

Alain Floquet

# AIKIBUDO

CONNAISSANCES FONDAMENTALES



BUDO



Éditions

Alain Floquet

合氣武道

# AIKIBUDO

Principes fondamentaux

© 2007 Alain Floquet,  
sous le titre « Aïkibudo, Connaissances élémentaires », C.E.R.A., France.

© 2008 Budo Éditions – Éditions de l'Éveil,  
tous droits réservés.

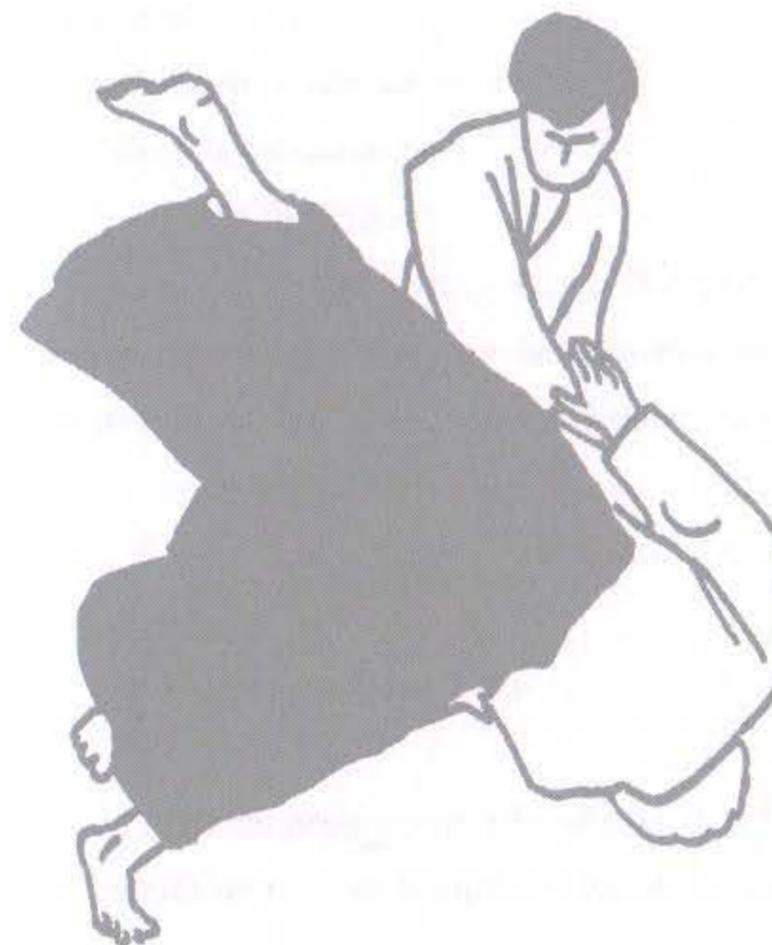
Directeur de collection: Thierry Plée — Texte: Alain Floquet — Dessins: E. Crespin — Correcteur: Élodie Laurent  
Conception: Éditions de l'Éveil — Impression: Nouvelle Imprimerie Laballery.

I-2000-LAB-07/08

« Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite. Il en est de même pour la traduction, l'adaptation ou la transformation, l'arrangement ou la reproduction par un art ou un procédé quelconque. » (Art. L.122-4 du Code de la Propriété intellectuelle)

Aux termes de l'article L.122-5, seules « les copies strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, sous réserve que soient indiqués clairement le nom de l'auteur et la source, les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, sont autorisées.

La diffusion sur Internet, gratuite ou payante, sans le consentement de l'auteur est de ce fait interdite.



978-2-84617-245-5

BUDO ÉDITIONS  
77123, Noisy-sur-École, France

# SOMMAIRE

Avant-propos — 6

Préface — 7

Connaissances élémentaires — 15

Dôjô — 19

Les règles de courtoisie — 21

Partenaires et distances — 23

L'échauffement — 25

Kamae, la garde — 27

Shintai, le déplacement — 29

Les Tai Sabaki, manœuvre du corps, canalisation par le corps — 31

Les Ukemi — 36

Les techniques d'attaque — 39

Les éducatifs fondamentaux — 44

– Les Te Hodoki

– Les Wa no Seishin, l'esprit d'harmonie

Notions complémentaires sur les formes d'entrée — 80

Les techniques (de projection et de contrôle au sol) — 82

– Le Kihon Nage waza

Mukae Daoshi • Shiho Nage • Yuki Chigae • Kote Gaeshi • Tenbin Nage • Hachi Mawashi • Koshi Nage.

