

# *Brochure du pratiquant sur le Ki Aïkido*

Cette brochure n'a aucune prétention, elle n'est qu'un regroupement de diverses informations. Merci de me faire parvenir des éventuels corrections et commentaires à l'adresse ci-dessous.

**Ki Société Endoume Roucas ([paul.triantaphylides@free.fr](mailto:paul.triantaphylides@free.fr))**

Mise en page : **[jean-paul@kinokenkyukai.fr](mailto:jean-paul@kinokenkyukai.fr)** (Kinokenkyukai – Club de Beaucourt) –  
**WWW.KINOKENKYUKAI.FR**

## 1 SOMMAIRE

1 Sommaire .....	2
2 Le sens de la pratique dans l'aïkido .....	5
2.1 Introduction .....	5
3 Kumiwaza, Tsuzukiwaza et Hitoriwaza .....	7
3.1 Kumiwaza.....	7
3.2 Hitoriwaza .....	8
3.3 Tsuzukiwaza .....	9
3.3.1 Remarque pour les examens : .....	10
4 Exercices de début de cours .....	11
4.1 Respiration : .....	11
4.2 Kenkotaïso : .....	11
4.3 Kenkotaïso : .....	12
4.4 HITORI WAZA .....	14
5 Les examens .....	16
5.1 La chronologie des examens. ....	16

# Brochure du Pratiquant

---

5.2 Les frais d'examens.....	17
5.2.1 Examen de Ki .....	17
5.2.2 Examen d'aïkido .....	17
5.3 Shinshin Toitsu Do, critères d'examen .....	19
5.3.1 Examen de Ki Shokyu.....	19
5.3.2 Examen de Ki Chukyu .....	20
5.4 Examen de Ki Jokyu .....	22
5.5 Examen de Ki Shoden .....	23
6 Shinshin Toitsu Aïkido, critères d'examen .....	24
6.1 <b>5<sup>eme</sup> Kyu</b> .....	24
6.2 <b>4<sup>eme</sup> Kyu</b> .....	24
6.3 <b>3<sup>eme</sup> Kyu</b> .....	25
6.4 <b>2<sup>eme</sup> Kyu</b> .....	26
6.5 <b>1<sup>er</sup> Kyu</b> .....	27
6.6 Shodan .....	28
6.7 Nidan.....	28
6.8 Sandan .....	29

# Brochure du Pratiquant

---

6.9 Yondan .....	29
7 Tsuzukiwaza .....	30
7.1 Vue d'ensemble des Tsuzukiwaza : .....	30
7.2 Tsuzukiwaza, moyen mnémotechnique .....	31
7.3 Tsuzukiwaza 1 à 33: Details .....	33
8 Glossaire.....	47
8.1 Exercices de début de cours : .....	57
8.2 divers: .....	58
8.3 Espace/temps : .....	59
8.4 Compter en japonais :.....	60
8.5 Parties du corps : .....	60
8.6 Armes :.....	61
8.7 Saisies :.....	61
8.8 Attaques :.....	62
8.9 Différents modes de travail: .....	62

## 2 LE SENS DE LA PRATIQUE DANS L'AÏKIDO

(Traduction de la version anglaise de Kenjiro Yoshigasaki, doshu - La version anglaise est là pour palier la traduction française))

### 2.1 INTRODUCTION

Au tout début, on commence les techniques d'aïkido avec un partenaire. C'est une très bonne méthode pour commencer parce que, de ce fait, les relations humaines deviennent aussi importantes que les techniques elles-mêmes.

Dans les autres arts martiaux, on commence à apprendre les techniques sans se soucier des relations humaines. Si on veut apprendre seulement la technique, on peut pratiquer seul ou avec quelque chose d'inerte. Avant la deuxième guerre mondiale, il y avait, au Japon, un champion de judo qui pratiquait les techniques de judo contre un arbre. De nombreux maître chinois de Kung fu travaillent leurs techniques contre des mannequins ou des planches de bois.

Une autre manière de travailler sans tenir compte des relations humaines revient à pratiquer avec un partenaire sans réaction. En effet, c'est comme si on travaillait avec quelque chose d'inerte.

Dans le sport, on pratique souvent avec un partenaire qui résiste. Mais là encore, si le partenaire essaie de résister tout le temps, Il n'y a quasiment pas de relations humaines.

One starts learning aikido techniques with a partner from the very beginning. This is a very good way to start because in this way human relationship becomes as important as the technique itself. Other martial arts start learning techniques disregarding the human relationship. When one only wants to practise techniques, one practises by oneself or with material. There was a great champion of Judo before the Second World War in Japan who practised Judo techniques against a tree. Many Chinese Kung fu masters practised their techniques against wooden doll or board. Another way of technical practise without human relationship is to practise a technique with a partner who does not react at all. This way one's partner is acting like a material. In sports one often practises techniques against a partner who resists but then again there is almost no human relationship when one's partner tries to resist all the time.

## Brochure du Pratiquant

---

Pratiquer les techniques sans se soucier des relations humaines peut vous entraîner à vous comporter comme une arme ou un robot. Avec cet état d'esprit, on considère, inconsciemment, que l'on peut utiliser une technique de combat de la même manière qu'un homme utilise une arme ou qu'un gouvernement utilise l'armée ou les services secrets pour gagner une guerre.

Si on traite la vie humaine avec des armes matérielles, ces armes là vont déterminer la destinée des êtres humains. Cela entraînera la destruction de l'humanité et des vies humaines. A l'opposé, la pratique de l'aïkido affirme l'humanité comme base du monde.

Practising techniques without human relationship might make oneself to behave like a weapon or a robot. Unconsciously one considers that one should use a technique to fight just like a man who uses a gun to fight or a government who uses the army or secret service to win a war. If one applies a material weapon on human life, this material weapon determines the destiny of human beings. This will lead to the destruction of humanity and human lives. The way of aikido practise maintains the humanity as basis of the world.

## 3 KUMIWAZA, TSUZUKIWAZA ET HITORIWAZA

### 3.1 KUMIWAZA

Dans la plus part des arts martiaux ou des sports, on commence à pratiquer les techniques par un travail en solo. S'il est difficile de travailler seul, alors, on peut utiliser le partenaire comme un mannequin. Toujours dans la plus part des arts martiaux ou des sports on utilise, quelquefois, comme partenaire un punching ball ou un mannequin. Par la même, ils traitent leur partenaire comme si c'était quelque chose d'inerte et il n'y a aucune relation entre eux.

A l'inverse, il est impossible de pratiquer les techniques d'aïkido avec quelque chose d'inerte même si celui-ci est un partenaire. Dès le début, dans l'aïkido, on commence par une pratique à deux et, de cette manière, on est mis, immédiatement, face aux difficultés des relations humaines et on apprend comment agir en conséquence.

Les techniques d'aïkido n'ont pas été faites pour être appliquées contre quelque chose d'inerte mais elles font parties des relations humaines que l'on trouve dans la vie. Cela s'appelle Kumiwaza. Kumi en japonais signifie couple et waza signifie technique. Donc l'entraînement en aïkido commence avec les Kumiwaza. Cela signifie une pratique entre deux êtres humains qui entretiennent des relations humaines.

Most martial arts or sport starts by practise of techniques by oneself. If it is difficult to practise alone, one uses one's partner like a doll. They sometimes uses a material like a punch ball or a dummy as their partner. So they treat their partner like a material and there is no human relationship between them. However, it is impossible to practise aikido techniques against any materials as a partner. Aikido starts from the beginning with a practise of a couple and so one faces the difficulty of human relationship immediately and learns how to deal with it. Aikido techniques are not made to apply against materials but are a part of human relationships in real life. This is called Kumiwaza. Kumi in Japanese means a couple and waza means techniques. So aikido training starts with Kumiwaza. It means a practise of two human beings with human relationships.

### 3.2 HITORIWAZA

Lorsque l'on veut apprendre des mouvements d'une manière précise, il est intéressant de travailler seul. Cela s'appelle Hitoriwaza. Hitori signifie seul. Hitoriwaza peut être utilisé comme une aide pour les Kumiwaza.

On peut pratiquer les Hitoriwaza avec un partenaire si et seulement si le partenaire vous aide. Pratiquer Hitoriwaza avec un partenaire (sans avoir de relation humaine) n'est pas identique à la pratique du Kumiwaza.

Dans les relations qu'entretient une famille il y a de nombreux changements mais cela n'empêche pas de continuer de vivre. En faisant le parallèle, Kumiwaza est une manière de pratiquer des techniques dans les différentes situations de relations humaines que vit un couple.

