

GLOSSAIRE DES TERMES TECHNIQUE AIKIBUDO

INTRODUCTION Connaissances élémentaires

AIKIBUDO

Littéralement, Aïkibudo peut se traduire par « **VOIE MARTIALE DES ENERGIES UNIFIEES** » mais doit, selon **Me Alain FLOQUET**, se comprendre comme étant la voie de l'harmonie par la pratique martiale ou encore comme étant l'utilisation du principe AIKI dans la voie martiale.

AI Signifie s'accorder, ne faire qu'un, s'accroître

KI Signifie fluide vitale, âme, esprit, force, énergie

BU Signifie courage, vaillance, tout ce qui est martial

DO connu dans Judo (voie de la souplesse), karaté-do (voie des mains vides), kendo (voie du sabre), Kyudô (voie de l'arc) Shodô (voie de la calligraphie) etc....

DÔ, indique la voie, le chemin

- A suivre pour parvenir à la maîtrise technique de ce qui précède dans l'intitulé.
- qu'ouvre devant soi la maîtrise qui découle de cette pratique

La première voie est la voie ordinaire. Tous les arts martiaux utilisent cette voie qui correspond à la méthode pour..., l'art de... Cette voie devrait conduire les pratiquants sur le chemin de la grande Voie, celle de l'Aïki, de la grande harmonie qui débouche dans l'espace spirituel ouvert à tous.

AIKI

L'AIKI n'est ni une « prise », ni un ensemble de « prises ». C'est un principe universel et un état d'être. Le principe AIKI signifie unir, harmoniser en soi son énergie (KI) afin de libérer son élan vital et par son intermédiaire, s'unir à l'énergie universelle. La réalisation de cet état « d'harmonisation » permettrait de se défendre contre une agression avant même d'avoir réalisé qu'elle avait lieu.

Ce principe d'harmonie est le moteur de toutes les activités spontanées ou l'homme « toutes facultés unifiées » s'unit avec la matière pour créer intuitivement. Les calligraphes Zen, les grands artistes et les artisans de génie, par exemple, créent dans cet état. On peut affirmer, sans avoir peur d'être contredit, qu'ils pratiquent, à travers leurs techniques propres, la voie de l'AIKI.

BU

L'idéogramme BU symbolise la force qui procure la paix. Elle est issue du courage. BU associé à AIKI indique clairement la recherche de l'état d'AIKI à travers la pratique des arts guerriers. Une fois atteint, cet état débarrasse les arts guerriers de leur gangue d'agressivité pour les rendre spontanément disponibles à la sauvegarde du bien et de la Paix.

BU

La pratique de l'Aïkibudo inclut, en plus du très grand nombre de techniques manuelles de défense à mains nues ou contre armes, l'étude et la pratique d'armes traditionnelles tel que le Ken, le Bo, le Naginata, le Iai Jutsu de l'école de Katori Shintô Ryu ou plus utilitaires tel que le Tanto, le Tambo, le Hambo, le Tonfa

Le travail aux armes enseigne la distance, et le sens du combat réel, qui seul peut éveiller les qualités du courage et de vaillance du caractère BU. Les défenses manuelles sont directes, rationnelles, réalistes et sont effectuées sur toutes sortes d'attaque. Le style est court, esthétique et peut à volonté être amplifié.