– Le Kihon Osae waza

Récapitulatif du programme élémentaire de 1<sup>er</sup> dan – aikibudo — 190

Techniques de base et complémentaires — 191

# AVANT-PROPOS

Nombreux sont les professeurs et pratiquants qui s'inquiétaient de ne plus avoir accès au premier ouvrage sur l'aïkibudo publié en 1985 sous le titre *De l'Aikibudo moderne à l'Aikibudo*.

La présente réédition a pour objet de répondre à cette demande, toutefois il m'est apparu nécessaire, sans en modifier ni le fond ni la forme, d'en profiter pour y apporter quelques corrections et d'y faire actualiser l'historique par la commission de rédaction du centre d'étude et de recherche sur l'aïkibudo (le C.E.R.A.), afin d'apporter aux lecteurs, aux professeurs et aux pratiquants, les précisions historiques et factuelles qui leur faisaient défaut dans le cadre de leur information, formation ou recherche.

Ce modeste ouvrage présente les bases de l'aïkibudo et l'ensemble du programme qui doit être acquis pour un prétendant au 1<sup>er</sup> dan. C'est donc un guide à l'usage des pratiquants désirant passer le cap de la ceinture noire, première porte vers une découverte plus vaste et riche de l'art martial.

Néanmoins, ce livre ne saurait suffire à la découverte de l'aïkibudo. J'ai conçu cet art comme un *ryû*, c'est-à-dire une école. Cette école se caractérise par un programme technique (ici présenté) mais également par une forme de corps spécifique et un esprit particulier. Ce n'est donc qu'au sein d'un *dôjô*, auprès d'un professeur, par un enseignement « *I Shin Den Shin* » (de cœur à cœur) que l'on peut découvrir et acquérir l'essence même d'un art martial, et donc, l'aïkibudo.

Cet ouvrage est donc un compagnon de route pour tous ceux qui parcourent ce chemin. Les plus anciens y retrouveront les bases fondamentales de notre art, bases qui ne doivent jamais être perdues de vue. Les débutants y trouveront un outil qui, je l'espère, les aidera à aller plus loin dans ce groupe dont j'ai voulu qu'il se fonde sur l'amitié et le partage.

Alain Floquet  
janvier 2007

# PRÉFACE

## À l'aube de l'humanité

La lutte pour la vie est la base de la persistance de l'espèce. Les animaux qui, à l'origine du Monde, peuplèrent notre globe, durent combattre contre les agressions extérieures mais lutter aussi à l'intérieur même de leur clan pour survivre, procréer et perdurer. Les atouts des survivants étaient la force, parfois l'astuce ou la ruse, quelquefois les protections dont la nature les avait pourvus. C'était l'instinct de conservation ou de prédominance qui guidait leurs actions.

Par un phénomène de mutation génétique extraordinaire, l'homme fit son apparition et développa son intelligence créatrice. C'est grâce à l'outil, l'arme, le feu, et l'intelligence qu'il put d'abord lutter contre toutes les menaces de la nature, qu'il parvint ensuite à assurer sa subsistance mais aussi, hélas, qu'il affronta ses semblables. Ainsi naquit, avec l'humanité, la pratique du combat tant à mains nues qu'avec armes puis, plus tard, la guerre et la stratégie.

## À l'aurore de la notion d'aïki

L'histoire n'est pas une science exacte. Elle est sujette à interprétations, extrapolations, de telle sorte que les légendes et représentations symboliques et subjectives se mêlent parfois aux faits. Il en est ainsi de l'histoire des arts martiaux et, a fortiori, de l'aïkibudo, qui puise sa source dans la genèse nipponne.