Dans la vie de famille, il est de temps en temps utile de s'isoler, cela peut aider. De même, pour aider Kumiwaza, il est bon de travailler Hitoriwaza (sans relation avec les autres).

Il y a des séquences d'Hitoriwaza prédéterminées qui concernent des exercices d'aïkido et d'autres des exercices de santé.

In order to learn precise movements, it is convenient to practise the movements by oneself. This is called Hitoriwaza. Hitori means alone. Hitoriwaza can be used as a help to Kumiwaza. You can practise Hitoriwaza with a partner if your partner helps you. Practise of Hitoriwaza with a partner without human relationship is not Kumiwaza. Just like family life, there are many changes in human relationships and one must continue to live each situation. Kumiwaza is a practise of techniques in different situations of human relationship of a couple. When there is no real relationship, a technique becomes Hitoriwaza. It is like sitting alone time to time is helpful to your family life. There are aikido exercises and health exercises as predetermined sets of Hitoriwazas.

### 3.3 TSUZUKIWAZA

Après avoir appris de nombreux Kumiwaza, on peut apprendre à exécuter différentes techniques les unes à la suite des autres. Cette manière de travailler permet de comprendre les relations et le sens des techniques.

Il est possible de créer des groupes de techniques pour travailler de cette manière. Cela s'appelle Tsuzukiwaza. Tsuzuki signifie continuité. Les techniques dans un groupe doivent permettre de créer une continuité harmonieuse.

Depuis 1975, certains de ces groupes sont devenus une partie de la pratique de l'aïkido et (les Taïgis). Maintenant, il est temps de les remettre à jour. Dans un premier, le nom a été modifié en Tsuzukiwaza.

Les techniques dans ces groupes doivent constituer un ensemble harmonieux et facile à retenir. J'ai conçu 33 groupes de techniques mais il est possible d'en concevoir d'autres. Il est possible, aussi, de modifier les Tsuzukiwaza dans le but de les rendre plus harmonieux ou plus facile à exécuter.

After one has learned many Kumiwaza, one should learn how to perform different techniques one after another. This way of practise makes one understand the relationship and meaning of techniques. It is possible to create groups of techniques in order to practise this way. This is called Tsuzukiwaza. Tsuzuki means continuity and Waza means techniques. Techniques in one group should create a harmonious continuity. Some of them became a part of aikido practise since 1975 and now it is time to update them. First the name is updated to Tsuzukiwaza. They should be harmonious and easy to remember. I have already made 33 harmonious Tsuzukiwazas but it is always possible to develop more Tsuzukiwazas. It is also possible to modify each Tsuzukiwaza in order to make it more harmonious or easier to perform.

Après avoir pratiqué les Kumiwaza et les Tsuzukiwaza avec l'aide des Hitoriwaza, on est capable d'exécuter un aikido d'un niveau technique élevé. C'est le niveau de 3<sup>ème</sup> Dan.

Ensuite, toutes les techniques deviennent un seul mouvement et l'on comprend alors que tous les mouvements sont en relation avec l'univers dans son intégralité. On peut alors unifier les Kumiwaza et les Tsuzukiwaza dans sa propre vie. A ce stade, on peut, alors, exécuter ces mouvements tout seul en relation avec l'univers. Cela devient aussi des Hitoriwaza. C'est pour cette raison que l'on trouve des Hitoriwaza pour l'examen du 4<sup>ème</sup> Dan.

## Brochure du Pratiquant

---

After practise of Kumiwaza and Tsuzukiwaza with the help of Hitoriwaza, one can achieve a high technical standard of aikido. This is the standard of 3<sup>rd</sup> Dan. Then all techniques become just one movement and one understands that all movements are connected with the whole universe. One can unify Kumiwaza and Tsuzukiwaza with one's life. Then one can perform all movements alone in relationship with the universe. This again becomes Hitoriwaza. That is why there is Hitoriwaza in 4<sup>th</sup> dan examination.

---

### 3.3.1 REMARQUE POUR LES EXAMENS :

L'ordre dans lequel on exécute les Tsuzukiwaza peut être modifié tant que l'on respecte l'harmonie de l'enchaînement. C'est la même chose pour les examens d'aïkido. Un candidat à un grade d'aïkido doit présenter un certain nombre de techniques d'une manière continue comme si cela était un Tsuzukiwaza. Dans ce cas, l'examineur peut créer une suite harmonieuse de telle manière que l'examiné puisse mieux réaliser les techniques. L'ordre dans les critères d'examen n'est qu'un exemple. Chaque examinateur est libre de créer une suite qui soit harmonieuse et qui aide l'examiné.

The order of performing Tsuzukiwaza can change as long as it is harmonious. It is same with aikido examination. There are several techniques that an examinee should perform continuously so it is like one Tsuzukiwaza. In that case the examiner can create a harmonious order so that the examinee can perform the techniques better. The order in the examination criteria is just one example. Each examiner is free to create an order that is harmonious and helpful for the examinee.

## 4 EXERCICES DE DEBUT DE COURS

(Respiration, Kenkotaïso - *exercices de santé*- et aïkitaïso). Ce qui suit n'est qu'un exemple, d'autres enchaînements ou exercices peuvent être faits.

**Mouvements que l'on fait en respectant le rythme donné par l'instructeur. On commence toujours à gauche; deux fois à gauche, deux fois à droite; deux séries de huit mouvements.**

### 4.1 RESPIRATION :

- 1) Respiration debout, chacun à son rythme. A la fin, une expiration faite en faisant le son «A» ;

### 4.2 KENKOTAÏSO :

- 2) Debout, monter et descendre sur la pointe des pieds ;
- 3) Debout les pieds en position normale, avancer en jouant avec les orteils uniquement;
- 4) Torsion de la colonne vertébrale en balançant les bras ;
- 5) Etirer les flancs en se penchant de gauche et de droite (un bras au-dessus de la tête) ;
- 6) Se pencher en avant et en arrière ;
- 7) Exercice des omoplates ;  
Mains aux hanches :
- 8) Etirer le cou à gauche et à droite (cou : de l'omoplate au haut du cou) ;

- 9) Etirer le cou en avant et en arrière (cou : du sternum au haut du cou) ;
- 10) Tourner la tête à gauche et à droite (étirer de l'omoplate au haut du cou) ;
- 11) Fléchir les genoux, puis s'élever sur la pointe des pieds ;
- 12) Mains aux genoux, étirer l'arrière de la jambe, le genou ;

**On commence toujours à gauche; quatre fois à gauche, quatre fois à droite; deux séries de huit mouvements.**

- 13) Moulinet d'un bras et de l'autre, un seul sens de rotation : en avant ;
- 14) Moulinet des deux bras à la fois, deux sens de rotation ;
- 15) Moulinet des deux bras à la fois en fléchissant les jambes, deux sens de rotation ;
- 16) Secouer les mains ;

### 4.3 KENKOTAÏSO :

- 1) Assis jambes écartées, étirer une des deux lignes (par exemple, on pose la main gauche à l'arrière du côté gauche. On étire la ligne droite, pour cela on utilise la main droite qui va au-dessus de la tête dans le «but» de toucher le côté gauche ;
- 2) Assis jambes allongées, flexion du tronc en avant : avec les mains touchés le sol le plus loin devant les pieds (on peut plier les genoux) ;
- 3) Assis jambes allongées et écartées, en faisant un mouvement de rotation de la jambe jouer sur l'articulation du fémur au niveau de la hanche (le pied va de droite à gauche et entraîne toute la jambe) ;

## Brochure du Pratiquant

---

- 4) Assis jambes allongées et écartées, flexion du tronc sur une des deux jambes, puis sur l'autre ;
- 5) Assis jambes allongées et écartées, flexion du tronc entre les deux jambes (les mains vont toucher au plus loin en avant entre les deux jambes) ;
- 6) Assis une jambe allongée l'autre pliée. Avec les deux mains prendre la cheville ou une à la cheville, l'autre au genou. Faire un cercle avec le genou pour jouer sur l'articulation du fémur au niveau de la hanche ;
- 7) Assis genoux écartés, pieds ramenés au pubis, battre des genoux ;
- 8) Assis genoux écartés, pieds ramenés au pubis, flexion du tronc en avant. Les mains vont toucher au plus loin devant ;
- 9) Etirement des orteils. On passe de la position seiza à la position sur la pointe des pieds les genoux toujours au sol ;
- 10) Accroupi droit sur la pointe des pieds, genoux pliés, élever les bras pour étirer les deux lignes latérales (position seiza, les genoux relevés et bien écartés);
- 11) En position seiza sur a pointe des pieds, relever un genou et tourner le tronc côté genou relevé). Faire de l'autre côté (4 fois);
- 12) Assis seiza, flexion du tronc vers l'arrière ;
- 13) Kohotento waza: rouler sur le dos ;
- 14) Rouler sur le dos et se relever.

