



Le glossaire est issu du livre de Christian TISSIER, Aïkido, ed : Sedirep.

LES ATTAQUES

KATATE DORI: Saisie directe du poignet (ex: la main droite de tori saisit le poignet gauche de uke).

AI HAMMI KATATE DORI: Saisie inverse du poignet (ex: la main droite saisit le poignet droit).

RYOTE DORI: Saisie des 2 poignets de uke avec les 2 mains.

MAE RYO KATA DORI: Saisie des 2 épaules de face.

KATATE RYOTE DORI: Saisie à 2 mains d'un seul poignet.

KATA DORI: Saisie de l'épaule.

MUNA DORI: Saisie du revers du gi.

SODE DORI: Saisie de la manche.

KATA DORI MEN UCHI: Saisie de l'épaule et attaque frontale simultanée.

TSUKI: Coup de poing.

CHUDAN TSUKI: Coup de poing au plexus.

JODAN TSUKI: Coup de poing au visage.

SHOMEN UCHI: Attaque frontale de haut en bas avec le tranchant de la main.

YOKOMEN UCHI: Attaque latérale au niveau de la tempe avec le tranchant de la main.

USHIRO RYOTE DORI: Saisie arrière avec les 2 mains des 2 poignets de tori.

USHIRO RYO KATA DORI: Saisie arrière des 2 épaules de tori.

USHIRO RYO HIJI DORI: Saisie arrière des 2 coudes.

USHIRO ERI DORI: Saisie arrière du col.

USHIRO KATATE DORI KUBI SHIME: Attaque arrière avec saisie d'un poignet et étranglement avec l'autre main.

TACHIWAZA: Techniques debout.

HAMMI HANDACHI WAZA: Techniques avec un attaquant debout et l'autre à genoux.

SUWARI WAZA: Techniques à genoux.

ATEMI: Coup porté à des endroits vitaux du corps.

AYUMI ASHI: Déplacement en pas de marche normale.

BATTO JUTSU: art de dégainer le sabre (forme ancienne de **IADO**)

BUDO: Voie de la guerre, art martial.

BUSHIDO: Code d'honneur des **BUSHI** (guerrier, samouraï)

CHUDAN: Niveau moyen.

DAN: Degré, grade.

DOZO: Je vous en prie, s'il vous plait.

DOSHU: littéralement, le maître de la voie, représentant suprême (technique et spirituel) de l'art.

ERI: Col.

GEDAN: Niveau bas.

GERIKERI: Coup de pied.

HAMMI: Région de l'abdomen, centre vital de l'homme.

HENKA: Changement de direction sans bouger les pieds.

HIDARI: Gauche.

HIZA: Coude.

IAITO: Sabre factice d'entraînement au **IAI**.

IRIMI: Point fort de l'Aïkido, c'est l'action d'entrer droit sur l'adversaire tout en esquivant, action très positive. Presque tous les mouvements d'Aïkido utilisent IRIMI et au paroxysme du **IRIMI : TENKAN**

JO OU BO: Bâton.

JODAN: Niveau haut.

JOSEKI: Mur d'honneur d'un **DOJO**.

KAMAE: Garde, posture.

KAMIZA: Siège supérieur, place d'honneur du **DOJO** où se trouve généralement la photo de O SENSEI, un temple **SHINTO** ou d'une calligraphie.

KAITEN: Rotation, mouvement giratoire.

KATA: Formes imposées, ensemble de mouvements stylisés.

KATA: Epaules.

KAI: Association, groupement, école.

KAKARI GEIKO: Forme de travail en continue où le partenaire attaque sans arrêt (avec un ou plusieurs adversaires).

KEIKO: pratique, entraînement.

KEIKO HO: Formes d'entraînement.

KESA GIRI: Action de couper en biais de haut en bas.

KIAI: Cri, souffle ou bien impulsion.

KIRI: de **KIRU** couper.

KOKORO: Mentalité, coeur et esprit.

KOSHI: Hanches.

KOTE: Poignet.

KUMI: Groupe.

KUMI TACHI: Travail du sabre à 2.

KUMIJO: Travail du bâton à 2.

KOKYU: Respiration, force de respiration.

KOKYU HO: exercice de **KOKYU**.

KUBI: Cou.

KYU: Grade que l'on décerne avant les **DAN**.

MA-AI: Distance.

MAE: Devant.

MIGI: Droite.

MUNE: Poitrine.

NAGE: Celui qui fait la technique (**SHITE**)

NAGE WAZA: Techniques de projection.

OMOTE: Positif, devant, endroit.

ONEGAISHIMASU: Phrase que l'on prononce lorsque l'on salue quelqu'un et qui signifie: je vous fais une requête: soit s'il vous plait.

OSAE WAZA: Techniques de contrôle (ex: **IKKYO**)

RANDORI: Travail libre et continu.

REI: Salut.

RITSU REI: Salut debout.

SANKAKUTAI: Position de garde, les pieds à angle droit de façon à ce que les lignes talons-orteils forment un triangle.

SEISHIN: Esprit. **BUDO SEISHIN:** Esprit **BUDO**.

SHIHAN: Professeur de très haut grade. Grand Maître.

SHIHO GIRI: Action de couper dans les 4 directions (**SHIHO**= 4)

SHISEI: Attitude, posture correcte.

SHODAN: Premier **DAN** (**DAN** du débutant).

SHOMEN: De face.

SODE: Manche.

SOKUMEN: De biais.

SOTO: Extérieur.

SUBURI: Exercice de frappe au sabre que l'on répète seul et inlassablement.

TAI: Le corps.

TAI SABAKI: Déplacement circulaire avec un pas vers l'avant et un **TENKAN**.

TAISO: Exercice de base de l'Aïkido. Éducatif, échauffement.

TANTO DORI: Techniques contre couteau.

TE: Main.

TEGATANA: Trachant de la main.

TEKUBI: Poignet.

TENKAN: Déplacement que l'on effectue autour d'un pivot (un pied ne bouge pas) et dans lequel on dirige la force de l'adversaire sans l'arrêter.

TE NO UCHI: Position des mains.

TSUGI ASHI: Déplacement en glissant les pied sans passer une jambe devant l'autre.

UCHI: Intérieur.

UDE: Bras.

UKE: Celui qui attaque et qui chute.

UKEMI: Chute.

URA: Négatif, extérieur, revers, partie cachée.

USHIRO: Arrière.

WAKA SENSEI: Fils du Maître, littéralement jeune Maître (ne s'emploie que lorsque le Maître est encore vivant).

YOKO: Côté.

YOKOMEN: Latéral.

ZANSHIN: Position marquée de contrôle et de domination après avoir exécuté une technique.

ZAREI: Salut à genoux.