Ainsi trouve-t-on dans la mythologie japonaise des éléments que certains arts martiaux retiennent comme source historique ou encore comme l'une des premières évocations de la notion d'aïki. C'est notamment dans le *Kojiki*, le *Livre des Choses Anciennes*, datant de l'an 712, qu'il est fait mention d'une lutte fabuleuse opposant les dieux célestes Takemikazushi no kami et Futsunushi no kami (divinités protectrices des temples Kashima et Katori) et Minakata no kami, divinité terrestre. Désireux de rétablir l'ordre sur terre, les dieux

célestes, leur avaient ordonné de descendre sur la terre pour demander au Kami gouverneur du Pays-au-Milieu-des-Roseaux de céder son pays. Son fils, Kami-Minakata no kami, capable de porter du bout des doigts un rocher que mille hommes réunis n'auraient pu transporter, défia alors les dieux en un *tegoi*, sorte de lutte au bras de force, mais à peine avait-il pris la main de Takemikazushi no kami qu'il la sentit se transformer en bloc de glace et en lame de sabre, il recula d'effroi. Saisissant ensuite la main de Futsunushi no kami, il se sentit soulevé violemment et jeté comme un simple fétu de paille. C'est là, d'après la légende du Daitô-ryû Jujutsu, une manifestation du *ki*, de la respiration aiki et de l'Aiki-In-Yo <sup>(1)</sup>, concept auquel se réfère la culture japonaise et que l'on retrouve également dans l'histoire du *sumô*.

## Quand histoire et légende se confondent

Le X<sup>e</sup> siècle voit se codifier la tradition martiale japonaise, le *bushidô* guerrier (*Kyu-Ba-no-Michi*), la voie de l'Arc et du Cheval. À la même époque, on assiste à la montée en puissance de la petite noblesse guerrière et paysanne au rang de grande famille, *daimyô*, tels les célèbres clans Taira et Minamoto.

La légende du Daitô-ryû Jujutsu s'attribue comme géniteur le célèbre Minamoto Shinra Saburo Yoshimitsu qui fut un grand chef de guerre, poète, musicien et chercheur, connu comme l'un des premiers, au Japon, à avoir étudié sur le corps des hommes, tués au combat ou peut-être simplement prisonniers, l'effet des coupes, des frappes, des clés articulaires, etc.

Son fils, Yoshikiyo, reçut la charge de *shugo* (gouverneur militaire) de la province de Kai. Il installa sa résidence dans un village nommé Takeda dont il fit son patronyme et donna naissance à la lignée des Takeda qui resta à la tête du Han<sup>(2)</sup> de Kai jusqu'à la mort du plus célèbre de ses descendants, Takeda Harunobu, plus connu sous le nom de Shingen, un des plus grands stratèges du Moyen Âge japonais, immortalisé à l'écran par le film *Kagemusha*.

La légende rapporte que les Takeda se seraient transmis héréditairement les enseignements de Yoshimitsu qu'ils auraient synthétisés sous la forme d'un secret militaire nommé *Takeda no Heiho*.

Takeda Shingen mourut en 1573 des suites d'une blessure par balle d'arquebuse. Son fils prit alors le commandement des troupes et le combat tourna vite au désastre, les vagues successives des cavaliers Takeda étaient abattues par les fantassins arquebusiers d'Oda Nobunaga, de Tokugawa Iyeyasu et de leurs alliés. Il se suicida et le clan cessa ainsi d'exister.

Les arquebuses, ces armes nouvelles, étaient notamment utilisées par les Ashigaru (fantassins) qui constituaient une caste inférieure et qui se jouaient ainsi des traditions et des compétences guerrières des samourais. Ce fut la fin d'une époque glorieuse et l'avènement de la paix intérieure.

## Le Kyu-Ba-no-Michi ou *bushidô* moderne

Toutefois, la tradition Takeda n'aurait pas été perdue. En effet, malgré la défaite du clan Takeda et le suicide de son chef, elle aurait survécu par le biais de certains de ses généraux ou de ses guerriers.

La légende rapporte également qu'un membre de la famille Takeda, Takeda Kunitsugu (non-confirmé par l'histoire officielle du Japon), se serait réfugié dans le Han d'Aizu, alors sous l'autorité du seigneur Hidetada, le troisième fils du *shôgun* Tokugawa, dont la mère était née dans la famille Saigo, et y aurait fondé la lignée Takeda d'Aizu.

Au sein de ce clan, la famille Saigo, principale vassale du Han, aurait conservé et transmis des techniques martiales de l'autodéfense des *daimyô* du Han dénommées *Goshikinai* ou *Oshiki Uchi*.

