



**« L'AIKIDO c'est, les techniques de la Paix (wago en japonais). Dans ces techniques, il n'y a pas la notion de plus fort, de plus faible »**

*O Sensei Morihei UESHIBA*

## **GLOSSAIRE DES TERMES RENCONTRES EN AIKIDO**

### **Formes de travail**

#### **TACHI WAZA :**

Travail debout

#### **USHIRO WAZA :**

Travail sur saisie arrière

#### **SUWARI WAZA :**

Travail à genoux

#### **HAMMI HANDACHI WAZA :**

TORI à genoux, UKE debout

#### **KOKYU NAGE :**

Techniques de projection, en extension

#### **KOSHI NAGE :**

Projection de hanches

#### **TANTO DORI :**

Techniques contre couteau

**JO DORI :**

Techniques au bâton

**BUKI WAZA :**

Travail des armes

**NAGE WAZA :**

Techniques de projection

**KATAME WAZA ou OSAE WAZA :**

Techniques de contrôle avec immobilisation

**NAGE KATAME WAZA :**

Techniques de projection avec immobilisation

**Formes d'attaque****SHOMEN UCHI :**

Attaque de face en coupant de haut en bas

**YOKOMEN USHI :**

Attaque latérale

**KATATE DORI :**

Saisie d'un poignet (poignet directement en face)

**AI HAMMI KATATE DORI :**

Saisie du poignet opposé

**RYOTE DORI :**

Saisie des deux poignets

**KATATE RYOTE DORI :**

Saisie à deux mains d'un seul poignet

**SODE DORI :**

Saisie de la manche

**KATA DORI :**

Saisie de l'épaule

**KATA DORI MEN UCHI :**

Saisie de l'épaule avec attaque SHOMEN

**RYO KATA DORI :**

Saisie des deux épaules

**MUNA DORI :**

Saisie du revers

**MAE GERI :**

Coup de pied de face

**MAWAISHI GERI :**

Coup de pied circulaire

**HIJI DORI :**

Saisie des coudes

**CHUDAN TSUKI :**

Coup de poing dans l'abdomen

**JODAN TSUKI :**

Coup de poing au visage

**USHIRO RYOTE DORI :**

Saisie des deux poignets par derrière

**USHIRO RYO HIJI DORI :**

Saisie des deux coudes par derrière

**USHIRO RYO KATA DORI :**

Saisie des deux épaules par derrière

**USHIRO ERI DORI :**

Saisie du col par derrière

**USHIRO KATATE DORI KUBI SHIME :**

Saisie d'une main accompagnée d'un étranglement avec l'autre main par derrière

***Termes rencontrés en AIKIDO*****Aï :**

Harmonie, rencontre

**Arigato :**

Merci

**Ashi :**

Pied, jambe

**Ashi Barai :**

Balayage (des jambes)

**Atemi :**

Coup porté théoriquement à des endroits vitaux du corps

**Ayumi Ashi :**

Déplacement en pas de marche normale : une jambe après l'autre

**Batto :**

Art de dégainer le sabre (forme ancienne d'IAIDO)

**Bo :**

Bâton

**Bojutsu :**

Art ou bien technique du bâton

**Bokken :**

Sabre en bois

**Bokuto :**

Gros sabre en bois

**Budo :**

Voie de la guerre, art martial

**Bushi :**

Guerrier, samouraï

**Bushido :**

Code d'honneur des BUSHI

**Chudan :**

Niveau moyen

**Chudan Tsuki :**

Coup de poing hauteur abdomen-plexus

**Dan :**

Degré, grade.( litt. Marche)

**Do :**

Voie

**Dojo :**

Lieu où l'on étudie la voie, salle de pratique des arts martiaux

**Domo Arigato Ogoseimasta :**

Plus que des remerciements (honorifique)

**Dozo :**

Je vous en prie, s'il vous plait

**Doshu :**

Littéralement, le Maître de la voie, représentant suprême (technique et spirituel) de l'art

**Eri :**

Col

**Gedan :**

Niveau bas

**Geri keri :**

Coup de pied

**Gi :**

Tenue d'entraînement appelée à tort KIMONO

**Go No Geiko:**

Entraînement fort

**Hakama :**

Jupe culotte traditionnelle portée en BUDO

**Hammi :**

Position asymétrique de base; un côté en avant

**Hara :**

Région de l'abdomen, centre vital de l'homme

**Harageï :**

Art du HARA, art du ventre

**Enka :**

Changement (de posture sans bouger les pieds)

**Hidari :**

Gauche

**Hiji :**

Coude

**Hiza :**

Genou

**Iaïdo :**

Voie du sabre (voie de l'étude de la sortie du sabre)

**Iaïto :**

Sabre factice d'entraînement en Iaï ou Batto

**Irimi :**

Point fort de l'Aïkido, c'est l'action d'entrer droit sur l'adversaire tout en esquivant, action très positive