CLASSIFICATION 1^{ER} Dan

KAMAE	Attitude de protection
Hidari Kamae	: Profil gauche en avant
Migi Kamae	: Profil droit en avant
Ai Hanmi	: Les partenaires sont dans la même garde
Gyaku Hanmi	: Les partenaires sont en garde contraire
MA AI	Distances
Chika Ma	: Petite distance (proche du contact)
Ma	: Distance moyenne (à environ un pas)
To Ma	: Grande distance (plusieurs pas d'intervalle)
UKEMI	Réception sur le sol (chutes)
Mae Ukemi	: Réception avant
Ushiro Ukemi	: Réception arrière
Yoko Ukemi	: Réception latérale
Chutes Brisées	: La main vient frapper le sol pour diminuer l'onde de choc
SHIZEI	Attitude physique et mentale
ARUKI KATA	Les Marches
Nami Ashi	: Marche normale, sans changer de garde
Ayumi Ashi	: Marche normale en changeant de garde
Tzugi Ashi	: Le pied arrière propulse le corps vers l'avant
Shikko	: A genoux vers l'avant
SEN	Notion du temps d'attaque
Sen No Sen	: Riposte par anticipation sur perception du désir d'attaquer
Taï No Sen	: Riposte simultanée à l'attaque du partenaire
Matchi No Sen	: Riposte sur saisie ferme ou sur coup au dernier instant
TAI SABAKI	Mouvements d'esquives du corps
Irimi	: En pénétration d'un pas de la jambe avant vers l'avant, en légère oblique extérieure et en rotation
O Irimi	: En pénétration d'un pas de la jambe arrière vers l'avant et rotation externe
Nagashi	: Pivot sur le pied avant ou arrière, sans déplacement de l'appui
Hiraki	: Déplacement latéral suivi d'une rotation du bassin, sans croiser les jambes Ces déplacements sont ou non suivis du pivot Tenkan
HOJO HUNDO	Éducatifs sur la canalisation des forces
Nigiri Kaeshi	: Dégagement et ressaisie du poignet adversaire, mouvement répétitif sans rupture, en Chika-Ma
Neiji Kaeshi	: Retourneement de situation, répétitif, sur clé de coude bras tendu (Robuse), en Chika-Ma
Oshi Kaeshi	: Sur saisie Ryote Dori, renvoi de la force de l'adversaire par repoussé des deux bras vers l'arrière
Shinogi	: Canalisation et renvoi répétitif d'un coup de poing au visage avec le bord interne du poignet
Tsuppari	: Jeu de contrôle de la force adverse sur poussée adverse au niveau des épaules

KOGEKI WAZA

TSUKAMI KATA : Les saisies

MAE : de face

Jyunte Dori	:	1 ^{ère} Saisie	:	Saisie du poignet en vis à vis externe
Gyakute Dori	:	2 ^{ème} saisie	:	Saisie du poignet en vis à vis interne
Dosokute Dori	:	3 ^{ème} saisie	:	Saisie du poignet en oblique interne
Ryote Ippo Dori	:	4 ^{ème} saisie	:	Saisie d'un poignet à deux mains
Ryote Dori	:	5 ^{ème} saisie	:	Saisie deux poignets
Muna Dori	:	6 ^{ème} saisie	:	Saisie des revers à une main (également appelé : Mae Eri Dori)
Sode Dori	:	7 ^{ème} saisie	:	Saisie de la manche à la hauteur du bras
Ryo Sode Dori	:	8 ^{ème} saisie	:	Saisie des deux manches à la hauteur des bras
Mae Kumi Tsuki	:	9 ^{ème} saisie	:	Avant sur encerclement de face (type placage)
Ude Jime	:	10 ^{ème} saisie	:	Etranglement arrière avec l'avant-bras

USHIRO : arrière

Ushiro Eri Dori	:	11 ^{ème} saisie	:	Saisie de revers du col à hauteur de la nuque
Ushiro Ryote Dori	:	12 ^{ème} saisie	:	Saisie des deux poignets
Ushiro Uwate Dori	:	13 ^{ème} saisie	:	Saisie par encerclement à bras le corps par-dessus les bras
Ushiro Shitate Dori	:	14 ^{ème} saisie	:	Saisie par encerclement à bras le corps sous les bras
Ushiro Katate Dori Eri Jime	:	15 ^{ème} saisie	:	Saisie et contrainte d'un bras en (armlock) avec étranglement
Ushiro Ryo Sode Dori	:	16 ^{ème} saisie	:	Saisie des deux manches

TSUKI et UCHI WAZA

Les attaques

Tsuki Jodan	:	Coup de poing direct au niveau du visage
Tsuki Chudan	:	Coup de poing direct au niveau abdomen
Choku Tsuki	:	Coup de poing direct dans l'avancée du corps
Koshi Tsuki	:	Coup de poing direct avec les hanches
Hiki Tsuki	:	Coup de poing direct en retrait du bassin
Omote Yoko Men Uchi	:	Frappe circulaire intérieur sur le côté de la tête
Ura Yoko Men Uchi	:	Frappe circulaire en revers sur le côté de la tête
Shomen Uchi	:	Frappe verticale sur le sommet de la tête (avec armes)

