

LES TECHNIQUES

OMOTE = direct, de face - positif ; **URA** = dos, face cachée - négatif

TACHI WAZA = technique debout ;

SUWARI WAZA = technique assise (à genoux)

HAMMI HANDACHI WAZA = technique à genoux sur attaque debout

TORI = celui qui exécute

Les photos sont extraites du livre AIKIDO Technique Tome 1. Edité par la FFAB et réalisé par les Chargés d'Enseignement National de la FFAB.

Photographe :
René BONNARDEL.

1 : TECHNIQUES DE BASE

IRIMI NAGE

Projection en entrant dans le centre
(IRI = centre MI = corps)

Exemple : saisie de la nuque de aïte déséquilibre par déplacement en pivotant à 180° (TENKAN) contrôle de son cou en poussant vers sa nuque



KOTE GAESHI

Torsion du poignet

KO = petit ,TE = main, GAESHI = torsion

Exemple : petit cercle autour du poignet, enroulement du poignet sur lui-même

SHIHO NAGE

Projection dans toutes les directions

SHI = 4, HO = direction, NAGE = projection

Exemple : saisie du poignet, déséquilibre passage sous le bras et torsion du poignet du haut vers le bas - coupe de sabre



UCHI KAITEN NAGE

Projection rotatoire par l'intérieur

UCHI = frapper - intérieur ; KAITEN = rotation

Exemple : entrée sur le côté de aïte, passer sous son bras avec ATEMI, pivot avec descente du bras saisi, du haut vers le bas ; recul de la jambe pour déséquilibrer

KOKYU NAGE

Projection par expansion de l'énergie potentielle interne
KO = expire, KYU = inspire, NAGE = projection
Exemple : utilisation du dynamisme de aïte sans sollicitation des techniques de base ou d'immobilisation



TENCHI NAGE

Projection bras en extension - l'un ciel, l'autre - terre
TEN = ciel, CHI = terre, NAGE = projection

Exemple : entrée sur le côté de aïte avec une main vers le ciel et l'autre vers la terre



KOSHI NAGE

Projection de hanches
KOSHI = hanches

Exemple : projection en se servant des hanches

USHIRO KIRI OTOSHI

Projection arrière par traction vers le bas

USHIRO = arrière

KIRI = couper

OTOSHI = tomber



SUMI OTOSHI

Projection par action sur le côté et contrôle des jambes
SUMI = coin, angle ; OTOSHI = tomber

Exemple : même entrée que TENCHI une main vers le bas mais descente sur les genoux balayage des jambes de aïte avec l'autre main

KOKYU HO

Exercice d'expansion de l'énergie interne
KO = expire, KYU = inspire, HO = méthode, loi
Exemple : se pratique principalement à genoux, saisie des poignets, poussée vers les épaules



UDE GARAMI

Exemple : même principe que KAITEN NAGE, mais contrôle de l'épaule de aïte



JUJI GARAMI

Projection sur bras liés en croix
JUJI = croix, GARAMI = lier, nouer, maintenir
Exemple : saisir les bras en les croisant, projection en avant

AIKI OTOSHI

Exemple : sur attaque USHIRO RYO KATA DORI de aïte, saisie des genoux de aïte, projection vers l'arrière



HIJI KIME OSAE

Immobilisation par blocage du coude en action inverse
HIJI = coude, OSAE = immobilisation

Exemple : contrôle du bras de aïte qui reste tendu, arm-lock au niveau du coude en descendant vers le sol l'épaule de aïte

2 : TECHNIQUES D'IMMOBILISATION

IK-KYO

1er principe : contrôle du coude
poussée vers la tête en cercle



NI-KYO

2ème principe : même mouvement que IK-KYO avec sollicitation des articulations du poignet, du coude et de l'épaule





SAN-KYO

3ème principe : IK-KYO avec contrôle du tranchant de la main de aïte et mouvement de vrille.

YON-KYO

4ème principe : IK-KYO avec application sur la face interne de l'avant-bras de aïte d'une pression avec la première phalange de l'index...