### 4.4 HITORI WAZA

Mouvements que l'on fait en respectant le rythme donné par l'instructeur. On commence toujours à gauche.

- 1) **Udefuri waza** : balancement des bras, les bras sont étendus dans le sens longitudinal parallèlement au sol, ils descendent d'une manière oblique.
- 2) **Udefuri choyaku waza** : udefuri waza en avançant et en faisant un changement de direction de 180°. Compter 1.
- 3) **Tenkan waza** : un poignet en avant, rotation des hanches de 180° avec déplacement vers l'avant, éducatif de la forme tenkan sur saisie du poignet katate dori.
- 4) **Sayu waza** : déplacement des hanches latéralement, avec balancement des bras latéralement au corps
- 5) **Sayu choyaku waza** : sayu waza avec déplacement latéral des jambes
- 6) **Ikkyo waza** : mouvement style attraper une balle devant le visage, mouvement des hanches avant arrière, avec balancement des bras du bas vers le haut perpendiculairement au corps.
- 7) **Zengo waza** : ikkyo waza sur deux directions.
- 8) **Happo waza** : ikkyo waza sur huit directions. Démarrer Pied Gauche en vanat, puis série avec pied droit en avant.
- 9) **Zenshin koshin waza** : reculer d'un pas et avancer d'un pas,
- 10) **Zenshin koshin shoyaku waza** : puis de même en faisant un "petit saut".
- 11) **Nikkyo Waza**

12) **Koteoroshi waza**

13) **Sankyo waza**

14) **Funakogi waza** : mouvement style rameur, balancement des hanches avant-arrière avec mouvement des poignets sur une ligne horizontale.

15) **Kaho tekubi kosa waza** : croisement des poignets devant le ventre.

16) **Joho tekubi kosa waza** : croisement des poignets au niveau du visage.

17) **Ushiro tori waza** : on avance un pied les bras ouverts en "croix ", rotation des hanches sur 90°, éducatif de la projection sur ceinture par l'arrière.

18) **Ushiro tekubi dori zenshin waza** : un pied devant, monter les poignets au dessus de la tête style mante religieuse, puis plier le tronc vers l'avant, éducatif sur saisie des poignets par l'arrière

19) **Ushiro tekubi dori koshin waza** : idem que ci-dessus, mais en reculant un pied.

20) **Shikko** : Déplacement à genou

## 5 LES EXAMENS

### 5.1 LA CHRONOLOGIE DES EXAMENS.

Remarque : une année correspond à environ 7,5 mois de pratique.

- Shokyu après 4 mois de pratique.
- **5<sup>ème</sup> kyu**, 4 mois de pratique minimum après Shokyu (cumulé : 8 mois).
- **4<sup>ème</sup> kyu**, 4 mois de pratique minimum après le 5<sup>ème</sup> kyu (cumulé : une année).
- Chukyu, 4 mois de pratique minimum après le 4<sup>ème</sup> kyu (cumulé : 1 an 4 mois).
- **3<sup>ème</sup> kyu**, 4 mois de pratique minimum après Chukyu (cumulé : 1 an 8 mois).
- **2<sup>ème</sup> kyu**, 4 mois de pratique minimum après le 3<sup>ème</sup> kyu (cumulé : deux années).
- Jokyu, 4 mois de pratique minimum après le 2<sup>ème</sup> kyu (cumulé : 2 ans 4 mois).
- **1<sup>er</sup> kyu**, 4 mois de pratique minimum après Jokyu (cumulé : 2 ans 8 mois).
- Shoden 4 mois de pratique minimum après le 1<sup>er</sup> kyu (cumulé : trois années)..
- **Shodan**, 8 mois de pratique minimum après Shoden (cumulé : 3 ans 8 mois).
- Chuden, un an de pratique minimum après Shodan (cumulé : 4 ans 8 mois).
- **Nidan**, un an de pratique minimum après Chuden (cumulé : 5 ans 8 mois)..
- Joden, deux ans de pratique minimum après Nidan (cumulé : 7 ans 8 mois).
- **Sandan**, deux ans de pratique minimum après Joden (cumulé : 9 ans 8 mois).
- **Okuden**, deux ans de pratique minimum après Sandan (cumulé : 11 ans 8 mois).
- **Yondan**, deux ans de pratique minimum après Okuden (cumulé : 13 ans 8 mois).
- **Godan**, cinq ans de pratique minimum après Yondan (cumulé : 18 ans 8 mois).
- **Rokudan**, cinq ans de pratique minimum après Godan (cumulé : 23 ans 8 mois).

# Brochure du Praticant

---

- **Nanadan**, cinq ans de pratique minimum après Rokudan(cumulé : 28 ans 8 mois).
- **Hachidan**, cinq ans de pratique minimum après Nanadan(cumulé : 33 ans 8 mois).

## 5.2 LES FRAIS D'EXAMENS.

Lors d'un examen l'impétrant doit payer les honoraires de l'examineur et **cela quelque soit le résultat**. Les honoraires sont :

### 5.2.1 EXAMEN DE KI

Shokyu	7 Euros
<b>CHUKYU</b>	<b>10 EUROS</b>
Jokyu	15 Euros
<b>SHODEN</b>	<b>50 EUROS</b>
Chuden	75 Euros
Joden	100 Euros
Okuden	150 Euros

### 5.2.2 EXAMEN D'AÏKIDO

Du 5 <sup>tème</sup> au 4 <sup>tème</sup> Kyu	7 Euros
Du 3 <sup>ème</sup> kyu au 2 <sup>ème</sup> kyu	10 Euros
1 <sup>er</sup> kyu	15 Euros
Shodan	50 Euros

## Brochure du Praticquant

---

Nidan	75 Euros
Sandan	100 Euros
Yondan	150 Euros

## 5.3 SHINSHIN TOITSU DO, CRITÈRES D'EXAMEN

### 5.3.1 EXAMEN DE KI SHOKYU

(Avoir au moins 10 ans et 4 mois mini. de pratique, 7€)

- Debout les bras étendus en l'air, test au poignet vers le bas.
- Debout les bras en bas en position de repos, test au poignet vers le haut et vers le bas.
- Seiza (assis sur les genoux), les bras étendus en l'air test au poignet vers le bas.
- Seiza (assis sur les genoux), les bras en bas en position de repos, test au poignet vers le haut.
- Agura (assis en tailleur), les bras étendus en l'air test au poignet vers le bas.
- Agura (assis en tailleur), les bras en bas en position de repos, test au poignet vers le haut, soulever le genou.
- Debout, le bras étendu devant avec la paume de la main faisant face au sol, test sous le poignet.
- Exercice de respiration (la respiration doit être claire, et cela même lors de l'inspiration)
- Remarque : Ici l'élève peut se préparer au test en montant sur la pointe des pieds et en redescendant.

## 5.3.2 EXAMEN DE KI CHUKYU

(Avoir au moins 13 ans et 4 mois minimum de pratique après le 4ème Kyu, 10€)

- Debout les bras étendus en l'air, test au poignet vers le bas.
- Debout les bras en bas en position de repos, test au poignet vers le haut et vers le bas .
- Seiza (assis sur les genoux), les bras étendus en l'air test au poignet vers le bas.
- Seiza (assis sur les genoux), les bras en bas en position de repos, test au poignet vers le haut.
- Agura (assis en tailleur), les bras étendus en l'air test au poignet vers le bas.
- Agura (assis en tailleur), les bras en bas en position de repos, test au poignet vers le haut, soulever le genou.
- Debout, le bras étendu devant avec la paume de la main faisant face au sol, test sous le poignet.
- Exercice de respiration (la respiration doit être claire, et cela même lors de l'inspiration)

Remarque : C'est la même chose que pour Shokyu mais sans la possibilité de se préparer avant le test.

## 5.3.2.1 KENKO TAÏSO, EXERCICES DE SANTÉ,

L'examineur compte durant les exercices. En cours d'exercices, l'examineur peut pratiquer un ou plusieurs tests.

