



Février 2021

Edito :

La tentation est grande en ces temps inédits de suspendre la parution de notre Aiki-bulletin mensuel car l'actualité de notre discipline est particulièrement pauvre. Mais après réflexion, nous faisons le choix de préserver ces rendez-vous mensuels afin de conserver ce lien important entre nous.

Un peu d'humour, gardons le sourire !!!



Info Section :

Il est à noter que l'assemblée générale du CYAM du 5 février prochain se déroulera en visio-conférence. Le lien de cette réunion vous sera communiqué bientôt.

Bon anniversaire à : Sylvain Bernabeu et Charline Ricci.



Au Cœur de l'Aïkido :

Lexique des Formes de Travail

Futari Dori :

Travail avec deux partenaires.

Futari Gake :

Deux attaquants. Se dit aussi Futari Dori.

Go No Sen :

Uke a l'initiative de l'attaque et Tori ne réagit qu'après la saisie ou au moment de l'impact.

Gono Geiko :

Pratique avec fermeté de la part de Aïte, offrant une résistance au mouvement, sans jamais bloquer. Développement de la puissance, de la stabilité et recherche du déséquilibre de son partenaire.

Hanmi Handachi Waza :

Hanmi Handachi Waza désigne la pratique de l'aïkido où les techniques sont effectuées à partir de la position à genoux (Seiza) pour Tori alors que Aïte se tient debout.

Ippan Geiko :

Pratique habituelle dans un Dojo. Répétition d'une technique avec un partenaire qui reste le plus neutre possible sans complaisance.

Henka Waza :

Enchaînements, variations. Maître Nocquet utilisait plus couramment le mot "corolaires".

Jo Dori :

Techniques exécutées sur des attaques avec un Jo (Tsuki, Yokomen Uchi et Shomen Uchi).

Jo Nage Waza :

Techniques d'Aïkido sur sollicitation de Tori avec un Jo.

Juno Geiko :

Pratique souple de Aïte et de Tori, sans complaisance de Aïte ; Recherche de fluidité et de dynamisme.

Jyu Waza :

Travail libre. Cette forme d'entraînement se pratique souvent sur une seule attaque spécifique avec un ou plusieurs partenaires. S'écrit aussi Jiyu Waza.

Kaeshi Waza :

Kaeshi Waza est souvent traduit par "techniques de contre". Kaeshi vient du verbe Kaesu qui signifie rendre, renvoyer, retourner. Kaeshi-waza est plutôt un retournement de situation (Uke devient Tori et Tori devient Uke). Le sens exact du Kaeshi Waza est d'accepter le déséquilibre, d'aller dans la technique pour la dépasser et retourner la situation.

Katame Waza :

Techniques de contrôles au sol : soit par immobilisation, soit par étranglement.

Ken Tai Jo :

Techniques au Jo sur des attaques au Boken.

Ki Ken Tai :

Ki est l'énergie de votre corps qui se reflète dans le travail au Ken (Boken ou Iaito). Ken Tai est ne faire qu'un avec votre arme. Ki Ken Tai signifie être en harmonie avec son sabre. Une forte et bonne attitude de combat est à la base de ce principe.

Kumi :

Kumi : le kanji Kumi signifie « groupe », « classe » ; il est utilisé comme préfixe pour indiquer un entraînement à deux, en général sous la forme d'assauts : Kumite (assaut à main nues) au karaté, Kumijo (technique de bâton contre bâton) et Kunitachi (technique de sabre contre sabre) à l'aïkido.

Kumijo :

Séries de Frappes et de ripostes au Jo contre Jo répétées sous forme de Kata.

Kunitachi :

Séries de Frappes et de contre-attaques au Boken contre Boken répétées sous forme de Kata. Ces Katas représentent des situations d'affrontement au sabre.

Nage Katame Waza :

Techniques de projection avec contrôle au sol.

Nage Waza :

Techniques de projection. (Nagé : Projection).

Osae Waza :

Techniques d'immobilisation. (Osae : Immobilisation).

Randori :

Travail libre et continu. Terme utilisé plus naturellement en Judo ou en Karaté lors de compétitions. Pour l'Aïkido, Taninzu Gake est plus adapté.

Sen No Sen :

Tori est dans le mouvement, il anticipe sur l'attaque de Uke.

Shime Waza :

Techniques d'étranglement, (Shime: Etranglement).

Suburi :

C'est un exercice de coupe avec un bokken pratiqué en Kendo, en Aïkido ou en Kenjutsu. Ce travail technique, outre l'assouplissement du dos et des épaules, apporte de la fluidité, de la précision, du contrôle et une synchronisation (harmonie) entre le haut et le bas du corps.

Suwari Waza :

C'est la pratique où les deux partenaires, Aïte et Tori sont tous les deux au sol (Seiza) pour pratiquer, par opposition à Tachi Waza et Hanmi Handachi Waza.

Tachi Waza :

Tachi : Debout, Waza : Travail. Technique où Tori et Aïte sont en position debout. C'est la manière de travailler la plus pratiquée. Quelques arts martiaux utilisent d'autres niveaux de travail comme l'aïkido avec le Suwari Waza et le Hanmi Handachi Waza.

Tai No Sen :

Tori réagit durant l'attaque ou au moment du contact.

Taninzu Gake :

Travail avec plusieurs partenaires

Ushiro Waza :

Ushiro: arrière, derrière, hors du champ visuel. Ensemble de situations où l'on peut être saisi et attaqué par derrière. Tori doit alors modifier sa position afin de faire passer Aïte devant. On retrouve ce travail en Tachi Waza et Hanmi Handachi Waza.