## Du *bushidô* au *budô*

Le XIX<sup>e</sup> siècle fut une période de bouleversements sociaux encore plus importants que ceux évoqués au cours du XVI<sup>e</sup> siècle. La réforme Meiji bouscula l'organisation féodale de la société japonaise. Des lignées entières de samourais périrent au combat ou en *seppuku* (suicide rituel). Le dernier descendant de la famille Saigo, Saigo Tanomo, transmet en 1898 « l'héritage » du *Goshikinai* d'Aizu à un jeune homme issu du Han d'Aizu, Takeda Sokaku, qui matérialisa cet héritage sous le nom de

Daitô-ryû Jujutsu et en fit, grâce à son immense compétence martiale, la renommée dans tout le Japon.

Véritable *shugyôsha*<sup>(iii)</sup>, surnommé dans sa jeunesse Ko Tengu d'Aizu (petit démon d'Aizu), Takeda Sokaku était un escrimeur redoutable. Il fut également l'élève du célèbre maître d'armes Shibuya Toma et un très grand spécialiste de son style d'escrime, l'Ono Ha Ittô-ryû, qui est actuellement associé à l'enseignement du Daitô-ryû moderne.

Takeda Sokaku qui pratiqua (et enseigna) les arts du combat jusqu'à sa mort, à l'âge de quatre-vingt-trois ans, en 1943, fut sans nul doute le premier grand maître à enseigner un art martial (un *budô*) au sens contemporain du terme. Son fils Takeda Tokimune lui succéda à la tête du Daitô-ryû Aikijujutsu.

Néanmoins, son disciple le plus connu dans le monde moderne fut le maître Ueshiba Morihei. C'est grâce à lui que l'on connaît aujourd'hui, dans le monde entier, le nom de Daitô-ryû Aikijujutsu, par l'interprétation personnelle qu'il en a faite et qu'il a vulgarisée sous le nom d'aïkido.

C'est en 1915 que Ueshiba Morihei, alors âgé de trente-deux ans, rencontra en Hokkaido<sup>(iv)</sup> Takeda Sokaku. Celui-ci apprécia beaucoup cet étudiant passionné à qui il accorda, avant qu'il ne quitte l'île, le titre d'assistant. Quelques années plus tard, Ueshiba Morihei créa un *dôjô* de Daitô-ryû Aikijujutsu dans la région de Tokyo. Le maître Takeda lui délivra le *makimono*<sup>(v)</sup> du Daitô-ryû Aikijujutsu sur lequel figurent les techniques et la mythique généalogie de l'école.

Cependant, le temps passant, Ueshiba Morihei adapta la forme et le style du Daitô-ryû selon son intuition, sa sensibilité spirituelle et son originalité. Ne payant plus ses charges de *shibucho*<sup>(vi)</sup> au grand maître Takeda, leurs liens se distendirent jusqu'à la rupture. Dès le début des années trente, on peut parler de Daitô-ryû Aikijujutsu Ueshiba-ryû, constituant de fait une branche dissidente du Daitô-ryû Aikijujutsu fondé par Sokaku.

En 1928, le professeur Kano Jigoro, fondateur du *jûjutsu* moderne, nommé judo, confia à quelques-uns de ses jeunes *yudansha*<sup>(vii)</sup> la mission d'étudier la célèbre école de sabre Katori Shintô-ryû. De même, il décida, en 1930, de leur faire étudier à Tokyo le Daitô-ryû

Aikijujutsu du professeur Ueshiba dont la renommée allait croissant et dont il avait entendu dire le plus grand bien. Ces *yudansha* allaient tous devenir, à leur tour, des maîtres de renom. Ils avaient pour noms Tomiki Kenji, Mochizuki Minoru, Takeda Jiro, Murashige Aritomo ou encore Sugino Yoshio.

Maître Ueshiba portait beaucoup d'affection à son élève Mochizuki qui était devenu, en quelque sorte, le metteur en œuvre des mouvements qu'il démontrait.

En 1929, maître Mochizuki fonda son *dôjô*, le Yoseikan et dut, à partir de 1938, assumer de hautes responsabilités nationales en Chine. À la fin de la guerre, il reprit la direction de son *dôjô*.