KERI WAZA

Coups de pied

Mae Geri	:	Coup de pied direct de face
Yoko Geri	:	Coup de pied direct latéral
Mawashi Geri	:	Coup de pied circulaire direct vers l'avant
Ura Mawashi Geri	:	Coup de pied circulaire en arrière vers l'arrière
Ushiro Geri	:	Coup de pied arrière direct

NAGE WAZA

Les techniques de projection

TAI WAZA : Technique de corps

Mukae Daoshi	: Renversement en allant à la rencontre
Ura Mukae Daoshi	: Idem mais en revers
Koshi Nage	: Projection de hanche
Ushiro kata Otoshi	: Faire tomber vers l'arrière par action des épaules
Ushiro Hiki Otoshi	: Faire tomber vers l'arrière en tirant sur un bras
Mae Hiki Otoshi	: Faire tomber vers l'avant en tirant sur un bras
Te Uchi Mata Gaeshi	: Renversement par percussion de la main de l'intérieur de l'entre jambe
Gyaku Te Uchi Mata Gaeshi	: Idem mais position du corps inversée
Do Gaeshi	: Renversement direct du buste à bras le corps
Gyaku Do Gaeshi	: Idem mais position du corps inversée

TOBU WAZA : Techniques de tête

Hachi Mawashi	: Faire tourner le haut de la tête (haut du casque)
Mae Tobu Nage	: Projection vers l'avant par saisie de la tête
Ura Tobu Nage	: Idem mais position du corps inversé

KOTE WAZA : Techniques de poignet

Kote Gaeshi	: Renversement du poignet (forme flexion)
Gyaku Kote Gaeshi	: Idem mais mains inversées
Neji Kote Gaeshi	: Retournement du poignet (forme torsion)
Yuki Chigae	: Aller en se croisant
Kote Kudaki	: Briser le poignet en morceaux

UDE WAZA : Techniques de bras

Shiho Nage	: Dans toutes les directions
Tenbim Nage	: La balance
Ura Ude N age	: Le bras de revers
Robuse	: La rame (mouvement d'amener au sol)
Ude Garami	: Emmêler les bras (action niveau supérieur)
Juji Garami	: Bras entrecroisés
Ura Kataha	: Repliement du bras dans le dos en aile de poulet
Kataha Otoshi	: Aile de poulet et faire tomber
Eri Tori Kataha	: Idem mais avec saisie du col
Mae Hiji Kudaki	: Briser le coude en morceaux (vers l'avant)
Ushiro Hiji Kudaki	: Idem (vers l'arrière)
Hiji Kaeshi	: Renversement du coude
Ude Kake Mae Hiki Otoshi	: Faire tomber par crochetage du bras en tirant vers l'avant

ASHI WAZA : Techniques de jambes

Ashi Tori Oshi Taoshi	: Prise et poussée de la jambe
Ashi Tori Sukui Taoshi	: Idem mais avec ramassage en cuillère
Ashi Tori Neji Taoshi	: Idem mais avec torsion

SHIME WAZA : Techniques d'étranglement

Ude Jime	:	1 ^{er} étranglement	Avec le bras
Eri Jime	:	2 ^{ème} étranglement	Avec le col
Kataha Jime	:	3 ^{ème} étranglement	Aile de poulet
Oyayobi Jime	:	4 ^{ème} étranglement	Avec le pouce
Genko Jime	:	5 ^{ème} étranglement	Avec le poing

SUTEMI WAZA : Techniques de sacrifice de la verticalité du corps entraînant la chute du partenaire