**Jo :**

Bâton

**Jodan :**

Niveau haut

**Joseki :**

Mur d'honneur d'un dojo

**Ju :**

Voie de la souplesse

**Jiyu Waza:**

Travail libre

**Kagari Geïgo :**

Entraînement souple

**Kaïten :**

Rotation, mouvement giratoire

**Kamae :**

Garde, posture

**Kamiza :**

Siège supérieur, place d'honneur du DOJO où se trouve généralement la photo de O SENSEI, un temple SHINTO ou une calligraphie

**Kata :**

Formes imposées, ensemble de mouvements stylisés

**Kata :**

Epaules

**Katana :**

Sabre japonais

**Keïko :**

Pratique, entraînement

**Keïkogi :**

Gi pour l'aïkido

**Keïko Ho :**

Formes d'entraînement

**Kensen:**

Ligne imaginaire reliant les deux partenaires et où se situe l'action

**Kesa Geri :**

Action de couper en biais et de haut en bas

**Ki :**

Fluide vital, énergie cosmique

**Kiaï :**

Cri, souffle ou bien impulsion

**Ki musubi:**

Liaison entre les deux partenaires

**Kokoro :**  
Mentalité, cœur et esprit

**Koshi :**  
Hanches

**Kote :**  
Poignet

**Kumi :**  
Groupe

**Kokyu :**  
Respiration, force de respiration

**Kokyu Ho :**  
Exercice de KOKYU

**Kokyu Ryoku:**  
Force développée grâce à une bonne utilisation de kokyu

**Kubi :**  
Cou

**Yu :**  
Grade que l'on décerne avant les DAN

**Ma-ai :**  
Distance

**Mae :**  
Devant

**Mae Geri :**  
Coup de pied direct de face

**Mawashi Geri :**  
Coup de pied circulaire

**Michi :**  
Voie, DO

**Migi :**  
Droite

**Mune :**  
Poitrine

**Mune Dori :**  
Saisie du revers

**Nage :**  
Celui qui fait la technique (SHITE)

**Nage Waza :**

Techniques de projection

**Aname:**

En biais

**Omote :**

Positif, devant, endroit

**Onegaïshimasu :**

Phrase que l'on prononce lorsque l'on salue quelqu'un et qui signifie littéralement: je vous fait une requête; soit : s'il vous plait

**Reï :**

Salut

**Reïshiki:**

Etiquette, règles de comportement dans le dojo

**Ritsu Reï :**

Salut debout

**Ryu :**

Ecole (dans les arts martiaux)

**Sankakutai :**

Position de garde, les pieds à angle droit de façon à ce que les lignes talon-orteils forment un triangle

**Seïshin :**

Esprit. Budo Seïshin : esprit BUDO

**Seïza :**

Position à genoux

**Senseï :**

D'après Musashi "celui qui est avant" professeur, enseignant, ou toute personne que l'on respecte beaucoup

**Shihan :**

Professeur de très haut grade. Grand Maître

**Shiho Giri :**

Action de couper dans les quatre directions. SHIHO = 4

**Shin:**

Esprit, cœur

**Shiseï :**

Attitude, posture correcte

**Shite :**

Celui qui fait (NAGE)

**Shizentai :**

Position naturelle de base

**Shodan :**

Premier DAN. (Dan de débutant)

**Shomen :**

De face

**Sode :**

Manche

**Sokumen :**

De biais

**Soto :**

Extérieur

**Suburi :**

Exercice de frappe au sabre que l'on répète seul et inlassablement

**Tai :**

Le corps

**Tai Jutsu :**

Techniques de combat à mains nues

**Tai Sabaki :**

Déplacement circulaire avec un pas vers l'avant et un TENKAN

**Taïso :**

Exercice de base de l'Aïkido. Exercice et échauffement

**Te :**

Main

**Tegatana :**

Tranchant de la main, main en forme d'épée

**Tekubi :**

Poignet

**Tenkan :**

Déplacement que l'on effectue autour d'un pivot (un pied qui ne bouge pas) et dans lequel on dirige la force de l'adversaire sans l'arrêter

**Te No Uchi :**

Position des mains

**Tori:**

Celui qui fait la technique.( appelé aussi NAGE ou SHITE)

**Tsugi Ashi :**

Déplacement en glissant les pieds sans passer une jambe devant l'autre

**Tsuki :**

Coup direct et de face

**Uchi :**

Intérieur

**Ude :**

Bras

**Uke :**

Celui qui attaque et qui chute

**Ukemi :**

Chute

**Ura :**

Négatif, extérieur, revers, partie cachée

**Ushiro :**

Arrière

**Waka Senseï :**

Fils du Maître, littéralement "jeune Maître" (ne s'emploie que lorsque le Maître est encore vivant)

**Yoko :**

Côté

**Yokomen :**

Latéral

**Yudansha :**

Pratiquant gradé

**Zanshin :**

Position marquée de contrôle et de domination après avoir exécuté une technique, salut à genoux