En 1948 fut créée la fondation Aikikai destinée à centraliser la pratique de l'aïkido moderne. C'est le fils de Morihei Ueshiba, Kisshômaru, qui fut chargé de l'organisation administrative de cette fondation.

## Quand le *budô* japonais franchit les frontières

En 1951, Mochizuki Minoru partit pour l'Europe dans le cadre d'une mission culturelle officielle. La veille de son départ, maître Ueshiba lui dit: « Cette nuit, j'ai rêvé d'un messenger qui partait répandre mon budô en Europe. Aujourd'hui je sais que c'est toi, je t'attendais. »

Il en fut ainsi. En 1951, maître Mochizuki Minoru fit découvrir en Europe l'art de son Maître sous le nom d'Aikido-Jujutsu, ainsi que le karaté et l'art du sabre de l'école Katori Shintô-ryû. Il y demeura trois ans.

À la demande de maître Mochizuki, Ueshiba Morihei délégua en France, pour y enseigner à plein-temps l'aïkido moderne, un jeune professeur, Abe Tadashi, dont la pratique était encore très proche du style ancien.

À son retour au Japon, le maître Mochizuki reçut au Yoseikan, pendant trois ans, un jeune judoka français, Jim Alcheik, qu'il forma notamment à l'Aikido-Jujutsu.

En 1956, maître Mochizuki publia, avec Jim Alcheik, un livre intitulé *Ma méthode d'Aikido-Jujutsu*, qu'on appela quelques années plus tard, en France, l'Aikido-Yoseikan. En fait, il s'agissait toujours de l'Aikijujutsu des années trente du maître Ueshiba, que Mochizuki Minoru avait enrichi de la pratique du sabre de l'école Katori Shintô-ryû et de sa grande maîtrise du judo (notamment l'intégration des *sutemi* de Mifune Kyuzo Sensei), tout cela avec le plein accord de maître Ueshiba.

## Le développement de l'Aikido-Yoseikan en France

Dès son retour du Japon, en 1957, Jim Alcheik fut chargé de représenter en France et en Europe l'Aikido-Jujutsu du Yoseikan. De 1957 à 1958, il fut assisté d'une importante délégation du Yoseikan composée des maîtres: Sugiyama S., Kondo M., Murakami T. et Mochizuki H. Il créa la Fédération française d'Aikido-Taijutsu (nom qu'il trouva meilleur que Aikido-Jujutsu) et de Kendo (F.F.A.T.K.).

Malheureusement pour le *budô* européen, Jim Alcheik décéda en 1962, victime d'un attentat lié aux événements d'Algérie. Cette fin tragique allait provoquer une scission à l'intérieur de la fédération et Alain Floquet, assistant de Jim Alcheik au *dôjô* de l'avenue Parmentier, technicien fédéral, plus jeune 2<sup>e</sup> dan de France à cette époque et absent de France au moment de ces faits, informa maître Mochizuki des événements et de ses craintes concernant l'avenir de l'Aikido-Jujutsu en France.

Répondant à cette inquiétude et soucieux d'assurer la poursuite de l'œuvre commencée par Jim Alcheik, maître Mochizuki délégua en France, en 1963, son fils Hiroo qui venait de terminer ses études. Tout naturellement Alain Floquet lui céda sa place de professeur du Club Parmentier et resta à ses côtés comme professeur-assistant.

En 1964, la Fédération française d'Aikido-Taijutsu (F.F.A.T.K.) et la Fédération française d'aikido issue du maître Abe (F.F.A.B.) se regroupèrent au sein de la Fédération française de judo (F.F.J.D.A.) pour y créer la section aikido, chacune des deux fédérations conservant son indépendance technique.

En 1966, Alain Floquet fut nommé, par le maître Hiroo Mochizuki, directeur technique de l'école Aikido-Yoseikan pour la France.

## De l'aikido moderne à l'aikibudo

En 1973, maître Alain Floquet, entouré de ses élèves, enseignants et pratiquants attachés à son enseignement, notamment de Claude Jalbert, ancien président de l'école Aikido-Yoseikan, créa le C.E.R.A. (Cercle d'Étude et de Recherche en Aiki et Kobudo) afin de préserver l'originalité et la pérennité de l'Aikido-Jujutsu du maître Mochizuki Minoru ainsi que pour poursuivre son œuvre de création, conciliant l'élaboration et l'évolution permanente d'un art martial moderne, et l'attachement aux fondements éthiques et techniques de la tradition martiale.

