



Janvier 2021

Edito :

Une nouvelle année se présente à nous. On espère qu'elle nous fera oublier toutes les turbulences traversées depuis mars 2020.

On espère retrouver d'ici la fin du mois le chemin du Dojo. Gardez le moral !

On vous souhaite de très Bonnes Fêtes de fin d'année.



Pour compléter le lexique du mois de décembre, vous trouverez un lexique des attaques et saisies les plus courantes en Aïkido.

Stages :

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

Info Section :

Bon anniversaire à : Méloody Beauchamp, Stéphane Cretoni,
Pascal Nien et Bertrand Vendrely.



Spécial Confinement :

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

Au Cœur de l'Aïkido :

Lexique des Attaques et Saisies

Attaques :

Chudan Tsuki :

Une des trois hauteurs utilisées dans les arts martiaux, Chudan signifie "niveau moyen, intermédiaire". Chudan Tsuki fait référence à une frappe située au-dessus de la ceinture (l'abdomen, le plexus solaire ou les côtes flottantes).

Gedan Tsuki:

Gedan "niveau inférieur", fait référence à la partie inférieure du corps située sous la ceinture. Gedan Tsuki, ce coup de poing direct bas est beaucoup plus utilisé en Karaté qu'en Aïkido.

Jodan Tsuki :

Jodan, littéralement "haut, degré supérieur". Jodan Tsuki est un coup direct qui prend pour cible la partie supérieure du corps, qui comprend les épaules, le cou et le visage.

Mae Geri :

Coup de pied de face.

Mawashi Geri :

Coup de pied circulaire.

Tsuki :

Tsuki : "poussée", vient du verbe Tsuku : "pousser". C'est un coup de poing direct. En Aïkido ce coup est particulier puisque comme les autres attaques (pas les saisies) il est issu de la pratique des armes et représente une estocade avec une lame (Tanto). Le Tsuki en Aïkido ne s'arme pas. La main est au repos le long de la jambe, puis remonte d'un mouvement circulaire jusque sur la partie du corps visée avec le corps entier qui s'engage dans l'attaque. Chudan Tsuki, Jodan Tsuki et plus exceptionnellement Gedan Tsuki, sont les trois niveaux de coup de poing que l'on rencontre en d'aïkido.

Shomen Uchi :

Shomen Uchi est un Atemi du tranchant de la main, porté sur le sommet de la tête comme une coupe de sabre. La main doit monter et descendre sur l'axe médian du corps, et le coup doit tomber avec l'idée de trancher l'adversaire jusqu'au bassin.

Yoko Gedan Tsuki :

Frappe latérale basse (Tanto).

Yoko Tsuki :

Frappe en revers (Tanto).

Yokomen Uchi :

Yokomen Uchi est un Atemi vers la tempe de Tori avec le tranchant de la main. La main monte sur l'axe médian du corps puis dès le début de la descente, la trajectoire de l'attaque est modifiée par un mouvement des hanches.

B★NNE
ANNÉE
2021 !

Saisies :

Ai Hanmi Katate Dori :

Position Ai Hanmi, saisie croisée du poignet droit avec la main droite et réciproquement.

Eri Dori :

Saisie du col par l'arrière.

Gyaku Hanmi Katate Dori :

Position Gyaku Hanmi, saisie du poignet gauche avec la main droite et réciproquement. Cette saisie se dit plus généralement Katate Dori.

Hagaïjime :

Saisie à bras le corps par l'arrière.

Hidari :

Gauche (A gauche).

Hiji Dori :

Saisie de la manche du Keikogi au niveau du coude.

Kata Dori :

Saisie de face du Keikogi au niveau de l'épaule.

Katate Dori :

Saisie d'un poignet avec une main. Dori, saisir, tenir, prendre, agripper.

Katate Dori Kubi Shime :

Saisie du poignet avec une main et étranglement avec l'autre. Cette saisie se pratique généralement en Ushiro Waza.

Katate Hiji Dori :

Saisie du poignet et de la manche au niveau du coude sur le même bras.

Katate Ryote Dori :

Saisie d'un poignet avec les deux mains.

Morote Dori :

Voir Katate Ryote Dori.

Muna Dori :

Saisie du col, du Revers.

Ryo Kata Dori :

Saisie de face à deux mains du Keikogi au niveau des deux épaules.

Ryote Dori :

Saisie des deux poignets.

Sode Dori :

Saisie de la manche à la hauteur du coude.

Ushiro Ryo Hiji Dori :

Saisie des coudes par l'arrière.

Ushiro Ryo Kata Dori :

Saisie du Keikogi au niveau des deux épaules en passant par l'arrière.



Ushiro Ryo Sode Dori :

Saisie arrière des manches à la hauteur des coudes.

Ushiro Ryote Dori :

Saisie des deux poignets de Tori en passant derrière lui.

Saisie suivi d'une attaque :

Kata Dori Men Uchi :

Saisie avec une main la manche à la hauteur de l'épaule et de l'autre main frappe sur le sommet du crâne.

Infos Fédération :



Le Président, Michel GILLET,
les membres du bureau
et du Comité Directeur
de la Fédération Française
d'Aïkido et de Budo
souhaitent à tous
une heureuse année

2021

Pour cette nouvelle année
que l'esprit du Bushin et la
pratique de chaque jour
ressourcent et libèrent
notre force de vie.

BUSHIN
LE GUERRIER DIVIN

武神

Calligraphie par Maya VINCENT



*Je vous souhaite mes meilleurs vœux
pour 2021.
Roland*