- Torsion de la colonne vertébrale en balançant les bras ;
- Etirer les flancs en se penchant de gauche et de droite (un bras au-dessus de la tête);
- Se pencher en avant et en arrière ;
- Exercice des omoplates ;
- Etirer le cou à gauche et à droite (cou : de l'omoplate au haut du cou) ;
- Etirer le cou en avant et en arrière (cou : du sternum au haut du cou) ;
- Tourner la tête à gauche et à droite (étirer de l'omoplate au haut du cou) ;
- Fléchir les genoux, puis s'élever sur la pointe des pieds ;
- Mains aux genoux, étirer l'arrière de la jambe, le genou ;
- Moulinet d'un bras et de l'autre, un seul sens de rotation : en avant ;
- Moulinet des deux bras à la fois, deux sens de rotation ;
- Moulinet des deux bras à la fois en fléchissant les jambes, deux sens de rotation ;
- Secouer les mains;

### 5.4 EXAMEN DE KI JOKYU

(Avoir 4 mois de pratique minimum après le 2ème Kyu, 15€)

- Debout les bras étendus en l'air, test au poignet vers le bas.
- Debout les bras en bas en position de repos, test au poignet vers le haut et vers le bas.
- Seiza (assis sur les genoux), les bras étendus en l'air test au poignet vers le bas.
- Seiza (assis sur les genoux), les bras en bas en position de repos, test au poignet vers le haut.
- Agura (assis en tailleur), les bras étendus en l'air test au poignet vers le bas.
- Agura (assis en tailleur), les bras en bas en position de repos, test au poignet vers le haut, soulever le genou.
- Debout, le bras étendu en avant avec la paume de la main faisant face au sol, test sous la main.
- Debout, un pied en avant, tester latéralement au niveau de l'épaule.
- Se pencher en arrière, tester par devant (un pied en avant ?).
- Se pencher en avant, tester par l'arrière, par l'avant et latéralement (un pied en avant ?).
- En s'asseyant en seiza, tester par l'arrière. En se relevant, tester part l'avant.
- Debout sur une jambe, un bras en avant, test au poignet.
- Exercice de respiration.

Kenko Taïso, exercices de santé, l'examineur compte durant les exercices. En cours d'exercices, l'examineur peut pratiquer un ou plusieurs tests. (voir ci-dessus). A ce niveau, il faut être en harmonie avec le «comptage» de l'examineur et faire cela avec le bon rythme.

### 5.5 EXAMEN DE KI SHODEN

(Avoir 4 mois de pratique minimum après le 1er Kyu, 50€)

- Debout, les bras en bas en position de repos, poussée latérale.
- En seiza les bras en bas en position de repos, poussée latérale
- En agura les bras en bas en position de repos, poussée latérale et on teste le bras vers le haut au niveau du poignet.
- Debout, le bras étendu en avant avec la paume de la main faisant face au sol, test sous les doigts.
- Debout une jambe et un bras en avant, tester en poussant sur le poignet (on tire).
- Debout, une jambe en avant, tester latéralement.
- S'appuyer en arrière sur un partenaire, faire le test après échappement du partenaire sur la poitrine.
- Se pencher en avant en prenant appui sur le dos d'un partenaire, faire le test après échappement du partenaire, tester les bras vers le haut.
- Debout sur une jambe, un bras en avant. La jambe en l'air, test vers l'épaule sur le poignet
- En s'asseyant en seiza, tester par l'arrière. En se relevant, tester part l'avant latéralement.
- Monter les bras, tester dans le dos.
- Rendre le corps impossible à soulever pour un partenaire.
- Aller de l'avant alors que l'on est tenu par l'arrière.
- Assis en agura, le partenaire teste en poussant sur les épaules.
- Exercice de respiration.
- Kenko Taïso, exercices de santé, Faire l'exercice en comptant et en maintenant le bon rythme.

## 6 SHINSHIN TOITSU AÏKIDO, CRITERES D'EXAMEN

### 6.1 5<sup>EME</sup> KYU

(Avoir 4 mois de pratique minimum après Shokyu, 7 €.)

#### Hitori Waza

1. Udefuri waza
2. Udefuri Choyaku waza
3. Tenkan waza
4. Sayu waza
5. Sayu Choyaku waza
6. Ushiro Ukemi waza
7. Zempo Kaiten waza

#### Kumi Waza

1. Katate Kosadori Kokyunage
2. Katatedori Ryotemochi Kokyunage Tobikomi
3. Katatedori Tenkan Kokyunage
4. Katatedori Ikkyo irimi
5. Zagi Ryotedori Kokyunage irimi

### 6.2 4<sup>EME</sup> KYU

(Avoir 4 mois de pratique minimum après le 5<sup>ème</sup> kyu, 7 €.)

#### Hitori Waza

1. Ikkyo waza

#### Kumi Waza

1. Katadori Ikkyo (irimi/tenkan)

## Brochure du Pratiquant

---

- |                                |   |
|--------------------------------|---|
| 2. Zengo waza                  | 2. Muna tsuki Koteoroshi                      |
| 3. Happowaza                   | 3. Katatedori Shihonage (irimi/tenkan)        |
| 4. Zenshin Koshin waza         | 4. Yokomenuchi Shihonage (irimi/tenkan)       |
| 5. Zenshin Koshin Choyaku waza | 5. Katatedori Ryotemochi Kokyunage (iri/tenk) |
|                                | 6. Shomenuchi Koteoroshi                      |

### 6.3 3<sup>EME</sup> KYU

(Avoir 4 mois de pratique minimum après Chukyu, 10€.)

#### Hitori Waza

1. Nikkyo waza
2. Koteoroshi waza
3. Sankyo waza
4. Funa kogi waza
5. Ushirotori waza

#### Kumi Waza

1. Katadori Nikyo (irimi/tenkan)
2. Katate Kosadori Makikaeshi
3. Katatedori Kokyunage irimi
4. Munatsuki Ikkyo (irimi/tenkan)
5. Yokomenuchi Kokyunage
6. Shomenuchi Kokyunage
7. Ushirotori Kokyunage

## Brochure du Pratiquant

---

8. Munatsuki Zemponage
9. Ryotedori Kokyunage (get rid of the hold)
10. Ushirotekubitori Kokyunage (Uragaeshi)
11. Ushirotekubitori Zemponage

### 6.4 2<sup>ÈME</sup> KYU

(Avoir 4 mois de pratique minimum après le 3<sup>ème</sup> kyu, 10€.)

#### Hitori Waza

1. Kaho Tekubi Kosa waza
2. Joho Tekubi Kosa waza
3. Ushiro Tekubitori zenshin waza
4. Ushiro Tekubitori koshin waza

#### Kumi Waza

1. Katadori Sankyo (irimi/tenkan)
2. Katate Kosadori Kirikaeshi
3. Ushiro Tekubitori Ikkyo
4. Ushiro Tekubitori Kubijime Sankyo (both side)
5. Ushiro Tekubitori Koteoroshi
6. Ryotedori Tenchinage (irimi/tenkan)
7. Ryotedori Kokyunage
8. Katatedori Ryotemohi Kokyunage

## Brochure du Pratiquant

---

(irimi/tenkan)

9. Shomenuchi Ikkyo (irimi/tenkan)

10. Zagi Ryotedori Kokyunage (3 techniques)

11. Yokomenuchi Zemponage

### 6.5 1<sup>ER</sup> KYU

(Avoir 4 mois de pratique minimum après Jokyu, 15€)

#### Hitori Waza

1. Shikko

#### Kumi Waza

1. Katadori Yonkyo (irimi/tenkan)

2. Katatedori Ryotemochi Zemponage

3. Ryotedori Kokyunage (3 techniques)

(3 techniques)

4. Shomenuchi Zemponage

5. Munatsuki Kaiten nage

6. Yokomenuchi Koteoroshi (irimi/tenkan)

7. Zagi Handachi Shomenuchi Kokyunage.

## Brochure du Pratiquant

---

8. Zagi Handachi Munatsuki Koteoroshi
9. Zagi Handachi Yokomenuchi Zemponage
10. Ushiro Ryokatadori Kokyunage (3 techniques)
11. KATATEDORI KAITENNAGE (IRIMI/TENKAN)

### 6.6 SHODAN

(Avoir 8 mois de pratique minimum après Shoden, 50€)

- |                            |  |
|----------------------------|--|
| 1. Katatedori:             | 6 techniques                                       |
| 2. Katatedori Ryotemochi : | 6 techniques                                       |
| 3. Yokomenuchi :           | 6 techniques                                       |
| 4. Ushirodori :            | 6 techniques (inclure Ushirotekubitori, Kubishime) |
| 5. Suwariwaza :            | 6 techniques                                       |
| 6. Tsuzukiwaza :           | 21, 25, 29   |
| 7. Sanningake              |  |

### 6.7 NIDAN

## Brochure du Praticquant

---

(Avoir un an de pratique minimum après Chuden, 75€)