À son tour, en 1974, maître Mochizuki Hiroo créa la Fédération française de Yoseikan Budo pour y développer la nouvelle discipline qu'il créa sous ce nom, en hommage à son père.

En 1978, le maître Mochizuki Minoru, directeur pour l'aikido au sein de la Fédération internationale des arts martiaux, sise à Tokyo, délivra à « Alain Floquet *Shihan* » le 7<sup>e</sup> dan et le titre de *kyoshi*, le faisant ainsi son représentant direct dans la pratique de l'aikido pour l'Europe. En 1990, il lui remit au titre de la Nippon Budo Kokusai Renmei (Fédération internationale du Nippon Budo), avec son 8<sup>e</sup> dan d'aikibudo, le titre de *hanshi*.<sup>(VIII)</sup>

En 1980, lors d'un cocktail organisé en l'honneur du maître Mochizuki Minoru par l'U.N.A. (Union national d'aikido) de la F.F.J.D.A., en présence et à la demande de ses représentants officiels dont les maîtres Tamura et Nocquet, délégués de l'Aikikai en France et de monsieur Bonnefond (alors président fédéral d'aikido), le maître Mochizuki Minoru dit à Alain Floquet: « *Ce que tu pratiques n'est pas de l'aikido* ». Celui-ci répondit: « *Je sais, c'est votre enseignement* ». Le maître lui dit encore: « *Il faut que tu changes de nom* ». Il fut alors proposé à Alain Floquet l'appellation « aikijujutsu ». Il répondit « *non* ». Quelqu'un lança: « *Yoseikan Budo!* ». Deux « *non* » firent écho, ceux d'Alain Floquet et d'Hiroo Mochizuki. Alain Floquet proposa alors celui qu'il avait en tête depuis quelques années déjà et qui compose idéalement le sens, l'esprit et le fond de sa pratique: « *Ai* » « *ki* » « *bu* » « *do* ». C'est ainsi qu'il choisit de nommer sa pratique et l'art qui en découle: AÏKIBUDO, proposition qui reçut l'aval de ses interlocuteurs.

De facto, l'aïkibudo fut l'art de maître Floquet dont l'Aikido-Jujutsu du Yoseikan fut l'élément structurel fondamental.

En 1983, fut créée la Fédération française d'aïkido, d'aïkibudo et affinitaires (F.F.A.A.A.) avec l'aval du ministère de tutelle, au sein de laquelle Alain Floquet fut nommé naturellement responsable technique pour l'aïkibudo.

Maître Alain Floquet a su perpétuer la tradition martiale et l'originalité des grandes écoles représentées par ses maîtres, s'inscrivant ainsi dans l'héritage culturel et martial du Japon ancien et dans la lignée des grands noms du *budô* japonais qui ont inscrit leur marque dans l'Histoire de leur pays.

Les contacts constants qu'Alain Floquet entretint durant de longues années avec maître Mochizuki Minoru pour l'Aikido-Jujutsu et sa part de Katori Shintô-ryû qu'il dénomma Yoseikan Shintô-ryû, avec maître Sugino Yoshio pour le Katori Shintô-ryû traditionnel et maître Takeda Tokimune pour le Daitô-ryû Aikijujutsu originel, sont les garants de la continuité à un très haut niveau de ce que les Japonais, eux-mêmes, considèrent comme un bien culturel.

Telle est, racontée très succinctement, l'aventure historique de l'aïkibudo. Connaître cette histoire, c'est déjà comprendre que cette école est fondée sur l'expérience d'hommes exceptionnels et la transmission de leur savoir. Aussi, pour tirer le plus grand avantage de ce livre, il convient bien évidemment que son lecteur soit également un acteur, qu'il devienne à son tour un témoin de cette longue tradition, et qu'il sache enfin que la pratique assidue de cet art martial le fera entrer dans un cercle où l'AMITIÉ et le RESPECT de chacun sont les éléments dominants.

(I) *Aiki-In-Yô*: Utilisation du pouvoir positif et négatif des énergies unifiées.

(II) *Han*: Fief médiéval. Territoire placé sous l'autorité d'un seigneur de la guerre nommé Hanshu.

