

Memento technique en AïKIDO

Aïkido ASPTT de Troyes

18 septembre 2011

Table des matières

Les techniques de base	5
Les techniques de projection (NAGE WAZA)	5
Les techniques de contrôle (KATAME WAZA)	6
Les multiples applications des techniques de base	7
Les différentes attaques (KOGAKI-HO)	9
Les coups	9
Les saisies de face ou de côté	10
Les saisies de dos	11
Glossaire	12
Éducatif	12
Formes de travail	12
Noms génériques	13
Formes des techniques	13
Positions	13
Niveau des attaques	13

Passages de grades selon FFAB	15
6e KYU	15
5e KYU	15
4e KYU	17
3e KYU	18
 Maîtres et pratiquants	 21
 Sources	 22

TOUTES les techniques d'Aïkido utilisent le mouvement, la vitesse et la force de votre agresseur afin de le maîtriser sans lui faire de mal et sans vous faire blesser. Vous appliquez ces techniques de façon à ne pas permettre de riposte ou de contre-attaque.

La combinaison des différentes attaques avec les diverses techniques de base et leurs multiples applications conduit à un répertoire de quelques centaines de techniques et ce, à partir d'un nombre relativement petit de techniques de base.

Vous n'avez pas à apprendre toutes ces techniques de manière systématique. L'enseignement se focalise plutôt sur l'apprentissage des principes de base et sur leur mise en oeuvre dans telle ou telle technique. C'est ainsi que vous enrichissez progressivement votre répertoire.

Dans toutes les techniques, on retrouve les mêmes principes de base, ils sont immuables. La technique devient vide de sens et perd son efficacité lorsque l'un de ces principes n'est pas appliqué.

- Vous devez vous effacer au dernier moment devant l'attaque de votre agresseur.
- Vous devez guider la force déployée par l'attaque en effectuant un déplacement du corps susceptible de déséquilibrer votre agresseur afin de le faire chuter ou le contrôler.
- L'impression ressentie par votre agresseur doit correspondre à celle exprimée par l'expression "Enfoncer une porte ouverte".

La voie est longue et parsemée de moments de découragement. L'acceptation des corrections que l'on apportera à votre attitude et vos mouvements facilitera votre progression.

Les techniques de base

L' AÏKIDO vous apprend à utiliser principalement trois types de techniques de base lors des différentes attaques :

- les techniques de projection (NAGE WAZA),
- les techniques de contrôle (KATAME WAZA),
- les techniques de projection qui se concluent par une technique de contrôle au sol (NAGE KATAME WAZA).
- les ATEMI, ou frappes aux points vitaux, sont utilisés pour affaiblir ou neutraliser l'attaque de votre agresseur afin de créer la condition favorable à l'exécution d'une technique de projection et/ou de contrôle.

Les techniques de projection (NAGE WAZA)

- KOTE GAESHI : projection par une torsion extérieure du poignet de votre adversaire.
- SHIHO NAGE : projection dans les quatre directions.
- JUJI GARAMI : projection par contrôle du coude en croisant les bras de votre adversaire.
- IRIMI NAGE : projection en entrant dans l'attaque (le centre de votre adversaire).
- UCHI KAITEN NAGE : projection rotatoire par voie intérieure.
- SOTO KAITEN NAGE : projection rotatoire par voie exté-

rieure.

- TENCHI NAGE : projection bras en extension, l'un vers le ciel, l'autre vers la terre.
- KOSHI NAGE : projection autour des hanches.
- KUBI NAGE : projection en saisissant la tête.
- KOKYU NAGE : projection ' par le souffle '.
- AIKI NAGE : projection en créant le vide sous l'attaque.
- UDEKIME NAGE : projection en avant par un effet de levier sur le coude.
- USHIRO KIRI OTOSHI : projection par déséquilibre en passant dans le dos de l'adversaire et traction des épaules vers le bas.
- AIKI OTOSHI : projection par déséquilibre du centre en ramassant les jambes.
- SUMI OTOSHI : projection par déséquilibre et sur le côté en bloquant la jambe.

Les techniques de contrôle (KATAME WAZA)

- IKKYO : immobilisation premier principe.
- NIKYO : immobilisation deuxième principe.
- SANKYO : immobilisation troisième principe.
- YONKYO : immobilisation quatrième principe.
- GOKYO : immobilisation cinquième principe.
- HIJI KIME OSAE : immobilisation par contrôle du coude, en action inverse.

Les multiples applications des techniques de base

L'AIKIDO vous enseigne à ne pas opposer la force à la force. Pour ce faire, il existe deux mouvements de base pour entrer dans l'attaque de votre agresseur afin de pouvoir appliquer les techniques de base

- IRIMI : vous évitez l'attaque en avançant pour éviter le côté fort de votre agresseur et vous entrez dans son côté faible pour le déséquilibrer.
- TENKAN : Rotation du corps avec pivot sur une jambe, permettant de s'effacer, de laisser passer...

