

# Ai : Harmonie - Ki : Energie - Do : Voie

## Compter en Japonais

1 = ichi	6 = roku
2 = ni	7 = shichi
3 = san	8 = hachi
4 = shi (yon)	9 = kyu (ku)
5 = go	10 = jiu

Sempai	élève plus ancien que soi dans la pratique
Kohai	élève plus jeune que soi dans la pratique
Shite	personne effectuant la technique (celui qui fait)
Seme	attaquant
Uke :	attaqué

## Formules de début de cours

### Le professeur

Mokusô	Méditation
Mokusô yame	Arrêter la méditation
Shomen ni rei	Salut au Kamisa
O negai shimasu	Invitation polie

### Les élèves :

O negai tashimasu Invitation polie

### Le professeur :

Tatte kudasai Levez vous s'il vous plaît

## Fin de Cours :

### Le professeur :

Arigato gozaimashita : Je vous remercie pour ce qui vient de se passer

### Les élèves :

Domo arigato gozaimashita : forme honorifique de remerciement

### Demander :

A plier le hakama - *O hakama wo tataitemo ii desu ka ?*

Pour mettre les armes au Kamisa - *O jo to bokken wo agarimashyo ka ?*

Pour « descendre » les armes - *O jo to bokken wo sagatemo ii desu ka ?*

### Vocabulaire :

**Yamete kudasai** - Arrêtez s'il vous plaît

**Hadjime kudasai** - Commencez s'il vous plaît

**Rei** - Salut - **Ritsurei** - Salut debout - **Zarei** - Salut en seiza

## Le Dojo :

**Kamisa :** C'est le mur des Kamis, des divinités; qui est placé à l'est. L'Est est le côté du soleil levant, c'est-à-dire le moment où le soleil a le plus d'énergie yang.

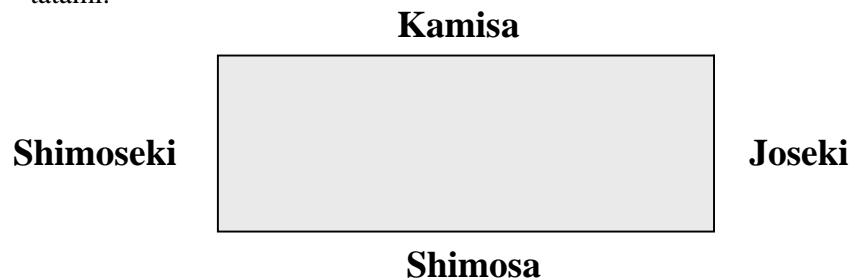
C'est aussi sur ce mur qu'est placé le portrait du fondateur et de son disciple (O sensei Morihei Ueshiba, sensei Kobayashi pour notre école).

Seul le professeur siège au Kamisa.

**Shimosa :** Il s'agit du mur où s'asseyent les élèves

**Shimoseki :** Les invités, les gens de passages se tiennent à ce niveau (personnes ne pratiquant pas l'aïkido).

**Joseki :** Les invités d'honneur de rang supérieur au professeur dirigeant le cours, le ou les assistants s'ils sont invités par le professeur s'installent de ce côté sur le tatami.



## Les formes d'attaques :

### Saisies à une seule main :

<i>(Ai Hanmi) katate dori</i>	<i>sur le même profil, saisie d'une seule main</i>
<i>Gyakku hanmi katate dori</i>	<i>sur le profil contraire, saisie d'une seule main</i>
<i>Kata dori</i>	<i>saisie du dogi sur l'arrière de l'épaule</i>
<i>Mune dori</i>	<i>saisie du dogi sur la poitrine</i>

### Saisies à deux mains :

<i>Katate ryote dori</i>	<i>saisie d'un poignet d'uke</i>
<i>Ryote dori</i>	<i>saisie des deux poignets d'uke</i>

### Saisies arrière :

<i>Ushiro ryote dori</i>	<i>saisie des deux mains</i>
<i>Ushiro (ryo) sode dori</i>	<i>saisie des deux coudes</i>
<i>Ushiro (ryo) kata dori</i>	<i>saisie des deux épaules</i>
<i>Ushiro kubi shime</i>	<i>saisie d'une main et étranglement</i>
<i>Ushiro iridori</i>	<i>saisie du col du dogi</i>

### Attaques :

<i>Men ushi</i>	<i>attaque avec la tranche de la main</i>
<i>Yokomen ushi</i>	<i>attaque avec la tranche de la main sur la tempe</i>
<i>Kata dori men ushi</i>	<i>saisie du dogi sur l'épaule et attaque men</i>
<i>Tsuki</i>	<i>coup de poing</i>
<i>Mae geri</i>	<i>coup de pied</i>
<i>Kaeshi</i>	<i>renversement de technique</i>

### Attaques au jo :

<i>Shokotsuki</i>	<i>attaque de la pointe au centre</i>
<i>Kaeshitsuki</i>	<i>attaque de la pointe à la tempe</i>
<i>Furikomi</i>	<i>attaque de la pointe à la gorge</i>

### Chutes :

<i>Ushiro ukemi</i>	<i>chute arrière</i>
<i>Mae ukemi</i>	<i>chute avant</i>

### Postures :

<i>Suwari waza</i>	<i>Les deux personnes sont en seiza</i>
<i>Hanmi an tachi waza</i>	<i>une personne debout et l'autre en seiza</i>
<i>Tachi waza</i>	<i>les deux personnes debout</i>

## Techniques :

### Signification :

Ikkyo .....	premier principe
Nikkyo.....	deuxième principe
Sankyo.....	troisième principe
Yonkyo.....	quatrième principe
Gokyo.....	cinquième principe
Nage.....	projection
Ko.....	expiration
Kyu.....	inspiration
Kaiten.....	circulaire
Koshi.....	hanche
Ten.....	ciel
Chi.....	terre
Kote.....	poignet
Gaeshi.....	enrouler
Shiho.....	4 direction
Yoko.....	de côté

### Nom des techniques principales :

Kokyu nage.....	projection par inspiration / expiration
Kaiten nage.....	projection circulaire
Koshi nage .....	projection par les hanches
Tenchi nage .....	projection terre / ciel
Kotegaeshi .....	enroulement du poignet
Shiho nage.....	projection dans 4 directions
Irimi .....	entrer dans le corps (bassins qui se croisent)
Yoko irimi .....	irimi de côté

### Objets de pratique

Katana .....	sabre japonais
Bokken .....	sabre en bois
Jo .....	bâton de 1.28m et 2.2 cm de diamètre
Tanto .....	couteau en bois
Aikidogi .....	tenue d'aïkido
Hakama .....	pantalons ample
Obi .....	ceinture portée sous le hakama
Zori .....	sandaes