

Préparation générale au début d'un cours : Jumbi-Undo

Exercices éducatifs individuels : Tandoku-Undo

- assouplissement des poignets : **Te-Kuki-Junan-Undo**
- exercices sur les postures : **Shi-Seï**
- création de puissance : **Kokyu-Undo**
- mouvements de mains : **Te-Sabaki**
- mouvements tournants du corps : **Tai-Sabaki**
- entrée dans l'attaque : **Irimi**
- pivot sur place : **Tai-No-Henka**
- pivot et effacement du corps : **Tenkan**
- entrée suivie de pivot et effacement : **Irimi-Tenkan**
- chutes, brise-chutes : **Ukemi** (Mae-Ukemi : en avant, Ushiro-Ukemi : en arrière)

Exercices éducatifs avec partenaire(s) : So Tai Undo

- Assouplissement des articulations : **Ju-Nan-Kyo-Ka-Ho**
- Harmonisation avec la force du partenaire : **Ki-Awase**
- Création d'énergie avec le partenaire : **Kokyu-Ryoku-Yosei-Ho**

Les notions fondamentales à parfaire au cours de la pratique

- **SHI-SEI** : posture, attitude en général
- **KAMAE** : garde, manière de se présenter face à une attaque
- **KI-RYO-KU** : énergie, puissance vitale
- **SEISHIN-JOTAÏ** : état mental
- **METSUKE** : regard
- **ARUKIKATA** : marche
- **TAÏ-SABAKI** : déplacement/placement
- **KOKYU** : respiration, «souffle»
- **KOKYU-RYOKU** : coordination puissance et rythme respiratoire
- **SOKUDO** : rapidité
- **KO-RYOKU** : efficacité
- **REI-GI-SAO** : étiquette
- **NICHIJO-NO-TAIDO** : attitude dans la vie quotidienne
- **KOKORO-NO-MOCHI-KATA** : contrôle des émotions, cœur
- **MA-AÏ** : distance, ou encore : espace/temps

Positions

- **Hidari** Gauche
- **Mae** Devant
- **Mae ukemi** Chute avant
- **Migi** Droit
- **Seiza** Position à genoux (sei = correct / za = assis sur les genoux)
- **Soto** Extérieur
- **Tenkai, tenkan, tai-sabaki** Divers pivots
- **Uchi** Intérieur
- **Ushiro** Derrière
- **Ushiro ukemi** Chute arrière

- **Suwariwaza** Tori et Uke sont à genoux
- **Hanmihandachiwaza** Tori est à genoux et Uke est debout
- **Tachiwaza** Tori et Uke sont debout
- **Ushirowaza** Tori et Uke sont debout et Uke attaque Tori par derrière
- **Omote** Positif, devant, droit
- **Ura** Négatif, extérieur, revers, partie cachée

La plupart des techniques seront étudiées sous leur forme "omote" et "ura". On traduit souvent ces deux mots par "positif" et "négatif", ce qui est bien pratique quoique du point de vue de la nuance, "omote" et "ura" soient plutôt "recto" et "verso", "pile" et "face", c'est-à-dire deux aspects complémentaires d'une même chose. En général et globalement : "Omote" prendra la forme d'une technique qui rentre sur le partenaire sans donner à l'attaque la possibilité de se développer. "Ura" prolongera cette attaque, la détournera et guidera l'action sur l'extérieur du partenaire.