Han Sutemi : Sutemi terminé à genoux

Kubi Otoshi Sutemi	:	1 ^{er} sutemi	Poussée sur le cou
Hazu Otoshi Sutemi	:	2 ^{ème} sutemi	Poussée sur l'abdomen
Harite Sutemi	:	3 ^{ème} sutemi	Poussée de la paume de la main à hauteur du visage
Hiji Kake Sutemi	:	4 ^{ème} sutemi	Crochetage du coude
Soto Waki Tori Sutemi	:	5 ^{ème} sutemi	Prendre sur le côté en extérieur
Ude Tomoe Sutemi	:	6 ^{ème} sutemi	Roue autour du bras
Ude Kake Sutemi	:	7 ^{ème} sutemi	Crochetage du bras
Gyaku Ude Kake Sutemi	:	8 ^{ème} sutemi	Idem mais en position inversée
Eri Tori Sutemi	:	9 ^{ème} sutemi	Saisie du col
Hiji Oshi Sutemi	:	10 ^{ème} sutemi	Poussée du coude
Do Gaeshi Sutemi	:	11 ^{ème} sutemi	Renversement du buste
Tobi Nori Sutemi	:	12 ^{ème} sutemi	Sauter et faire voler
Kan Nuki Otoshi Sutemi	:	13 ^{ème} sutemi	Avec verrou

OSAE WAZA : Techniques d'immobilisation

Hiji Kansetsu	:	Clé sur le coude
Kata Kansetsu	:	Clé sur l'épaule
Te Kubi Kansetsu	:	Clé sur le poignet
Ude Kansetsu	:	Clé sur le bras

HIKITATE WAZA : Techniques de contrainte pour entraîner

Kan Nuki Hikitate	:	Verrouillage du bras
Hiji Mage Hikitate	:	Ecrasement de la main sur l'avant-bras, coude plié
Kataha Jime Hikitate	:	Aile de poulet et étranglement
Shiho Hikitate	:	Toutes les directions

BUKI DORI Les armes

a) dans l'application manuelle

Tanto Dori	:	Poignard
Tambo Dori	:	Bâton court
Hambo Dori	:	Bâton moyen
Tonfa Jutsu	:	Techniques variées de défense avec bâton à poignée latérale

b) Ecole historique KATORI SHINTO RYU (pratique traditionnelle)

Ken Jutsu	:	Kata de sabre japonais
Bo Jutsu	:	Kata de bâton long
Naginata Jutsu	:	Kata de la lance fauchade
Iai Jutsu	:	Tirer le sabre instantanément (classique et Yoseikan)

AIKI-JUJUTSU

a) Ecole historique du DAITO RYU AIKI-JUJUTSU de O Sensei TAKEDA Sokaku

comportant 5 séries de kata, de Ikkajo à Gokkajo -- au programme: Ikkajo et Nikkajo (1^{ère} et 2^{ème} séries)

- Idori** : Série de techniques en défense à genoux
- Tachi Iai** : Série de techniques en défense debout, attaque de face
- Ushiro Dori** : Série de techniques en défense debout, attaques par l'arrière
- Hammi Han Tachi Waza** : Série de techniques en défense à genoux contre adversaire attaquant debout (dénommé « Go Ten » défense de la forteresse)

b) Aïkibudo en tant que système de défense (A.S.D.)

Application des techniques du programme aikibudo en matière de défense individuelle de soi même et d'autrui, à mains nues ou avec usage des armes de défense (Buki Dori série petit a)

KATA

- Kihon Nage Waza** : Fondamental des techniques de projection
- Kihon Osae Waza** : Fondamental des techniques d'immobilisation
- Happoken Kata** : Frappe dans les huit directions
- Suwari Waza** : Fondamental des techniques à genoux
- Tai No kata** : Kata historique (armure)
- Tanto No Kata** : Kata de poignard
- Tambo No Kata** : Kata de bâton court
- Gen Ryu No Kata** : Kata des origines
- Iai Jutsu** : Art de dégainer (Ken) de l'école Yoseikan et de l'école Katori

RANDORI Application dynamique et réaliste

- Wa No Seishin** : Forme dynamique, souple et en harmonie de mouvements amenant à la chute
- Ju No Randori** : Randori souple, grande précision technique
- Futari No Randori** : Contre deux adversaires (techniques)
- Taninzu Dori Randori** : Plus de deux adversaires (esquive / canalisation)
- Buki Dori Randori** : Contre des armes (tanto, Tambo, Hambo)