- |                       |                    |
|-----------------------|--------------------|
| 1. Ryotedori :        | 6 techniques       |
| 2. Shomenuchi :       | 6 techniques       |
| 3. Munetsuki :        | 6 techniques       |
| 4. Ushiro Ryokatadori | 6 techniques       |
| 5. Zagi Handachi :    | 6 techniques       |
| 6. Tsuzukiwaza :      | 18, 22, 23, 26, 30 |
| 7. Yoningake          |                    |

### 6.8 SANDAN

(Avoir deux ans de pratique minimum après Joden, 150€)

TSUZUKIWAZA : 4, 7, 12, 13, 17, 24, 27, 31, 10

### 6.9 YONDAN

(Avoir deux ans de pratique minimum après Okuden, 150€)

- |                  |                    |
|------------------|--------------------|
| 1. Hitoriwaza :  | Aïkitaïso          |
| 2. Tsuzukiwaza : | 19, 20, 28, 32, 33 |

# Brochure du Pratiquant

## 7 TSUZUKIWAZA.

### 7.1 VUE D'ENSEMBLE DES TSUZUKIWAZA :

1.	Katatedori Tenkan	11.	Katatedori et Katatekosadori	21	Tantodori 1
2.	Katatedori Ryotemochi	12	Katatedori Ryotemochi	22	Tantodori 2
3.	Yokomenuchi	13	Yokomenuchi	23	Bokkendori
4.	Ryokatadori	14	Ryokatadori	24	Jodori
5.	Suwariwaza	15	Zagi Handachi	25	Jo 1
6.	Ushirodori	16	Ushirodori	26	Jo 2
7.	Tsuki and Keri	17	Tsuki	27	Jo et Bokken 1
8.	Ryotedori	18	Ushiro Ryokatadori	28	Jo et Bokken 2
9.	Shomenuchi	19	Katadori Menuchi	29	Bokken 1
10.	Taninzugake	20	Jonage	30	Bokken 2
				31	Bokken Kumiw aza 1
				32	Bokken Kumiw aza 2
				33	Shinken

## 7.2 TSUZUKIWAZA, MOYEN MNÉMOTECHNIQUE

### **Tsuzukiwaza 1 to 10**

**N°1** Une main attaque, attaque qui est Katatedori.

Means one hand attack, which is Katatedori.

**N°2** Deux mains attaquent, attaque qui est Katatedori Ryotemochi.

Means two hands attack, which is Katatedori Ryotemochi.

**N°3** Penser à un triangle constitué par l'attaque Yokomenuchi.

Is a triangle, which is formed by the Yokomenuchi attack.

**N°4** Quatre comme les 4 côtés d'un carré qui est constitué par Ryokatadori. Dans Ryokatadori, les deux bras de Uke vont toujours se placer sur les deux épaules de Nage et ainsi, ils créent toujours un carré.

Makes a square, which is formed by Ryokatadori. In Ryokatadori Uke's two arms always go to Nage's two shoulders and so they always create a square.

**N°5** Penser à un carré + 1. Le carré est réalisé dans la position de Seiza par les deux genoux et les deux pieds. Le plus un est le haut de la tête.

Normalement, lorsqu'on est assis en seiza on a l'intention de ne rien faire avec les mains. Si on veut travailler, on se lève. Quand on s'assied, on prévoit, par contre, d'utiliser sa tête pour manger, penser, lire, écrire, etc... C'est pourquoi la position Seiza forme un carré + la tête, ce qui fait cinq.

Is a square one. The square is formed by the Seiza position by the two knees and two feet. Then one's head is up there. In Seiza one initially does not have the intention of doing something with the hands. If one wants to work, one stands up. When one sits down, one intends to use one's head for eating, thinking, reading, writing, etc. That is why the Seiza position is a square plus one's head, which makes five.

**N°6** Signifie que deux mains de hooke attaquent les deux mains et les jambes de nage. C'est Ushirodori. En effet, dans Ushirodori Uke peut attaquer le cou de Nage, les coudes, les poignets, le haut du corps, etc. avec ses deux bras. Ainsi Uke utilise deux bras et Nage utilise deux bras et deux jambes pour exécuter les techniques. Uke attaquant à deux mains et nage utilisant les deux mains et les deux jambes cela fait un total de six membres (mains et jambes).

## Brochure du Pratiquant

---

Means two hands attack to two hands and legs. So Ushirodori. In Ushirodori Uke can attack Nage's neck, elbows, wrists, upper body, etc. with Uke's two arms. So Uke uses two arms and Nage uses two arms and two legs to perform techniques. Uke's attacking two hands and Nage's two hands and legs makes total six hands and legs

**N°8** Signifie deux carrés formés par quatre bras. C'est Ryotedori.

Means two squares formed by four arms. So Ryotedori

**N°3, 7 et 9** sont des nombres impairs. N°3, 7 et 9 sont des attaques (atemi). On a vu pourquoi le N°3 est yokomenuchi, Shomenuchi étant une attaque plus compliquée que Munetsuki. On a, alors, Munetsuki N°7, et Shomenuchi est N°9.

N°. 5 est le nombre consacrée à la position assise.

are uneven numbers. No. 5 is one unity and dedicated to the sitting position. So No. 3, 7 and 9 are hitting attacks. Shomenuchi is a more complicated attack than Munetsuki. So Munetsuki is No. 7 and Shomenuchi is No. 9.

**N°10** est la fin d'une série et ainsi cela donne, pour conclusion, une attaque par plusieurs personnes.

No. 10 is the end of a set and so becomes the Many-men-attack

### **Tsuzukiwaza N°11 à 20**

Les tsuzuki waza N°11 à 20 constituent la deuxième série. Les manières d'attaquer sont parallèles aux attaques des tsuzukiwaza numéro 1 à 10. Le N°20 est Jonage, cela est semblable au N°.10 mais on utilise le Jo à la place des bras.

No. 11 to No. 20 becomes the second set. The ways to attack run parallel to the attacks of No. 1 to No. 10. No. 20 Jonage is similar to No. 10 but one uses Jo instead of arms.

### **Tsuzukiwaza N°21 à 33**

Les Tsuzukiwaza 21 à 33 sont des techniques d'arme

No. 21 to No. 33 are weapon techniques.

## 7.3 TSUZUKIWAZA 1 À 33: DETAILS

### 1. Katatedori Tenkan (LLLRRRLRLRLR)

1. Kokyunage
2. Kirikaeshi
3. Zemponage
4. Kaitennage
5. Shihonage
6. Ikkyo

### 11. Katatedori and Katatekosadori (LLLRRRRRLLL)

1. Katatedori Irimi
2. Katatedori Kokyunage
3. Katatedori Uchiwanage
4. Katate Kosadori  
Kokyunage
5. Katate Kosadori  
Makikaeshi
6. Katate Kosadori Kirikaeshi

### 2. Katatedori Ryotemochi (LLLRRRLRLRLR)

1. Tobikomi
2. Udemawashi
3. Hachinoji
4. Zemponage

### 12. Katatedori Ryotemochi (LLLRRRLRLRLR)

1. Irimi
2. Tenkan
3. Ikkyo
4. Nikyo

5. Nikyo (tenkan)

5. Zemponage

6. Koteoroshi (tenkan)

6. Zemponage

**3. Yokomenuchi  
(RRLLLLRLRL)**

1. Sudori

2. Sudori

3. Kokyunage Irimi

4. Shihonage

5. Zemponage

6. Kokyunage

**13. Yokomenuchi  
(RRLLLLRLRL)**

1. Irimi

2. Jujinage

3. Atemi

4. Shihonage

5. Koteoroshi

6. Zemponage

**4. Ryokatadori  
(LLLRRRLRLRL)**

1. Zemponage

2. Kirikaeshi

3. Sudori

4. Kokyunage

**14. Ryokatadori  
(LLLRRRLRLRL)**

1. Ikkyo Irimi

2. Sankyo Tenkan

3. Kokyunage

4. Kokyunage

5. Nikyo

6. Zemponage

5. Kirikaeshi

6. Yonkyo tenkan

### **5. Suwariwaza**

1. Shomenuchi Ikkyo Irimi

2. Shomenuchi Ikkyo Tenkan

3. Katadori            Menuchi  
Kokyunage

4. Shomenuchi Kokyunage

5. Tsuki Koteoroshi

6. Yokomenuchi Zemponage

### **15. Zagi Handachi**

1. Katatedori Zemponage

2. Katatedori Kaitennage

3. Shomenuchi Kokyunage

4. Ushirodori Zemponage

5. Tsuki Koteoroshi

6. Yokomenuchi Zemponage

### **6. Ushirodori**

1. Ushirodori Zemponage

2. Ushirotekubitori  
Kubishime Uragaeshi

3. Ushirotekubitori  
Kubishime Zemponage

4. Ushirotekubitori

### **16. Ushirodori**

1. Ushirodori Koteoroshi

2. Ushirodori Sankyo

3. Hagaijime Kokyunage

4. Ushirotekubitori Uragaeshi

## Brochure du Pratiquant

---

- |  |   |
|--|---|
| Koteoroshi Irimi                         |   |
| 5. Ushirotekubitori<br>Koteoroshi Tenkan | 5. Ushirotekubitori<br>Zemponage        |
| 6. Ushirotekubitori<br>Sankyonage        | 6. Ushirotekubitori Shihonage<br>Irimi  |
| 7. Ushirotekubitori Ikkyo                | 7. Ushirotekubitori Shihonage<br>Tenkan |