(III) *Shugyôsha*: Combattant en quête perpétuelle de perfection technique et spirituelle.

(IV) Hokkaido: Île du nord du Japon où le maître Takeda Sokaku s'était installé.

(V) *Makimono*: Rouleau manuscrit parfois long de plus d'un mètre. Objet précieux.

(VI) Le *shibucho* est le responsable d'une section locale: « *shibu* ». Le *shibu* est redevable d'un droit de type commercial au Honbu Dojo (*dôjô* central) propriétaire de l'art martial objet du *shibu*.

(VII) *Yudansha*: Praticant titulaire d'un grade dan.

(VIII) Graduation des titres d'enseignant: *kyoshi* = professeur (niveau 6<sup>e</sup>/7<sup>e</sup>/8<sup>e</sup> dan), *hanshi* = professeur émérite (niveau 8<sup>e</sup>/9<sup>e</sup> dan) Le titre de *shihan* correspond plus généralement à la maîtrise de l'art = maître

## CONNAISSANCES ÉLÉMENTAIRES

### Aikibudô

Littéralement, *aikibudo* pourrait se traduire par « Voie Martiale des Énergies Unifiées ». De ce fait, *aikibudo* peut être interprété comme: La Voie de l'Harmonie par la pratique martiale ou encore comme l'utilisation du principe *aiki* (Union des Énergies) dans la Voie Martiale.

**AI** – signifie s'accorder, ne faire qu'un, s'accroître.

**KI** – signifie fluide vital, âme, esprit, force, énergie.

**BU** – signifie courage, vaillance. Tout ce qui est martial.

**DÔ** – connu, par exemple, dans *judô* (Voie de la souplesse), *Karate-dô* (Voie des mains vides), *kendô* (Voie du sabre), *kyudô* (Voie de l'arc), *shodô* (Voie de la calligraphie), *dô* indique la Voie à suivre pour parvenir à la maîtrise technique, le chemin qu'ouvre devant soi la maîtrise qui découle de la pratique.

La première voie est la voie ordinaire. Tous les arts martiaux utilisent cette voie qui correspond à:

- la méthode pour...
- l'art de...

Cette voie devrait conduire les pratiquants sur le chemin de la grande Voie, celle de l'aïki, de la grande harmonie qui débouche dans l'espace spirituel ouvert à tous.

### Aiki

L'*aiki* n'est ni une « prise » ni un ensemble de « prises ». C'est un principe universel et un état d'être.

## Le principe aïki

Aïki signifie unir, harmoniser en soi son énergie (*ki*), afin de libérer son élan vital et, par son intermédiaire, s'unir à l'énergie universelle. La réalisation de cet état « d'harmonisation » permettrait de se défendre contre une agression avant même d'avoir réalisé qu'elle ait lieu.

Ce principe d'harmonie totale est le moteur de toutes les activités spontanées où l'homme, « toutes facultés unifiées », s'unit avec la matière pour créer – intuitivement. Les calligraphes zen, les grands artistes et les artisans de génie, par exemple, créent dans cet état. On peut affirmer, sans avoir peur d'être contredit, qu'ils pratiquent à travers leurs techniques propres, la voie de l'aïki.

## Le symbole *bu*

L'idéogramme *bu* (武) symbolise la force qui procure la paix. Elle est issue du courage qui lui-même naît de la sublimation de l'idée de la mort. *Bu*, associé à aïki, indique clairement que la recherche de l'état d'aïki s'effectue à travers la pratique des arts guerriers. Une fois atteint, cet état débarrasse les arts guerriers de leur gangue d'agressivité pour les rendre spontanément disponibles à la sauvegarde du bien et de la paix.

## La pratique aikibudo

La pratique de l'aikibudo inclut, en plus du très grand nombre de techniques manuelles de défense à mains nues ou contre armes, des *kobudô* traditionnels tel que le *ken-jutsu*, le *iai-jutsu*, le *bô* et *jô-jutsu*, la *naginata-jutsu*, etc.

Le travail aux armes enseigne la distance et le sens du combat réel qui seul, peut éveiller les qualités de courage et de vaillance du caractère *bu*. Les défenses manuelles sont directes, rationnelles, réalistes, efficaces et effectuées sur toutes sortes d'attaques. Le style est court, esthétique et peut, à volonté, être amplifié. Cet enseignement intègre la recherche intérieure de l'état d'aïki dans sa forme originelle.