Presque toutes les techniques de base peuvent être exécutées sous deux formes :

- en OMOTE (positif, devant, de face),
 - en URA (négatif, extérieur, revers, dos, face cachée).
- Vous pouvez appliquer les techniques :
- debout (TACHI WAZA),
 - à genoux en position SEIZA (SUWARI WAZA),
 - votre adversaire debout et vous à genoux (HANMI HANDACHI WAZA).

Les techniques d'Aïkido sont conçues pour répondre à plusieurs formes d'attaque contre un ou plusieurs agresseurs pouvant attaquer en ligne ou simultanément.

Les techniques l'Aïkido se pratiquent à mains nues, avec un BOKKEN (sabre en bois), un JO (bâton en bois) ou contre un TANTO (couteau) en bois.

Les différentes attaques (KOGKI-HO)

L'AIKIDO vous offre plusieurs techniques contre principalement deux types d'attaque :

- les coups portés à mains nues, avec les pieds ou avec des armes,
- les saisies directement sur vous ou sur vos vêtements.

Les coups

- SHOMEN UCHI : coup vertical sur le haut de la tête avec le tranchant de la main.
- YOKOMEN UCHI : coup latéral avec le tranchant de la main au niveau de la tempe.
- KATA DORI SHOMEN UCHI : saisie d'une manche à une main, à hauteur de l'épaule, accompagné d'un SHOMEN UCHI avec l'autre main.
- SODE DORI SHOMEN UCHI : saisie d'une manche à une main, à hauteur du coude, accompagné de SHOMEN UCHI avec l'autre main.
- MUNA DORI SHOMEN UCHI : saisie du revers de la veste à une main accompagnée de SHOMEN UCHI avec l'autre main.
- ERI DORI MEN UCHI : saisie du col par derrière à une main

accompagnée de SHOMEN UCHI avec l'autre main.

- JODAN TSUKI : coup de poing au visage.
- CHUDAN TSUKI : coup de poing au plexus.
- GEDAN TSUKI : coup de poing à l'abdomen.
- MAE GERI : coup de pied direct de face.
- YOKO GERI : coup de pied de côté.
- MAWASHI GERI : coup de pied circulaire de face.

Les saisies de face ou de côté

- AI HANMI KATATE DORI : saisie du poignet droit avec la main droite ou du poignet gauche avec la main gauche.
- GYAKU HANMI KATATE DORI : saisie du poignet droit avec la main gauche ou du poignet gauche avec la main droite.
- DORI KUBISHIME : saisie à deux mains des revers de la veste en vue d'étranglement.
- KATATE RYOTE DORI : saisie d'un poignet (droit ou gauche) à deux mains.
- RYOTE DORI : saisie des deux poignets.
- KATA DORI : saisie de la manche à une main, à hauteur de l'épaule.
- RYO KATA DORI : saisie des deux manches à hauteur des épaules.
- SODE DORI : saisie de la manche à une main, à hauteur du coude.
- RYO SODE DORI : saisie des deux manches à hauteur des coudes.
- RYO HIJI DORI : saisie des deux coudes.
- MUNA DORI : saisie à une main du revers de la veste à hauteur du sternum.

Les saisies de dos

- USHIRO RYOTE DORI : saisie arrière des deux poignets.
- USHIRO RYO HIJI DORI : saisie arrière des deux coudes.
- USHIRO RYO KATA DORI : saisie arrière des deux épaules.
- USHIRO UWATE DORI : encerclement arrière par-dessus les bras.
- USHIRO SHITATE DORI : encerclement arrière par-dessous les bras.
- USHIRO RYO UDE DORI : saisie arrière des deux bras.
- USHIRO ERI DORI : saisie arrière du col à une main.
- USHIRO KUBI SHIME : étranglement arrière avant l'avant-bras.
- USHIRO KATATE DORI KUBI SHIME : étranglement arrière avec l'avant bras et saisie arrière simultanée d'un poignet avec l'autre main.

Glossaire

Éducatif

- AÏKI-TAISO : Éducatifs de base de l'Aïkido
 - TANDO KU DOSA : Exercices faits seul
 - SO TAI DOSA : Exercices à deux
- UKEMI : Chutes
- UKE : L'attaquant qui chute en fin de mouvement
- TORI : Celui qui exécute la technique
- TAISABAKI : Déplacement debout
 - IRIMI : En entrant
 - TENKAN : En tournant
- SHIKKO : Déplacement à genoux

Formes de travail

- TACHI WAZA : Travail debout
- USHIRO WAZA : Travail sur saisies arrière
- SUWARI WAZA : Travail à genoux
- HANMI HANDACHI WAZA : Travail où celui qui exécute la technique (TORI) est à genoux et celui qui attaque (UKE) est debout

Noms génériques

- KOKYU-NAGE : Techniques de projections avec la force du KOKYU
- KOSHI-NAGE : Techniques de projections hanchées

