

VOCABULAIRE

Postures

HAMNI : position

AIHANMI : garde directe : UKE et TORI ont le même côté en avant

GYAKU HAMNI : garde inverse : UKE a le côté gauche et TORI le côté droit devant ou l'inverse.

TACHI WAZA : travail debout

USHIRO WAZA : travail sur saisies arrière

SUWARI WAZA : travail à genoux

HANMI HANDACHI WAZA : travail où celui qui exécute la technique (TORI) est à genoux et celui qui attaque (UKE) est debout.

Attaques

Katate Dori:

Saisie du poignet opposé, en miroir gauche-droit

Ai Hanmi Katate:

Dori Saisie du même poignet

Ryote Dori:

Saisie des deux poignets

Kata Dori:

Saisie de l'épaule opposé

Katate Ryote Dori:

Saisie à deux mains d'un poignet

Ushiro Ryote Dori:

Saisie arrière des deux poignets

Ushiro Ryo Kata Dori:

Saisie arrière des deux épaules

Ushiro Ryo Hiji Dori:

Saisie arrière des deux coudes

Ushiro Eri Dori:

Saisie arrière du col à une main

Ushiro Katate Dori Kubi Shime:

Étranglement arrière avec une main et saisie arrière simultanée d'un poignet avec l'autre main

Kata Dori Men Uchi:

Saisie de l'épaule et attaque simultanée à la tête

Muna Dori:

Prise de revers

Shomen Uchi:

Attaque frontale à la tête du tranchant de la main du haut vers le bas

Yokomen Uchi:

Attaque latérale à la tête du tranchant de la main en descendant

Chudan Tsuki:

Coup de poing frontal au niveau du moyen

Jodan Tsuki:

Coup de poing frontal au niveau haut

Gedan Tsuki:

Coup de poing frontal au niveau bas.

Techniques

IKKYO 1er principe (immobilisation)
NIKYO 2ème principe (immobilisation)
SANKYO 3ème principe (immobilisation)
YONKYO 4ème principe (immobilisation)
GOKYO 5ème principe (immobilisation adapté pour les attaques au couteau)
SHIHO-NAGE Projection dans les 4 directions
KOTE-GAESHI Poignet renversé
IRIMI-NAGE Projection en entrant
KAITEN-NAGE Projection par mouvement tournant (en girouette)
TENSHI-NAGE Projection Terre-Ciel
UDE-KIME-NAGE Projection avec balance et blocage du coude
HIJI KIMEOSAE Blocage du coude
KOKYU-NAGE : techniques de projections avec la force du KOKYU
KOSHI-NAGE : techniques de projections hanchées
AIKI NAGE : techniques de projections en créant le vide

Polarisations de la technique

OMOTE : positif, se dit de la forme positive (YANG) des mouvements
URA : négatif, se dit de la forme négative (YIN) des mouvements

Général

AIKI-TAISO : éducatifs de base de l'Aïkido
- **TANDO KU DO SA** : exercices faits seul
- **SO TAI DOSA** : exercices à deux
UKEMI : chutes
UKE : l'attaquant qui chute en fin de mouvement
TORI : celui qui exécute la technique
TAISABAKI : déplacement debout
- **IRIMI** : en entrant
- **TENKAN** : en tournant
SHIKKO : déplacement à genoux