### **7. Tsuki and Keri**

1. Tsuki Kokyunage
2. Tsuki Ikkyo
3. Tsuki Zemponage
4. Keri Irimi
5. Mawashigeri
6. Tsuki Koteoroshi

### **17. Tsuki**

1. Irimi
2. Yokomenuchi
3. Uchiwanage
4. Sudori
5. Shomenuchi
6. Koteoroshi Hantai Tenkan

### **8. Ryotedori (LLLRRRLRLRLR)**

1. Tenchinage Irimi
2. Tenchinage Tenkan

### **18. Ushiro Ryokatadori**

1. Kokyunage
2. Kokyunage

3. Kokyunage

4. Kokyunage

5. Zemponage

6. Kirikaeshi

3. Zemponage

4. Ikkyo

5. Koteoroshi

6. Sankyo

### **9. Shomenuchi (RRLLLLRLRL)**

1. Ikkyo Irimi

2. Ikkyo Tenkan

3. Kokyunage

4. Shionage

5. Zemponage

6. Kirikaeshi

7. Sankyo

### **19. Katadori Menuchi**

1. Irimi

2. Tenkan

3. Kokyunage

4. Nikyo

5. Sankyonage

6. Zemponage

### **10. Taninzugake**

1. Niningake  
Zemponage(once)

### **20. Jonage**

1. Kokyunage

## Brochure du Pratiquant

---

2. Niningake Kokyunage  
(once)

3. Niningake Seiretsu

4. Niningake Shihonage

5. Sanningake Kokyunage

6. Yoningake free

2. Zemponage

3. Zemponage

4. Shihonage

5. Nikyo

6. Koteoroshi

7. Kirikaeshi

8. 3 men attack

### **21. Tantodori 1**

1. Ushiro Tsuki Koteoroshi

2. Ushiro Tsuki Ikkyo

3. Shomenuchi Koteoroshi

4. Shomenuchi Kokyunage

5. Tsuki Zemponage

6. Yokomenuchi Irimi

7. Yokomenuchi Gokyo

### **22. Tantodori 2**

1. Ushiro Kubishime Sankyo

2. Yokomenuchi Shihonage

3. Tsuki Menuchi

4. Tsuki Menuchi

5. Tsuki Koteoroshi

6. Tsuki Ikkyo

7. Tsuki Kaitennage

### 23. Bokkendori

1. Shomenuchi Sudori and Kokyunage
2. Shomenuchi Koteoroshi and Irimidori
3. Yokomenuchi Irimi
4. Yokomenuchi Shihonage
5. Tsuki Koteoroshi
6. Tsuki Zemponage
7. Tsuki Nikyo

### 24. Jodori

1. Yokomenuchi Zemponage
2. Yokomenuchi Shihonage
3. Tsuki Kaeshi
4. Tsuki Zemponage
5. Tsuki Kirikaeshi
6. Douchi Kokyunage
7. Yokobarai Kokyunage

### 25 Jo 1

1. Tsuki
2. Tsuki
3. Yokomenuchi

### 27. Jo and Bokken 1

In relation to Jo no.1, Uke moves with Bokken as follows:

1. Uke steps back and then Shomenuchi keeping right hanmi
2. idem
3. Uke steps back into right

## Brochure du Pratiquant

---

- |   |  |
|---|--|
| 4. Gyaku Yokomenuchi                                  | hanmi  |
| 5. Ushiro Kaho Tsuki                                  | 4. Uke steps back into left hanmi                  |
| 6. Tzuki  | 5. Uke puts Bokken down                            |
| 7. Yokomenuchi  | 6. Uke does nothing                                |
| 8. Gyaku Yokomenuchi                                  | 7. idem  |
| 9. Ushiro Kaho Uchi                                   | 8. Uke puts Bokken behind Nage's back              |
| 10. Gyaku Tsuki                                       | 9. Nage hits down Uke's Bokken                     |
| 11. Gyaku Yokomenuchi                                 | 10. Uke steps back into right hanmi                |
| 12. Tsuki   | 11. Uke steps back into right hanmi                |
| 13. Shomenuchi - Ushiro Tsuki                         | 12. Uke steps back into left hanmi                 |
| 14. Joho Uchi   | 13. Uke Yokomenuchi                                |
| 15. Sakate Tsuki                                      | 14. Uke Shomenuchi and steps back into right hanmi |
| 16. Tsuki   | 15. Uke steps back into right hanmi                |
| 17. Kaho Shomenuchi - Ushiro Tsuki and left knee down |  |
| 18. Ashibarai   |  |

## Brochure du Pratiquant

---

- |                        |      |  |
|------------------------|------|--|
| 19. Kaho Sakate Tsuki  |      | 16. Uke steps back into left hanmi                 |
| 20. Tuki and step back |      | 17. Uke                    Yokomenuchi             |
| 21. Joho               | Uchi | 18. Uke Shomenuchi and steps back into right hanmi |
| 22. Gyaku Tsuki        |      | 19. Uke steps back into right hanmi                |
|                        |      | 20. Uke steps back into left hanmi                 |
|                        |      | 21. Uke Shomenuchi and steps back into right hanmi |
|                        |      | 22. Uke steps back into right hanmi                |

### **26. Jo 2**

1. Tsuki
2. Tsuki
3. Yokomenuchi and step back

### **28. Jo and Bokken 2**

In relation to Jo no.2, Uke move with Bokken as follows:

1. Uke steps back keeping right hanmi
2. idem
3. Uke steps back into left

## Brochure du Pratiquant

---

- |                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| 4. Uchi Oroshi                    | hanmi   |
|                                   | 4. Uke Shomenuchi and Nage hits down Uke's Bokken |
| 5. Gyaku Yokomenuchi              | 5. Uke steps back into left hanmi                 |
| 6. Tsuki and step back            | 6. Uke steps back into left hanmi                 |
| 7. Koho Yokomenuchi and step back | 7. Uke puts Bokken down                           |
| 8. Uchi Oroshi                    | 8. Uke does nothing                               |
| 9. Gyaku Yokomenuchi              | 9. idem   |
| 10. Tsuki and step back           | 10. idem  |
| 11. Koho Yokomenuchi              | 11. Uke steps back into right hanmi               |
| 12. Left Koho Tsuki               | 12. Uke does nothing                              |
| 13. Right Koho Tsuki              | 13. idem  |
| 14. Turn and Tsuki                | 14. idem  |
| 15. Koho Yokomenuchi              | 15. Uke steps back into right hanmi               |
| 16. Yokobarai in a circle         | 16. Uke keeps distance                            |
| 17. Joho                          | Uchi  |

## Brochure du Pratiquant

---

18. Gyaku Tsuki

19. Gyaku Yokomenuchi

20. Tsuki and step back

21. Joho                      Uchi

22. Gyaku Tsuki

17. Uke Shomenuchi and steps  
back into right hanmi

18. Uke steps back into right  
hanmi

19. Uke steps back into left  
hanmi

20. Uke steps back into left  
hanmi

21. Uke Shomenuchi and steps  
back into right hanmi

22. Uke steps back into right  
hanmi

### 29 Bokken 1

1. Shomenuchi

2. Tzuki

3. Ushiro Shomenuchi

4. Tzuki

5. Hidari Shomenuchi

6. Tzuki

7. Ushiro Shomenuchi
8. Tzuki
9. Hidari Shomenuchi
10. Ushiro Shomenuchi
11. Hidari Shomenuchi
12. Ushiro Shomenuchi
13. Yokobarai with a complete circle

### **30. Bokken 2**

1. Cut up
2. Gyaku Yokomenuchi
3. Yokomenuchi
4. Gyaku Yokomenuchi

### **31. Bokken Kumiwaza 1**

In relation of Bokken no.2,  
Uke moves as follows:

