



Décembre 2020

Edito :

Cette année, Noël ne sera pas normal. Pas plus que ne le furent Pâques, le 1er mai, le 14 juillet, la Pentecôte ou la Toussaint. En ce qui concerne la pratique de l'Aïkido, il se pourrait que les cours pour mineurs puissent redémarrer le 15 décembre si les conditions sanitaires ne se détériorent pas d'ici là. Pour les cours adultes, on parle d'une reprise le 20 janvier pour les activités physiques en salle à l'exception des sports de combat. Il va sûrement être patient jusqu'à la fin janvier



Garder le moral, on vous souhaite de très Bonnes Fêtes de fin d'année.

Prenez soins de vous et de vos proches

Dans votre Aïki-Bulletin, vous trouverez un lexique des techniques d'immobilisation et de projection les plus courantes en Aïkido.

Stages :

Pour le moment, les stages et formations fédéraux sont annulés jusqu'à la fin janvier 2021.

Info Section :

Bon anniversaire à : Karine Trebaticky et Alexandre Dumont.



Spécial Confinement :

La Ligue Ile de France publie un E Mag "Shu Ha Ri" qui est hebdomadaire pendant le confinement. Ils sont disponibles sur le site suivant : <https://aikido-paris-idf.org/>.

A noter le n° 4 avec quelques pages concernant de plus près le GHAN.

Ci-après les liens des six premiers numéros :

Shu ha ri n° 1 - <https://online.flipbuilder.com/yyow/jivg/>

Shu ha ri n° 2 - <https://online.flipbuilder.com/yyow/botf/>

Shu ha ri n° 3 - <https://online.flipbuilder.com/yyow/qisk/>

Shu ha ri n° 4 - <http://online.flipbuilder.com/yyow/wfzn/>

Shu ha ri n° 5 - <https://online.flipbuilder.com/yyow/vcuf/>

Shu ha ri n° 6 - <https://online.flipbuilder.com/yyow/ssbl/>

Au Cœur de l'Aïkido :

Lexique des techniques d'immobilisation et de projection.

Katame Waza :

Techniques de contrôle au sol.

Ikkyo :

Contrôle du Coude. Premier principe, Ude Osae (immobilisation du bras).

Nikyo :

Contrôle du Poignet. Deuxième principe, Kote Mawashi (rotation intérieure du poignet).

Sankyo :

Contrôle de l'épaule. Troisième principe, Kote Hineri (torsion du poignet).

Yonkyo :

Contrôle de l'avant-bras. Quatrième principe, Tekubi Osae (immobilisation de l'avant-bras).

Gokyo :

Désarmement Tantô. Cinquième principe, Ude-Nobashi (étirement du bras).

Hiji Kime Osae :

Technique d'immobilisation de Aïte par un verrouillage et un contrôle de l'articulation du coude.

Ude Garami :

Garami: maintenir, enrouler, entremêler. Ude Garami est une immobilisation par contrôle du bras (Ude : Bras) par entrelacement du bras de Tori autour de celui de Aïte.

Nage Waza :

Techniques de projection. (Nagé : Projection).

Aïki Nage :

Harmonisation des énergies pour projeter en créant le vide.

Aïki Otoshi :

Littéralement "entrer profondément" et "faire tomber". Technique de projection par renversement du corps avec barrage.

Irimi Nage :

Projection en entrant. Irimi, Littéralement veut dire "entrer dans le corps", Action d'entrer.



Kaiten Nage :

Kaiten: Rotation, Nage: Projeter. Kaiten Nage est une projection par rotation.

Kiri Otoshi :

Kiri, couper. Projection en arrière par renversement de Aïte avec l'image d'une coupe du haut vers le bas.

Kokyu Nage :

Projection en utilisant la dynamique de l'attaque. De nombreux Kokyu Nage existent en Aïkido, mais le principe d'absorption de l'énergie (inspiration) pour projeter (expiration) est toujours identique.

Koshi Nage :

Koshi : Hanches ; projection par enroulement (basculement) de Aïte autour des hanches.

Kubi Nage :

Littéralement ; Projection par le cou. Technique de projection en contrôlant la tête.

Naname Kokyu Nage :

Naname ; en biais, de côté. C'est une forme de Kokyu Nage qui utilise la notion de Irimi avec le bras en barrage. Cette technique de projection est aussi connue sous le nom de Sokumen Irimi Nage.

Sokumen Irimi Nage :

Voir Naname Kokyu Nage.

Soto Kaiten Nage :

Soto est synonyme de dehors, d'extérieur et d'étranger. Soto Kaiten Nage est une projection par rotation en restant à l'extérieur.

Sumi Otoshi :

Littéralement en japonais : renversement dans le coin. Sumi : coin, angle, coté. Otoshi : faire tomber, renverser. Sumi Otoshi est une technique de projection par immobilisation d'une jambe. Soit par un déséquilibre, soit par un barrage de celle-ci.

Tenchi Nage :

Littéralement, Ciel (Ten) et Terre (Chi), Projection qui se caractérise par la direction des bras, l'un vers le ciel et l'autre vers le sol.

Uchi Kaiten Nage :

Uchi est synonyme de maison, de famille, d'intérieur et de communauté. Uchi Kaiten Nage est une projection par rotation en passant par l'intérieur.

Ude Kime Nage :

La traduction de Kime comporte la notion de verrouillage, de sans retour. Ude Kime Nage consiste à projeter Uke par une action sur l'articulation du coude jusqu'à un point de non-retour.

Ura Nage :

Ura : arrière, revers ; Ura Nage est une projection par le dos.

Nage Katame Waza :

Techniques de projection avec contrôle au sol.

Jugi Garami :

C'est une technique de projection et d'immobilisation de Aïte par le croisement de ses bras (Jugi : En croix).



Kote Gaeshi :

Littéralement "poignet et renverser". Technique de projection par torsion du poignet vers l'extérieur. Kote Gasehi fait partie des quelques techniques de projection avec contrôle au sol.

Shiho Nage :

Projection dans les quatre directions, Shi: Quatre, Ho: Direction et enfin Nage: Projection, cette technique se décline en forme positive (Omote) et négative (Ura).

Joyeux Noël à tous.