Formes des techniques

- OMOTE : Positif, se dit de la forme positive (YANG) des mouvements
- URA : Négatif, se dit de la forme négative (YIN) des mouvements

Positions

- HANMI : Position
- AIHAMNI : Garde directe : UKE et TORI ont le même côté en avant
- GYAKU MANMI : Garde inverse : UKE a le côté gauche et TORI le côté droit devant ou l'inverse

Niveau des attaques

- JO DAN : Niveau haut (visage)
- CHU DAN : Niveau moyen (ventre)
- GE DAN : Niveau bas

合氣道

Passages de grades selon FFAB

6e KYU

Exigences définies par le professeur du club

5e KYU

Minimum 2 mois de pratique ou 20 heures.

-
- **SUWARIWAZA** (*techniques à genoux*)
 - AIHANMI KATATE DORI : (*Garde directe, même main utilisée pour tori et uke.*)
 - ikkyo (*omote / ura*)
 - irimi nage (*ura*)
 - SHOMEN UCHI : (*attaque de face en frappant de haut en bas vers la tête.*)
 - ikkyo (*omote*)
 - irimi nage (*ura*)
 - RYOTE DORI : (*saisie des 2 poignets*)
 - kokyu ho
-

- **TACHIWAZA** (*techniques debout*)
 - AIHANMI KATATE DORI :
 - ikkyo (*omote / ura*)
 - shiho nage (*omote*)
 - irimi nage (*ura*)
 - GYAKUHANMI KATATE DORI : (*saisie du poignet droit avec la main gauche ou du poignet gauche avec la main droite.*)
 - tenchi nage
 - SHOMEN UCHI :
 - ikkyo
 - irimi nage

4e KYU

Minimum 3 mois de pratique réelle après le 5e Kyu ou 60 heures.

- **SUWARIWAZA**

- AIHANMI KATATE DORI :

- nikkyo
 - sankyo
 - yonkyo

- KATA DORI : *(saisie de la manche à une main, à hauteur de l'épaule.)*

- ikkyo
 - nikyo

- SHOMEN UCHI :

- nikyo
 - kote gaeshi
-

- **TACHIWAZA**

- AIHANMI KATATE DORI :

- nikyo
 - sankyo
 - yonkyo
 - udekime nage *(projection au niveau du coude)*
 - kote gaeshi
 - koshi nage

- GYAKUHANMI KATATE DORI :

- ikkyo
 - nikyo
 - shiho nage

- udekime nage
- kote gaeshi
- irimi nage
- uchi kaiten nage
- soto kaiten nage

- KATA DORI :
 - ikkyo
 - nikyo

- SHOMEN UCHI :
 - nikyo
 - sankyo (*uchi, soto kaiten*)
 - yonkyo
 - kote gaeshi

- YOKOMEN UCHI : (*coup latéral avec le tranchant de la main au niveau de la tempe.*)
 - shiho nage
 - udekime nage
 - kokyu nage

-
- **USHIRO WAZA** (*saisies arrière*)
 - KATATE DORI KUBISHIME :
 - ikkyo
 - irimi nage

3e KYU

Minimum 6 mois de pratique réelle après le 4e Kyu ou 120 heures

- **HANMIHANDACHI WAZA**

- GYAKUHANMI KATATE DORI :
 - ikkyo
 - shiho nage
-

- **TACHIWAZA**

- RYOTE DORI :
 - tenchi nage
 - kokyu nage
 - koshi nage
 - CHUDANTSUKI :
 - ikkyo
 - kote gaeshi
 - irimi nage
 - uchi kaiten nage
 - soto kaiten nage
 - YOKOMEN UCHI :
 - ikkyo
 - nikyo
 - sankyo
 - yonkyo
 - gokyo
 - kote gaeshi
 - irimi nage
 - KATA DORI MENUCHI :
 - ikkyo
 - nikyo
 - KATATE RYOTE DORI :
 - ikkyo
 - nikyo
 - kokyu nage
-

- **USHIRO WAZA**
 - RYOTE DORI :
 - ikkyo
 - kote gaeshi
 - irimi nage

Maîtres et pratiquants

liste non exhaustive de quelques maîtres et pratiquants notables :

- Morihei UESHIBA
- Seishiro ENDO
- Nobuyoshi TAMURA
- Morihiro SAITO
- Seigo YAMAGUCHI

- André NOCQUET
- Stefan STENUDD
- Claude PELLERIN
- Christian TISSIER
- /.../

Sources

- site ffab <http://www.ffab-aikido.fr/>
- site <http://www.aikikai-tours.com/>
- <http://aikido-club-saverne.site50.net/technik.php>
- <http://aikido-club-saverne.site50.net/Documents/progression-technique.pdf>
- <http://www.aikidoquebec.com/>
- Notre site : <http://aikido.energie.free.fr/>