1. Shomenuchi
2. Right step back
3. Left step back
4. Right step back

## Brochure du Pratiquant

---

- |                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| 5. Ushiro Shomenuchi                | 5. Uke puts down Bokken                     |
| 6. Tsuki                            | 6. Uke does nothing                         |
| 7. Ushiro Shomenuchi                | 7. Uke puts Bokken against Nage's Bokken    |
| 8. Tsuki                            | 8. Left step forward                        |
| 9. Yokomenuchi Tobi Komi            | 9. Turn facing Nage                         |
| 10. Gyaku Yokomenuchi Tobi Komi     | 10. Right step forward and turn facing Nage |
| 11. Gyaku Tsuki                     | 11. Right step back                         |
| 12. Yokomenuchi                     | 12. Left step back and Jodan                |
| 13. Yokobarai forward and step back |   |

### **32. Bokken Kumiwaza 2**

1. Kote Uchi
2. Do Uchi
3. Gyaku Do Uchi

### **33. Shinken**

1. Shomenuchi from Chudan
2. Shomenuchi from Gedan - Ushiro Shomenuchi

## Brochure du Praticquant

---

- |                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| 4. Tsuki                              | 3. Kesagake – Yokobarai                  |
| 5. Shomenuchi                         | 4. Gyaku Kesagake –<br>Yokobarai         |
| 6. Yokomenuchi – Gyaku<br>Yokomenuchi | 5. Kesagake – Yokobarai on<br>knee       |
|                                       | 6. Gyaku Kesagake –<br>Yokobarai on knee |
|                                       | 7. Yokomenuchi – Gyaku<br>Yokomenuchi    |

## 8 GLOSSAIRE

Ci-dessous une description mnémotechnique ou une traduction des termes japonais plus ou moins bonne ; en aucun cas elle ne peut prétendre être une explication exhaustive.

NIHONGO	FRANCAIS
<b>A</b>	
age	Soulever
agura	Assis jambes croisées (en tailleur)
aïkido	La voie de l'harmonie avec le KI
ashi	Pied
ashidori, ashitori	Saisir le pied
atemi	Frappe en percutant ou coup frappé
awase	Union
<b>B</b>	
baraï, haraï	Balayer
bokken	Epée de bois
bokkendori	Saisir l'épée de bois
<b>C</b>	
choyaku	Se déplacer, Sauter
chuden	Niveau moyen pour non débutants
chukyu	Niveau moyen pour débutants
<b>D</b>	
dan	Grade
do	Voie, methode - Tronc
dojo	Lieu où on pratique le Do

## Brochure du Pratiquant

---

dori, tori	Attraper, saisir
dosa	Mouvement
douchi	Frapper le tronc
<b>E</b>	Vers
en	Cercle
en undo	Mouvement circulaire
<b>F</b>	
fumikonde	En faisant un pas en avant
funa, fune	Bateau
funakogi	Rame
funakogi waza	Exercice du rameur
futari, ninin	Deux personnes
<b>G</b>	
gake, kake	Attaque dans l'exercice des arts martiaux
gokyo	Cinquième enseignement (principe)
gonin	Cinq personnes
goningake	Cinq personnes attaquent
gyaku	Côté non naturel, posture non naturelle
gyakute	Utiliser la main avec une posture non naturelle
gyakutemochi	Tenir avec la main d'une manière non naturelle
gyoi	Vêtements des nobles
<b>H</b>	
hachi	Huit
hachinoji	En forme de huit
haggadique	Saisir les coudes par l'arrière

## Brochure du Pratiquant

---

hagaishime	Saisir les coudes par l'arrière
hajime	Commencez
hajimereu	Commencer
hakama	Jupe pantalon de cérémonie
han	Moitié
handachi	Se tenir en position de trois quarts
hantai	Côté opposé
happo	Huit directions
happogiri	Couper dans les huit directions
haraï, baraï	Balayer
hidari	Gauche
hiji	Coude
hikoki	Avion
hitori	Seul, une seule personne
hitoriwaza	Exercice individuel
<b>I</b>	
ichi	Un
ichinotachi	Un coup
ikkyo	Premier enseignement (principe)
irimi	Entrer
issenkai	Tourner d'un tour rapidement
<b>J</b>	
ji	Lettre, caractère
jo	Bâton
joden	Grade supérieur pour non débutants

## Brochure du Pratiquant

---

joho	En haut
jokyu	Grade supérieur pour débutant
jotori	Saisir le bâton
ju	Dix
juji	Comme une croix
<b>K</b>	
kaeshi	Retourner
kaete	Revenir en arrière
kaho	En bas
kaïten	Rotation
kaïtennage	Projeter en tournant
kakudai	Amplification, expansion
kata	Epaule
kata	Forme
katadori	Saisir l'épaule
katameru	Immobiliser
katate	Une main
katatedori	Saisir une main
katatekosadori	Saisir une main, d'une manière croisée
ken	Epée
kengi	L'art de l'épée
kenko	Santé
kenkodo	Méthode de santé
keri	Coup de pied
kesa	En travers de la poitrine, d'un côté de l'autre de la poitrine

## Brochure du Pratiquant

---

kesagake	Entailler en diagonale en partant de l'épaule
kesagiri	Couper la poitrine
ki	Quelque chose imprécis, non défini
kiatsu	Faire une pression avec le Ki, Pression de l'air
kiribaraï	Couper avec un mouvement de balayage
kirigaeshi	Couper en contrant
kirigaette	En Coupant derrière
kirikaeshi	Couper derrière
kitei	Défini
koho	Vers l'arrière
kohotsuki	Donner un coup (taper) le dos
kokoro	Cœur, esprit
kokyu	Respiration, au bon moment
kokyuho	Méthode de respiration
kokyu nage	Projeter avec un rythme correct
kosa	Croisé
kosadori	Saisie croisée
koshin	Reculer
koshinwaza	Technique pour reculer
kote	Dos de la main
koteoroshi	Descendre le dos de la main
kubi	Cou
kubijime	Etranglement
kubikiri	Couper le cou
kubishime	Etranglement

## Brochure du Pratiquant

---

kubiuchi	Frappe au cou
kumi	Couple
kumiwaza	Pratique à deux
kyu	Grade pour débutants
<b>M</b>	
mae	De face
maegeri	Coup de pied frontal
makikaeshi	Tourner en arrière
maru	Cercle
mawashigeri	Coup de pied avec balancement
mawashite	Comme un balancement
menuchi	Frappe au front
michibikigaeshi	Le renvoyer d'où il vient en le guidant
migi	Droit
migishitakara	En bas à droite
misogi	Cérémonie de purification
mochi	Tenir
muki	Faire face
muna, mune	Poitrine
munatsuki	Fraper la poitrine
nage	Projeter, tomber
nagehanashi	Projeter loin
ni	Deux
nido	Deuxième
nikyo	Deuxième enseignement (principe)

## Brochure du Pratiquant

---

no	De
nodo	Gorge
<b>O</b>	
ojigi	Arc
okuden	Compréhension profonde pour non débutant
onshi	Cadeau impérial
oroshi	Descendre, amener en bas
<b>R</b>	
randori	Exercice libre
ryo	Ensemble
ryokatadori	Saisir les deux épaules
ryotedori	Saisir les deux mains
ryotemochi	Tenir à deux mains
<b>S</b>	
sagaru	Faire un pas en arrière
sakate	Revers de la main
sakatemochi	Tenir avec le revers de la main
san	Trois
sandan	Troisième Dan
sankyo	Troisième enseignement (principe)
sannin	Trois personnes
sanningake	Trois personnes attaquent
sayu	Gauche et droite
seiretsu	Sur une ligne
seiza	S'asseoir selon la tradition Japonaise

## Brochure du Pratiquant

---

senaka	Dos du corps
shi	Quatre
shiho	Quatre directions
shihonage	Projection selon quatre directions
shikko	Marche à genoux
shin	Tête, cœur, esprit
shin	Corps
shinken	L'épée de l'esprit
shinshin	L'esprit et le corps
shinshintoïtsu	Unification de l'esprit et du corps
shitakara	Du bas vers le haut
sho	Premier, nouveau
shodan	Premier Dan
shoden	Premier niveau de compréhension pour non débutants
shokyu	Premier niveau de compréhension pour débutants
shomen	Front
shomenuchi	Frapper le front
shuchu	Concentration, focaliser son esprit
sokushin	Respirer avec l'esprit
sokushin no	Exercice avec une cloche sonore
sotaï	Mettre en mouvement le corps d'un autre
sotaïho	Méthode pour stimuler la santé en faisant des exercices
sudori	Passer simplement
suu	Inspirer
suikomi	Aspirer

