

Glossaire de l'Aïkido

Petites précisions sur la prononciation

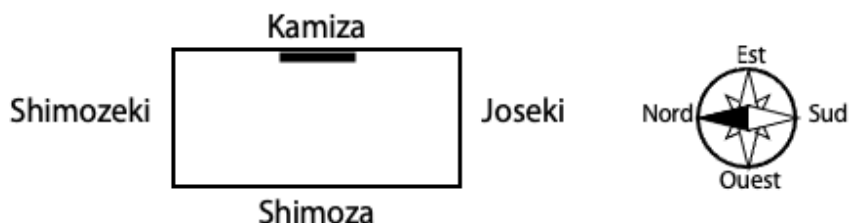
Le japonais n'est pas compliqué à prononcer :

- le « e » se prononce « é »
- le « ô » se prononce comme un « o » allongé (« Aikidô »)
- le « u » se prononce « ou » mais en fin de mot il devient muet (« onegai shimass' »)
- le « ô » se prononce comme un « o » allongé (« Aikidô »)
- le « û » se prononce comme un « ou » allongé (« Kokyû-Hô »)
- le « h » est aspiré (« Aï-Hanmi »)
- le « r » se prononce comme si on disait « l ». Exemple : « roku » (six) se dit « lokou »
- le « ch » se prononce « tch ». Exemple : « hachi » (huit) se dit « hatchi » (avec h aspiré !)
- le « sh » se prononce comme notre « ch »
- les « m » et les « n » ne transforment pas la voyelle qui les précèdent.
Exemple : « san » (trois) se dit comme dans « Ça n'va pas » (le « e » après le « n » est muet).
- les consonnes doubles se prononcent. Exemple : « tatte » se prononce « tat'te »
- le « g » ne se prononce jamais comme un « j ». Ainsi « mae geri » se dit « maé guéli »
- le « j » se prononce « dj ». Exemple « hajimete » se prononce « hadjimété » (avec h aspiré !)
- la présence d'un accent circonflexe signifie que la voyelle est longue

Compter

1 - ichi	5 - go	9 - kyu
2 - ni	6 - roku	10- jû
3 - san	7 - shichi	
4 - shi	8 - hachi	

Le dojo



Le kamiza (à l'est) :

C'est le mur des kami, des dieux, où se trouve les photos de o-sensei (Morihei Ueshiba) et de son disciple (Kobayashi Shihan pour notre école). L'est est du côté du soleil levant, quand celui-ci a le plus d'énergie (moment maximum d'énergie Yang). Seul l'enseignant siège au kamiza.

Le shimozeki (au nord) :

C'est l'endroit où l'on fait asseoir les visiteurs qui ne pratiquent pas les arts martiaux.

Le shimoza (à l'ouest) :

C'est l'endroit où se placent les élèves par ordre de grade. Face au kamiza, le moins gradé se trouve à gauche, qui symbolise la terre, et le plus gradé se situe à droite, côté du ciel.

Le jôseki (au sud) :

C'est le lieu pour les invités d'honneur, les personnes de rang supérieur au professeur dirigeant le cours ou le(s) assistant(s) invités par le professeur.

Qui est sur les tatamis ?

Sensei : celui qui est né avant, professeur

Sempai : élève plus ancien que soi dans la pratique

Kôhai : élève plus jeune que soi dans la pratique

Seme : celui qui attaque (攻め le premier kanji signifie attaque)

Uke : celui qui reçoit (la technique) (受け le premier kanji signifie recevoir)

Shite : celui qui fait (la technique)

Tori : celui qui fait (la technique) (取り le premier kanji signifie prendre, saisir)

Aite : celui qui est en face

Les formules usuelles pendant le cours

DEBUT DU COURS :

- Le professeur :
 - **Mokusô** : méditation
 - **Mokusô yame** : arrêtez la méditation
 - **Shômen ni rei** : salut au shômen (salut qui se fait vers le kamiza, le shômen est ce qui est "plus haut")
 - **Onegai shimasu** : s'il vous plaît (invitation polie)
- Les élèves :
 - **Onegai itashimasu** : s'il vous plaît (invitation adressée à quelqu'un de supérieur à soi, avec une forme d'humilité)
 - **Sensei ni rei** : salut au sensei (le salut se fait en direction du kamiza, à l'invitation de l'élève le plus à droite)

PENDANT LE COURS :

- Le professeur :
 - **Tatte kudasai** : levez-vous s'il vous plaît
 - **Hajimete kudasai** : commencez s'il vous plaît
 - **Yamete kudasai** : arrêtez s'il vous plaît
 - **Suwatte kudasai** : asseyez-vous s'il vous plaît
 - **Seiza shite kudasai** : prenez le seiza s'il vous plaît
- Les élèves :
 - **Hai** : oui

À LA FIN DU COURS :

- Le professeur :
 - **Arigatô gozaimashita** : merci pour ce qui vient de se passer / ce que vous avez fait
- Les élèves :
 - **Sensei ni rei** : salut au sensei (le salut se fait en direction du kamiza, à l'invitation de l'élève le plus à droite)
 - **Dômo arigatô gozaimashita** : merci beaucoup pour ce qui vient de se passer / ce que vous avez fait
 - **Hakama wo tatandemo yoroshii desuka** : Acceptez-vous que je plie votre hakama ? -> réponse :
Onegai shimasu

Que fait-on sur les tatamis ?