Formes d'attaques

- **Ai-hanmi katate dori** La main droite saisit le poignet droit ou la main gauche saisit le poignet gauche (ai = homologue/ hanmi = côté, sens / katate = poignet / dori = saisie, prise)
- **Chudan Tsuki** Coup de poing à hauteur de l'abdomen
- **Eri dori** Saisie au col par l'arrière
- **Gyaku-hanmi katate dori** La main droite saisit le poignet gauche ou la main gauche saisit le poignet droit (gyaku = opposé, inverse)
- **Hagaijime** Saisie en «ceinture», à bras le corps
- **Jodan Tsuki** Coup de poing à hauteur de la tête
- **Kata dori** Prise de manche au niveau de l'épaule
- **Kata dori menuchi** Saisie à l'épaule et attaque de la tête, de face
- **Katate dori** Saisie du poignet
- **Katate dori kubishime** Etranglement par l'arrière et saisie du poignet
- **Katate ryote dori (morote dori)** Saisie d'un poignet des deux mains
- **Kosa dori** Saisie du poignet opposé
- **Mae eri dori kubishime** Saisie à deux mains des revers de la veste en vue d'étranglement
- **Mae geri** Coup de pied direct de face (geri : coup de pied, mae : devant)
- **Morote dori** Saisie de l'avant-bras à deux mains
- **Muna dori** Saisie du keikogi au niveau de la poitrine à une main
- **Ryosode dori** Saisie des deux coudes
- **Ryo te dori** Saisie des deux poignets par les deux mains (ryo = les deux / te = main)
- **Ryo kata dori** Saisie des deux épaules
- **Shomen uchi** Coupe droite, attaque de la tête, de face (men = tête / Sho = droit, de face / uchi = frapper)
- **Sode dori** Saisie du keikogi au niveau du coude
- **Sodeguchi dori** Coup de poing
- **Tsuki** Coup direct et de face (poing, sabre, couteau ou bâton) - Jodan tsuki : au visage, Chudan tsuki : au plexus, Gedan tsuki : à l'abdomen
- **Ushiro eri dori** Saisie du col de la veste par derrière
- **Ushiro haga jime** Enlacement de la poitrine par derrière (jime : étrangler)
- **Ushiro katate dori kubishime** Saisie du poignet et du col de la veste en vue d'étranglement (kubi : cou, shime : étrangler)
- **Ushiro ryo hiji dori** Saisie des coudes par derrière (manches)
- **Ushiro ryo kata dori** Saisie au niveau des deux épaules par derrière
- **Ushiro ryo sode dori** Saisie au niveau des deux coudes
- **Ushiro ryote dori** (ou : ryo tekubi dori) Saisie des mains par derrière (ushiro : derrière, ryo : deux, te : mains, dori : prise)
- **Ushirowaza** Attaques par derrière
- **Yokomen uchi** Coupe latérale, attaque de la tête, sur le côté (tempe ou carotide, yoko = de côté, men = tête)

Techniques de Projections

- **Aiki-otoshi** Projection en ramassant les jambes
- **Irimi-nage** Projection en entrant (irimi = entrer, dépasser)
- **Kaiten-nage** Projection de la grande roue
- **Kokyu-nage** Projection « par le souffle » (ko = expire, kyu = inspire, nage = projection)
- **Kokyu-ho** Exercice d'expansion de l'énergie interne (ko = expire, kyu = inspire, ho = méthode, loi)
- **Koshi-nage** Projection autour des hanches (koshi = hanches)
- **Kubi-nage** Projection en saisissant la tête
- **Shi-ho-nage** Projection dans les quatre directions (shi = quatre / ho = direction / nage = projection)
- **Soto-kaiten-nage** Projection rotatoire par l'extérieur (soto = extérieur)

- **Sumi-otoshi** Projection sur le côté en bloquant la jambe (sumi = coin, angle ; otoshi = tomber)
- **Tenchi-nage** Projection « Terre-Ciel » (ten = ciel, chi = terre, nage = projection)
- **Uchi-kaiten-nage** Projection rotatoire par l'intérieur (uchi = frapper - intérieur / kaiten = rotation)
- **Ude-kime-nage** Projection en avant par blocage du coude (ude : bras, kime nage : projection)
- **Ude-garami** Même principe que Kaiten-nage, mais contrôle de l'épaule de Uke

Techniques d'immobilisation

- **Ikkyo** 1ère technique (contrôle du coude poussé vers la tête en cercle)
- **Nikkyo** 2ème technique (Ikkyo avec sollicitation des articulations du poignet, du coude et de l'épaule)
- **Sankyo** 3ème technique (Ikkyo avec contrôle du tranchant de la main d'Uke et mouvement de vrille)
- **Yonkyo** 4ème technique (Ikkyo avec application sur la face interne de l'avant-bras d'Uke d'une pression avec la première phalange de l'index... Mouvement de sabre)
- **Gokyo** 5ème technique (Technique particulière sur attaque au couteau, même principe que Ikkyo (ura) mais contrôle du poignet différent)
- **Hijikime-osae** Immobilisation par blocage du coude en action inverse (hiji = coude, osae = immobilisation)
- **Ude-garami**
-

Notes

[1] (prononciation: e = é, u = ou, g = gu, r = entre l et r)