

# Le japonais sur les tatamis

**Ai : Harmonie – Ki : Energie – Do : Voie**

## Compter en Japonais

1 = ichi	6 = roku
2 = ni	7 = shichi
3 = san	8 = hatchi
4 = shi (yon)	9 = kyu (ku)
5 = go	10 = jiu

**Sensei** : le professeur

**Sempaï** : élève plus ancien que soi dans la pratique

**Kohaï** : élève plus jeune que soi dans la pratique

**Shite** : personne effectuant la technique (celui qui fait)

**Seme** : attaquant

**Uke** : attaqué (celui qui reçoit)

## Le Dojo

**Kamisa** : C'est le mur des Kamis, des divinités qui est placé à l'Est. L'Est est le côté du soleil levant, c'est-à-dire le moment où le soleil a le plus d'énergie yang. C'est aussi sur ce mur qu'est placé le portrait du fondateur et de son disciple (O sensei Morihei Ueshiba, Kobayashi sensei pour notre école). Seul le professeur siège au Kamisa.

**Shimosa** : Il s'agit du mur où s'assoient les élèves

**Joseki** : Les invités d'honneur de rang supérieur au professeur dirigeant le cours, le ou les assistants s'ils sont invités par le professeur s'installent de ce côté sur le tatami.

**Shimoseki** : Les invités, les gens de passages se tiennent à ce niveau (personnes ne pratiquant pas l'aïkido).

## Formules de début de cours

### *Le professeur*

Mokusô : Méditation

Mokusô yame : Arrêtez la méditation

Shomen ni rei : Salut au Kamisa

O negaï shimasu : Invitation polie

### *Les élèves* :

O negaï tashimasu : Invitation polie

### ***Le professeur***

Tatte kudasai : Levez vous s'il vous plaît

### **Formules de fin de Cours**

#### ***Le professeur***

Arigato gozaimashita : Je vous remercie pour ce qui vient de se passer

#### ***Les élèves***

Domo arigato gozaimashita : forme honorifique de remerciement

#### ***Demander :***

A plier le hakama – O hakama wo tataitemo ii desu ka ?

Pour mettre les armes au Kamisa – O jo to bokken wo agarimashyo ka ?

Pour « descendre » les armes – O jo to bokken wo sagatemo ii desu ka ?

#### ***Vocabulaire***

Yamete kudasai : Arrêtez s'il vous plaît

Hadjime kudasai : Commencez s'il vous plaît

**Rei** – Salut – **Ritsurei** – Salut debout – **Zarei** – Salut en seiza

### **Les formes d'attaques**

#### **Saisies à une seule main**

Ai Hanmi (katate dori) : sur le même profil, saisie d'une seule main

(Gyakku hanmi) katate dori : sur le profil contraire, saisie d'une seule main

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

Mune dori : saisie du dogi sur la poitrine

#### **Saisies à deux mains**

Katate ryote dori : saisie d'un poignet d'uke

Ryote dori : saisie des deux poignets d'uke

#### **Saisies arrière**

Ushiro ryote dori : saisie des deux mains

Ushiro (ryo) sode dori : saisie des deux coudes

Ushiro (ryo) kata dori : saisie des deux épaules

Ushiro kubi shime : saisie d'une main et étranglement

Ushiro iridori : saisie du col du dogi

#### **Attaques**

Men ushi : attaque à la tête avec la tranche de la main, profils identiques ou inversés

Yokomen ushi : attaque avec la tranche de la main sur la tempe la plus proche

Kata dori men ushi : saisie du dogi sur l'épaule et attaque men

Tsuki : coup de poing

- Gedan (en bas)

- Chudan (au centre)
- Jodan (en haut)

Mae geri : coup de pied

Kaeshi : renversement de technique

### **Attaques au jo**

Shokotsuki : attaque de la pointe au centre

Kaeshitsuki : attaque de la pointe à la tempe

Furikomi : attaque de la pointe à la gorge

### **Chutes**

Ushiro ukemi : chute arrière

Mae ukemi : chute avant

### **Postures**

Suwari waza : Les deux personnes sont en seiza

Hanmi an tachi waza : Une personne debout et l'autre en seiza

Tachi waza : Les deux personnes debout

### **Techniques**

#### **Signification :**

Ikkyo : premier principe

Nikkyo : deuxième principe

Sankyo : troisième principe

Yonkyo : quatrième principe

Gokyo : cinquième principe

Nage : projection

Ko : expiration

Kyu : inspiration

Kaiten : circulaire

Koshi : hanche

Ten : ciel

Chi : terre

Kote : poignet

Gaeshi : enrouler

Shiho : 4 directions

Yoko : de côté

### **Nom des techniques principales**

Kokyu nage : projection par inspiration / expiration

Kaiten nage : projection circulaire

Koshi nage : projection par les hanches

Tenchi nage : projection terre / ciel

Kotegaeshi : enroulement du poignet

Shiho nage : projection dans 4 directions

Irimi : entrer dans le corps (bassins qui se croisent)

Yoko irimi : irimi de côté

### **Objets de pratique**

Katana : sabre japonais

Bokken : sabre en bois

Jo: bâton de 128 cm de long et 2,2 cm de diamètre

Tanto : couteau en bois

Aikidogi : tenue d aikido

Hakama : pantalon ample

Obi : ceinture portée sous le hakama

Zori : sandales