Mouvement de sabre



GO-KYO

5ème principe : technique particulière sur attaque au couteau, même principe que IK-KYO (ura) mais contrôle du poignet différent

3 : AUTRES TECHNIQUES

SOTO KAITEN NAGE

Projection rotatoire par l'extérieur
SOTO = extérieur

UCHI KAITEN SANKYO

Immobilisation 3ème principe par l'intérieur SANKYO =
3ème principe combiné de UCHI KAITEN et SANKYO



UDE KIME NAGE

Projection en avant par blocage du coude
UDE : bras, KIME NAGE : projection

Exemple : même départ que SHIHO NAGE, arm-lock du bras de aïte et projection

d'après **TAMURA Senseï, 8ème dan**
extraits de Aïkido, TAMURA Nobuyoshi, 1986
et Etiquette et transmission, TAMURA Nobuyoshi, 1991

« *Les techniques de l'épée ne s'expliquent ni par la parole, ni par l'écriture, elles s'éclairent sans discours.* »

O Senseï

JO

Longueur 1m28, diamètre 2,6 cm. Ces dimensions ne sont pas impératives mais sont le fruit de l'expérience

TANTO

La poignée est d'environ 10 cm, la lame d'environ 20 cm.

BOKKEN

C'est un substitut en bois du katana. Il s'utilise en Aïkido sans tsuba (garde). On utilise différents bois (chêne blanc, chêne rouge, nêflier... etc.). Comme pour le sabre, il faut le choisir en fonction de sa taille et de sa main.

KATANA



Dans la mesure où le bokken ou le shinaï ne procurent pas la sensation véritable que l'on éprouve avec l'arme réelle, il est bon de pratiquer si et quand cela est possible, avec un vrai sabre ou à défaut un iaï-to.

«On dit que les mouvements du corps par lesquels, en Aïkido, s'expriment les techniques font apparaître les principes du maniement de la lance et du sabre. Inversement, le corps qui a été longuement forgé par la pratique de l'Aïkido agit comme si le sabre et la lance étaient le prolongement du bras. Cela signifie que tout objet, sabre ou jo, se transmute en une partie du corps. L'important est donc que cette arme agisse librement comme obéissant aux ordres du cerveau. Partant de là, suivant les principes de l'Aïkido, on frappe de taille et d'estoc. Ces méthodes de travail portent le nom de aïki kempo et aiki jo ho».

MÉTHODES D'ATTAQUE

UKE = celui qui subit (terme judo) - **AÏTE** = à la fois partenaire et adversaire

1 : SAISIES FACE À L'ADVERSAIRE



AÏ HAMMI KATATE DORI

Prise du poignet opposé

AI HAMMI : même garde, KATATE : 1 main, DORI : prise



GYAKU HAMMI KATATE DORI

Prise de poignet correspondant

GYAKU : opposé, inverse ; KATATE : 1 main ; DORI : prise

SODE DORI : prise de manche



KATA DORI

Prise de manche
au niveau de l'épaule



MUNA DORI

Prise de revers à une main



RYOTE DORI : Prise des deux mains

RYO SODE DORI : Prise des deux coudes

RYOKATADORI : Prise des deux épaules



KATATE RYOTE DORI

Une main saisie par deux mains

2 : SAISIES ARRIÈRE



USHIRO WAZA RYOTE DORI

Saisie des mains par derrière
USHIRO : derrière, WAZA : technique
RYO : deux, TE : mains
DORI : prise

USHIRO WAZA RYO HIJI DORI

Saisie des coudes par derrière (manches)



USHIRO WAZA RYO KATA DORI

Saisie des épaules par derrière

USHIRO WAZA ERI DORI

Saisie du col par derrière



USHIRO WAZA HAGA JIME

Enlacement de la poitrine par derrière
JIME : étrangler

USHIRO WAZA KATATE DORI KUBI SHIME

D'une main, prise de poignet par l'arrière ; de l'autre, étranglement par la saisie du revers du keikogi
KUBI : cou, SHIME : étrangler



3 : SAISIE LATÉRALE

HAMMI HANDACHI KATATE DORI

Attaque de Tori assis
HAM : moitié, MI : corps, DACHI : debout



4 : COUPS PORTÉS DE FACE



SHOMEN UCHI

Coup venant du haut sur la tête

SHO : exactement = début, MEN : tête, UCHI : frapper

MAE GERI

GERI : coup de pied, MAE : devant

TSUKI (CHUDAN)

Coup de poing (bas)

TSUKI (JODAN)

Coup de poing (haut)



YOKOMEN UCHI

Coup sur le côté de la tête

YOKO : côté, MEN : tête

5 : SAISIES

ET COUPS PORTÉS DE FACE

KATA DORI MEN UCHI

Prise de l'épaule et coup sur le haut de la tête

SODE DORI JODAN TSUKI

Prise de la manche et coup sur partie supérieure du corps



MUNA DORI MEN UCHI

Prise des revers à une main et coup sur la tête

6 : SAISIE ARRIÈRE

ET COUP PORTÉ DANS LE MÊME TEMPS

USHIRO ERI

DORI MEN UCHI

Prise de col par derrière et coup sur la tête