## Brochure du Pratiquant

---

suwari	Etre assis
suwariwaza	Technique en étant assis
<b>T</b>	
tachi	Grande épée
tachidori	Saisir l'épée
taïgi	Ensemble de techniques
taïso	Gymnastique
tanto	Dague, couteau
tantodori	Saisir le couteau
te	Main
teate	Traiter, mettre les mains pour soigner
teateho	Stimuler la santé en appliquant les mains
tekubi	Poignet
tekubidori	Saisir le poignet
tekubikosa	Poignets croisés
tenchi	Ciel et terre
tenchinage	Projection "ciel-terre"
tenkan	Changer, tourner
tobikomi	Sauter
toïtsu	Unification
toïtsudo	La méthode de l'unification
tori, dori	Tenir, saisir, attraper
tsuki, tzuki	Coup
tsukikaeshi	Contre attaque
tsuzukiwaza	Réaliser une série de techniques

## Brochure du Pratiquant

---

<b>U</b>	
uchi	Frapper
uchiwanage	Projeter en faisant le geste de s'éventer
udefuri	Bouger les bras
udemawashi	Balancement des bras
ue	Au dessus, sur, sur le haut de
uke	Recevoir
ukemi	Ici : le partenaire qui attaque
undo	Mouvement
ura	Côté arrière
uragaeshi	
ushiro	Dos, Derrière, arrière
ushirodori	Saisir par l'arrière
ushirokatadori	Saisir les épaules par l'arrière
ushirokatatedori	Saisir la main par l'arrière
ushiromuki	
ushirotekubidori	Saisir les poignets par l'arrière
<b>W</b>	
waza	Technique, exercice
<b>Y</b>	
yame	Arrêtez
yameru	Arrêter
yoko	Sur le côté, côté
yokobarai	Frappe latérale
yokomen	Côté de la face

## Brochure du Pratiquant

---

yokomenuchi	frapper le côté de la face
<b>Z</b>	
zagi	Techniques en étant assis
zenpo, zempo	En avant
zemponage	Projeter en avant
zengo	En arrière et en avant
zenshin	En avant
zenshinundo	Aller en avant
zenshinwaza	Technique pour aller en avant
zujo	Au dessus de la tête

### 8.1 EXERCICES DE DEBUT DE COURS :

**Koho tento waza** : mouvement de bascule sur le dos, on part assis en tailleur, on fait une bascule sur le dos et on revient à la position initiale, éducatif de la chute arrière entre autre chose.

**Koteoroshi waza** : Travail sur les poignets, paume de la main vers le haut, mouvement vers le bas.

**Nikkyo waza** : Travail sur les poignets, paume de la main vers l'extérieur (sur le côté), pouce vers le bas.

**Sankyo waza** : Travail sur les poignets, paume de la main vers l'extérieur (vers l'avant), pouce vers le bas.

**Tekubi shindo waza** : secouer les deux poignets en même temps.

**Ude mawashi waza** : rotation d'un bras, puis des deux bras.

### 8.2 DIVERS:

**Aï** : harmonie.

**Ki** : terme japonais très utilisé dans la vie quotidienne, il est préférable de parler d'unification de l'esprit et du corps.

**Barai**: balayage.

**Chuchu ho**: dans la méditation, concentration sur le point unique.

**Dan**: grade: ceinture noire, après le premier Kyu: 1er dan, le plus haut grade atteint : 10ème dan.

**Do** : voie, chemin.

**Dojo** : lieu où l'on pratique (l'apprentissage de) la voie.

**Gi** : tenue d'entraînement (judo gi, karaté gi) que l'on assimile à kimono.

**Hakama** : jupe culotte traditionnelle japonaise, les instructeurs ou personnes ayant un grade supérieur ou égal au 1er kyu le portent.

**Irimi** :(mouvement) mouvement qui se fait en rentrant droit.

**Jutsu** : technique.

**Kaï** : association, regroupement, école.

**Kakudai ho** : dans la méditation, expansion à partir du point unique.

**Kiai** : cri, souffle.

**Kiri** : couper.

**Kokyu** : respiration.

**Kyu** : grade, débutant: 6ème kyu, avant la ceinture noire: 1er kyu

**Nage** : celui qui fait la technique.

**Ryu** : école.

**Seiza** : assis jambes repliées sous les fesses.

**Senseï** : ne veut pas dire maître, il signifie quelqu'un qui est avant vous dans la voie.

**shiko** : marche à genoux.

**Taïso** : exercice.

**Tatami** : tapis de sol.

**Tenkan** :(mouvement) mouvement qui se fait à l'aide d'un pivot

**Toïtsu ho** : dans la méditation, concentration sur le point unique.

**Tori** : celui qui fait la technique.

**Uke** : celui qui attaque.

**Ukemi waza** : chute en général.

**Undo** : exercice.

**Ushiro ukemi waza** : chute arrière.

**Waza** : exercice avec un sens "art".

**Zempo kaïten waza** : chute avant.

**Zazen** : assis en tailleur les pieds sur les cuisses.

### 8.3 ESPACE/TEMPS :

**Choyaku** : mouvement fait avec un déplacement de jambes.

**Hidari** : gauche.

**Joho** : en haut.

**Kaho** : en bas

**Kaïten** : rotation, mouvement rotatoire.

**Kosa** : croisé.

**Koshin** : mouvement en arrière.

**Ma ai** : "distance" spatio temporelle de sécurité, si cette distance est rompue alors il y a danger.

**Migi** : droit.

**Uchi**: intérieur.

**Ushiro** : par l'arrière.

**Yoko** : latéral.

**Zenshin** : mouvement en avant.

### 8.4 COMPTER EN JAPONAIS :

1. **ichi.**
2. **ni.**
3. **san.**
4. **shi ou yon.**
5. **go.**
6. **roku.**
7. **shichi ou nana.**
8. **hachi.**
9. **ku.**
10. **ju.**

### 8.5 PARTIES DU CORPS :

**Eri** : col.

**Higi** : coude.

**Hiza** : genoux.

**Kata** : épaule.

**Koshi** : hanche.

**Kubi** : cou.

**Mune, muna** : poitrine.

**Sode** : manche.

**Tai** : corps.

**Te** : main.

**Tekubi, kote, katate** : poignet.  
**Ude** : bras.

### 8.6 ARMES :

**Bo, jo** : bâton.

**Bokken** : sabre de bois.

**Ken, katana** : sabre.

**Tanto** : couteau

### 8.7 SAISIES :

**Eri dori** : saisie au niveau du col.

**Kata dori** : le partenaire saisit l'épaule, ex. la main droite saisit l'épaule gauche.

**Katate dori** : le partenaire saisit un poignet avec une main, ex: la main droite saisit le poignet gauche (saisie droite).

**Katate kosa dori** : saisie d'un poignet, ex: la main droite saisit le poignet droit (saisie croisée).

**Katate dori ryote mochi** : le partenaire saisit un des poignets avec ses deux mains .

**Muna dori**: saisie du revers.

**Ryo kata dori** : le partenaire saisit "les deux épaules".

**Ryote dori** : le partenaire saisit séparément les deux poignets avec ses deux mains .

**Ushiro kata dori** : saisie "d'une épaule" par l'arrière.

**Ushiro katate dori kubishime** : le partenaire saisit par l'arrière un poignet et en même temps avec l'autre bras étrangle nage.

**Ushiro tekubi dori** : le partenaire saisit un poignet par l'arrière, ex: la main droite saisie le poignet droit.

**Ushiro tori** : le partenaire ceinture nage par l'arrière au niveau des coudes.

### 8.8 ATTAQUES :

**Do uchi** : attaque portée latéralement au niveau du flanc horizontalement.

**Kata dori shomen uchi** : saisie au niveau de l'épaule et frappe avec l'autre main en shomen uchi.

**Mae geri**: coup de pied donné de face.

**Mawashi geri** : coup de pied donné circulairement.

**Shomen uchi** : attaque portée sur la tête du haut vers le bas.

**Muna Tsuki** : attaque portée de face, style coup de poing (plexus solaire).

**Yoko barai** : balayage horizontal.

**Yoko geri** : coup de pied donné latéralement.

**Yokomen uchi** : attaque portée latéralement au niveau de la tête du haut vers le bas, style gifle

### 8.9 DIFFÉRENTS MODES DE TRAVAIL:

**Bokken dori** : le partenaire attaque avec un sabre de bois.

**Futari gake** : travail avec 2 assaillants.

**Hanmi handachi** : uke: debout, nage: à genou.

**Jo dori** : le partenaire attaque avec un bâton.

**Jo nage** : le partenaire attaque nage qui a un bâton.

**Randori** : travail libre.

**Sannin gake** : travail avec 3 assaillants.

**Tanto dori** : le partenaire attaque avec un couteau.

**Zagi handachi** : travail à genou.