

Glossaire débutant

Version du 26/09/2011

Notes

Le vocabulaire utilisé en Aïkido est exclusivement japonais.
Il est nécessaire de connaître les termes les plus employés.

Voici un guide simplifié pour prononcer le japonais :

- le "u" se prononce "ou"
- le "e" se prononce "é"
- le "n" devant "m" se prononce "m"
- le "g" se prononce comme dans "guitare"
- le "s" se prononce comme dans "salon"
- "ai" se prononce "aï" comme dans Aïkido
- "ch" se prononce "tch" comme dans "Tchécoslovaquie"
- "j" se prononce "dj" comme dans "djibouti"
- le "r" est roulé et ressemble donc au "L" français
- l'accent circonflexe indique que la voyelle est plus longue (doublée)

Général	Aïkidô	"Voie d'harmonisation des énergies"	
	Dojo	Salle d'entraînement	
	Yame	Arrêtez (fin d'exercice)	
	Nage	Projection de l'adversaire	
	Kyû	Grades avant la ceinture noire (du 6e Kyû au 1er Kyû)	
	Tori	Celui qui immobilise ou projette l'adversaire	
	Uke / Aïte	Celui qui attaque (qui subit la technique de Tori)	
	Bokken	Sabre en bois	
	Jo	Bâton (1m28)	
	Tanto	Poignard un seul tranchant (petit sabre), en bois pour l'aïkido	
	Te	Main	
	Katate	Poignet	
	Kata	Epaule	
	Positions	Seiza	Position du salut à genoux (orteils à plat)
		Suwarï Waza	Position combative à genoux (orteils levés)
Tachi Waza		Position debout	
Aïkiken		Travail avec le sabre (en bois)	
Aïkijo		Travail avec le bâton	
Attaques	Aï Hanmi Katate Dori	Saisie du poignet normal	
	Gyaku Hanmi Katate Dori	Saisie du poignet inversé	
	Ryote Dori	Saisie des 2 poignets (par devant)	
	Kata Dori	Saisie d'une épaule	
	Ushiro Ryo Katate Dori	Saisie des 2 poignets par derrière	
	Ushiro Ryo Kata Dori	Saisie des 2 épaules par derrière	
	Shomen Uchi	Attaque verticale sur le front	
	Yokomen Uchi	Attaque latérale sur la tempe	
	Chûdan Tsuki	Coup de poing au corps	
	Jôdan Tsuki	Coup de poing au visage	
	Principes	Kamae	Garde
Kokyu		Respiration	
Irimi		Mouvement d'entrée	
Tenkan		Déplacement circulaire autour d'un pied	
Taï Sabaki		Déplacement du corps (d'une manière générale)	
Ki		Energie vitale	
Dô		La voie, le chemin	
Omote		Forme normale de la technique (forme "directe")	
Ura		Variante inversée de la technique (forme "indirecte")	

Techniques

Ikkyo	Première immobilisation
Nikyo	Seconde immobilisation
Sankyo	Troisième immobilisation
Yonkyo	Quatrième immobilisation
Gokyo	Cinquième immobilisation
Shiho Nage	Projection dans les 4 directions
Irimi Nage	Projection en entrant
Kote Gaeshi	Retournement du poignet
Kokyu Nage	Projection "avec le souffle"
Sumi Otoshi	Chute dans le coin
Ude Kime Nage	Projection avec blocage du coude
Uchi Kaïten Nage	Projection en roue intérieure
Soto Kaïten Nage	Projection en roue extérieure
Koshi Nage	Projection avec les hanches