

# A I K I B U D O

## GLOSSAIRE DES TERMES TECHNIQUE

### INTRODUCTION Connaissances Elémentaires

#### A I K I B U D O

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.

#### A I K I

L'AïKI 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'AïKI.

#### B U

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'AïKI 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.

#### LA PRATIQUE AIKIBUDO

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 AIKIBUDO

Posture : buste droit et regard dirigé vers celui du partenaire ou de l'adversaire.  
Les mains en position haute (Jodan), moyenne (Chudan) ou basse (Gedan) ou mixte.

## **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 AÏ** 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** : Retournement 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<sup>ère</sup> Saisie : Saisie du poignet en vis à vis externe
- Gyakute Dori** : 2<sup>ème</sup> saisie : Saisie du poignet en vis à vis interne
- Dosokute Dori** : 3<sup>ème</sup> saisie : Saisie du poignet en oblique interne
- Ryote Ippo Dori** : 4<sup>ème</sup> saisie : Saisie d'un poignet à deux mains
- Ryote Dori** : 5<sup>ème</sup> saisie : Saisie deux poignets
- Muna Dori** : 6<sup>ème</sup> saisie : Saisie des revers à une main ( également appelé : Mae Eri Dori )
- Sode Dori** : 7<sup>ème</sup> saisie : Saisie de la manche à la hauteur du bras
- Ryo Sode Dori** : 8<sup>ème</sup> saisie : Saisie des deux manches à la hauteur des bras
- Mae Kumi Tsuki** : 9<sup>ème</sup> saisie : Avant sur encerclement de face ( type placage )

### USHIRO : arrière

- Ushiro Eri Dori** : 10<sup>ème</sup> saisie : Saisie de revers du col à hauteur de la nuque
- Ushiro Ryote Dori** : 11<sup>ème</sup> saisie : Saisie des deux poignets
- Ushiro Uwate Dori** : 12<sup>ème</sup> saisie : Saisie par encerclement à bras le corps par-dessus les bras
- Ushiro Shitate Dori** : 13<sup>ème</sup> saisie : Saisie par encerclement à bras le corps sous les bras
- Ushiro Katate Dori Eri Jime** : 14<sup>ème</sup> saisie : Saisie et contrainte d'un bras en ( armlock ) avec étranglement
- Ushiro Ryo Sode Dori** : 15<sup>ème</sup> 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

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

### TOBU WAZA : Techniques de tête

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

### KOTE WAZA : Techniques de poignet

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

### UDE WAZA : Techniques de bras

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

### ASHI WAZA : Techniques de jambes

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

## **SHIME WAZA** : Techniques d'étranglement

<b>Ude Jime</b>	:	1 <sup>er</sup> étranglement	Avec le bras
<b>Eri Jime</b>	:	2 <sup>ème</sup> étranglement	Avec le col
<b>Kataha Jime</b>	:	3 <sup>ème</sup> étranglement	Aile de poulet
<b>Oyayobi Jime</b>	:	4 <sup>ème</sup> étranglement	Avec le pouce
<b>Genko Jime</b>	:	5 <sup>ème</sup> 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

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

## **OSAE WAZA** : Techniques d'immobilisation

<b>Hiji kansetsu</b>	:	Clé sur le coude
<b>Kata Kansetsu</b>	:	Clé sur l'épaule
<b>Te Kubi Kansetsu</b>	:	Clé sur le poignet
<b>Ude kansetsu</b>	:	Clé sur le bras

## **HIKITATE WAZA** : Techniques de contrainte pour entraîner

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

## **BUKI DORI** Les armes

### a) dans l'application manuelle

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

### b) Ecole historique **KATORI SHINTO RYU** ( pratique traditionnelle )

<b>Ken Jutsu</b>	:	Kata de sabre japonais
<b>Bo Jutsu</b>	:	Kata de bâton long
<b>Naginata Jutsu</b>	:	Kata de la lance fauchade
<b>Iai Jutsu</b>	:	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 (première et deuxième séries)

- Idori** : Série de techniques en défense à genoux
- Tachi Waza** : 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