KEIKO HO Mode d'entraînement

- Ippan Geiko** : Chaque partenaire effectue la technique à droite et à gauche
- Kakari Geiko** : Le partenaire utilise différentes formes d'attaques. Il est projeté ou immobilisé
- Ju No Geiko** : Entraînement souple. Le partenaire suit sans résister
- Go No Geiko** : Entraînement en force (Chika Ma)
Le partenaire saisit avec fermeté et sans complaisance
- Futari Geiko** : Entraînement contre 2 partenaires
Les partenaires utilisent toujours la même forme d'attaque
Les partenaires utilisent différentes formes d'attaques
- Taninzu Dori Randori** : idem contre plusieurs partenaires

KIHON NAGE WAZA

Techniques d'immobilisation sous la forme d'un Kata

Note : les variantes ne sont pas à effectuer dans le kata

Mukae Daoshi	Ura Yoko Men Uchi
Shiho Nage	Yoko Men Uchi
Yuki Chigae	Tsuki Jodan
Neiji Kote Gaeshi	Tsuki Chudan
Tenbim Nage	Mae Ryo Sode Dori
Hachi Mawashi	Dosoku Te Dori
Koshi Nage	Ryote Dori

KIHON OSAE WAZA

Techniques d'immobilisation sous la forme d'un Kata

Tout contrôle final, mains libres,
accompagné de l'atemi d'expression martiale

Ushiro Hiji Kudaki	Tsuki Chudan
Robuse	Ryote Ippo Dori
Kote Kudaki	Mae Sode Dori
Yuki Chigae	Ushiro Eri Jime Katate Dori
Shiho Nage	Ushiro Ryote
Mukae Daoshi	Ushiro Uwate

TECHNIQUES COMPLEMENTAIRES

Robuse (Tenkan)	
◆ Ura Ude Nage	Sous toutes formes
◆ Ushiro Kata Otoshi	d'attaques et d'entrées

TECHNIQUES HISTORIQUES

Daïto Ryu Aikijujutsu

	IKKAJO	
	(Idori)	
◆	Ippon Dori	Shomen Uchi
◆	Gyaku Ude Dori	Eri dori
◆	Hiji Kaeshi	Tsuki Chudan
◆	Kuruma Daoshi	Yoko Men Uchi
◆	Shime Gaeshi	Kubi Juji Jime

HAPPOKEN KATA

1. **Jodan Uchi Uke**
2. **Yoko Empi**
3. **Gedan Barai**
4. **Tsuki**
5. **Chuto Barai**
6. **Tsuki Chudan**
7. **Gedan Tsuki**
8. **Jodan Tsuki**

Reprendre de l'autre côté

TSUKI UCHI NO KATA

1. **Choku Tsuki**
2. **Koshi Tsuki**
3. **Hiki Tsuki**
4. **Jyun Uchi**
5. **Hineri Uchi**
6. **Gyaku Uchi**

KEN NO KATA

Kata de sabre 11 phases

1. **SEIGAN** (mise en garde) Chudan No Kamae en avançant de 2 pas
2. **TSUKI** coup en pointe concomitante à l'avancer du pied avant
3. **MAKI UCHI** coupe fondamentale en armant sur le bras
4. **URA YOKOMEN** coupe en revers sur le côté de la tête
5. **OMOTE YOKOMEN** coupe directe sur le côté de la tête
6. **URA DO** coupe en revers au flanc
7. **OMOTE DO** coupe directe au flanc
8. **O GASUMI** coupe verticale de bas en haut (Kiri Age),
pointe arrêtée au niveau de l'œil gauche de l'adversaire
9. **HIDARI GEDAN** garde basse, pied gauche en avant. C'est un retrait du pied droit sur l'arrière,
position HAN MI
10. **SEIGAN** retour, en reculant, à la garde fondamentale (Chudan No Kamae)
11. **NOTTO** remise du sabre à l'étui en reculant de 2 pas

Les phases 4 & 6 se font en passant au préalable par TE URA GASUMI

Les phases 5 & 7 se font en passant au préalable par KO GASUMI