Kokyû : respiration

Hô : méthode

LES ROULADES

Ushiro ukemi : roulade arrière (ushiro : derrière)

Mae ukemi : roulade avant (mae : devant)

LES POSITIONS

Suwari waza : technique en seiza

Hanmi handachi waza : seme est en seiza et uke est debout

Tachi waza : technique debout

Omote : en face, positif

Ura : à l'arrière, négatif

LES IMMOBILISATIONS

Kyô : enseignement, principe

Ikkyô : premier principe, action sur le coude

Nikyô : deuxième principe, action sur le poignet (parfois orthographié « nikkyô »)

Sankyô : troisième principe, action sur le poignet

Yonkyô : quatrième principe, action sur les points sensibles

Gokyô : cinquième principe, action de débordement

LES PROFILS

Ai hanmi :

même profil, les partenaires placent le même pied en avant (gauche par exemple). Les nœuds des ceintures ne regardent pas dans le même sens.

Gyaku hanmi :

profil inversé, les partenaires placent l'un le pied droit, l'autre le pied gauche devant. Les nœuds des ceintures regardent dans le même sens.

LES DEPLACEMENTS

Shikko : déplacement à genoux

Tenkai : changement de profil sur place

Tenkan : pivot sur le pied avant (« mae ») ou sur le pied arrière (« ushiro »)

Tai-sabaki : un pas suivi d'un tenkan en avançant (« mae ») ou en reculant (« ushiro »)

Les saisies (uke saisit seme)

Te : main(s)

Kata-Te : une seule main

Ryô-Te : deux mains

Tori : saisie (du verbe de torimasu : saisir). « Tori » devient « dori » quand un autre mot précède (« Katate-dori »). Attention : « tori » de « torifune » signifie « oiseau » et non pas « saisie »

Ude : bras

Hiji : coude

Kata : épaule(s)

Kubi : cou

Te-kubi : poignet (littéralement traduit, c'est « le cou de la main »)

Sode : manche

SAISIES A UNE MAIN :

Aihanmi katate dori : sur le même profil (même pied devant), saisie du poignet

Kosa mochi : sur le même profil, saisie du poignet

Gyaku hanmi katate dori : sur profil inversé, saisie du poignet

Kata dori : sur profil inversé, saisie du dogi sur l'arrière de l'épaule

Mune dori : sur profil inversé, saisie du dogi sur l'avant de l'épaule

Kata dori men uchi ou kata shomen uchi: sur profil inversé, une main saisit l'épaule, l'autre frappe en shômen sur la tête

SAISIES A DEUX MAINS :

Katate ryôte dori : sur profil inversé, saisie de l'avant bras avec les deux mains

Ryôte dori : sur profil inversé, saisie des deux poignets

SAISIES ARRIERES (uke passe derrière seme), « ushiro » signifie « derrière »:

Ushiro eri dori : saisie du dogi sous la nuque avec une seule main

Ushiro ryôte dori : saisie des deux poignets

Ushiro kubi shime : saisie d'une main au poignet et l'autre en étranglement

Ushiro sode dori : saisie aux coudes

Ushiro kata dori : saisie du dogi au niveau des épaules

Atemi (les frappes) :

Tsuki : coup de poing

Uchi : frappe avec le tranchant de la main

Shômen : la face ou la tête

Yokomen : la tempe (traduit littéralement : le côté de la face)

Shômen uchi : frappe de haut en bas avec la tranche de la main sur la tête de seme

Yokomen uchi : frappe de haut en bas sur la tempe de seme (yoko = de côté)

Mune dori men uchi : saisie sur l'avant de l'épaule, l'autre main frappe à la tête

Kata dori men uchi : saisie sur l'arrière de l'épaule, l'autre main frappe à la tête

Chudan tsuki : coup de poing au plexus

Godan tsuki : coup de poing au visage

Mae geri : coup de pied

Mawashi geri : coup de pied circulaire

Jodan tsuki : coup de tête

Jodan : vers le haut ... par opposition à **Gedan** (vers le bas)

Nage (les projections) :

Shi hô nage (Shi hô : quatre directions) shi = quatre / hô = direction / nage = projection

Ten chi nage (Ten chi : ciel-terre)

Irimi nage = projection en entrant (irimi = entrer, dépasser)

Kote gaeshi: kote : main (la partie entre le coude et la main), kaeshi : retourner

le son « kaeshi » devient « gaeshi » lorsqu'un autre mot le précède

Kaiten nage = projection en rotation (kaiten = tourner en faisant référence à une roue)

Kokyu nage = projection par la respiration
Ude kime nage = projection avec clé de coude (ude = bras)
Koshi nage = projection par la hanche
Juji garami = projection en croisant les bras de uke
Aiki nage = projection en passant sous uke (« projection aiki »)
Sumi otoshi = renversement dans le coin (otoshi = renversement du corps)

Le matériel

LA TENUE

Dôgi : pantalon et veste blancs, longueur une main au dessous du coude et du genou (sans marque commerciale)
Hakama : pantalon noir ou bleu porté à l'invitation du shihan
Obi : ceinture large sous le hakama
Zôri : sandales en paille (à déchausser en entrant sur les tatamis)
Tabi : chaussettes avec le gros orteil séparé

LES ARMES

Jô : bâton d'une longueur d'1 m 28 (pour les enfants, le jô doit arriver à l'épaule)
Bokken : sabre en bois
Tantô : couteau en bois
Ken : sabre