## La tradition aikibudo

L'école d'aikibudo préserve dans son enseignement celui issu de l'école d'origine du grand maître Takeda Sokaku ainsi que celui du maître Mochizuki Minoru, disciple du maître Ueshiba Morihei de la période d'avant la Seconde Guerre mondiale.

Au Japon, l'Aikijujutsu originel de maître Takeda Sokaku poursuit son chemin sous son nom Daitô-ryû Aikijujutsu ou Daitô-ryû Aikibudo. Sa direction en est assurée par son fils, maître Takeda Tokimune.

En parallèle, la transmission de la forme Aikijujutsu issue du maître Ueshiba Morihei, se fait à travers l'enseignement d'un certain nombre de ses « disciples » d'avant la Seconde Guerre mondiale, tels que les maîtres Mochizuki Minoru, Inoue Yo Ichiro, Irai Minoru et bien souvent sous le nom d'aïkido.

En France et en Europe, l'Aikido-Jujutsu du maître Minoru Mochizuki s'est développé et fait connaître sous le nom générique d'aïkido. Cette forme ancienne et originelle est préservée au sein de l'école aikibudo (C.E.R.A.)<sup>(1)</sup> qui en perpétue l'acquis.

C'est le maître Mochizuki Minoru, disciple des grands maîtres Kano Jigoro, Mifune Kyuzo (judo), Ueshiba Morihei (Daitô-ryû Aikijujutsu et Aikibujutsu), Shiina Ichizo, Ito Tanekichi et Kuboki Sôzaemon (Kobudô Katori Shintô-ryû), qui introduisit l'Aikido-Jujutsu en France et en Europe dès 1951. Il était alors 8<sup>e</sup> dan d'aïkido (grade donné en équivalence du titre de Menkyo Kaiden de Daitô-ryû Aikijujutsu par maître Ueshiba), plus haut grade qu'il partageait alors avec le maître Tomiki. Par son action il est à l'origine du développement en France et en Europe de l'Aikido-Jujutsu et par ce fait de l'aïkido. Son premier grand disciple européen, Jim Alcheik, créa à son retour du Japon en 1957, la Fédération française d'Aikido-Taijutsu et Kendô (F.F.A.T.K.) officialisant ainsi l'enseignement de son Maître.

C'est la succession de ce mouvement initial qu'assume le C.E.R.A., Jim Alcheik († 1962) ayant été celui qui fit découvrir et enseigna à Alain Floquet l'Aikido-Taijutsu du Yoseikan (nom que J. Alcheik préféra à Aikido-Jujutsu).

Depuis le mois de juillet 1983 l'aïkibudo est codiscipline officielle de la Fédération française d'aïkido, d'aïkibudo et affinitaires (FFAAA).<sup>(1)</sup>

Alain Floquet assume donc, au sein du C.E.R.A., de la FFAAA et de la FIAB<sup>(2)</sup>, la transmission et la pérennité de l'aïkibudo, dans le respect et la préservation des arts qui lui ont été enseignés par ses maîtres: Mochizuki Minoru Sensei pour l'Aikido-Jujutsu du Yoseikan, Takeda Tokimune Sensei, pour le Daitô-ryû Aiki-Jujutsu et Sugino Yoshio Sensei pour le Katori Shintô-ryû.

## DÔJÔ

Ce nom, d'origine bouddhique, désigne la salle de lecture et d'étude spirituelle d'un temple. *Dô* signifie la Voie. *Jô* signifie le lieu. C'est un lieu sacré et y entrer, c'est se sacrifier soi-même.

En arts martiaux traditionnels japonais (*budô*), on utilise ce même nom pour désigner le lieu où l'on pratique...

On pourrait le nommer *budôjô*: Lieu où l'on pratique la Voie martiale. Un *dôjô* comprend outre la salle principale réservée à la pratique, des annexes: les vestiaires, les douches...

**Douches:** L'hygiène corporelle est un bien-être personnel fort apprécié des autres. Avant l'entraînement: ongles coupés court, maquillage et bijoux ôtés, pieds et mains lavés.

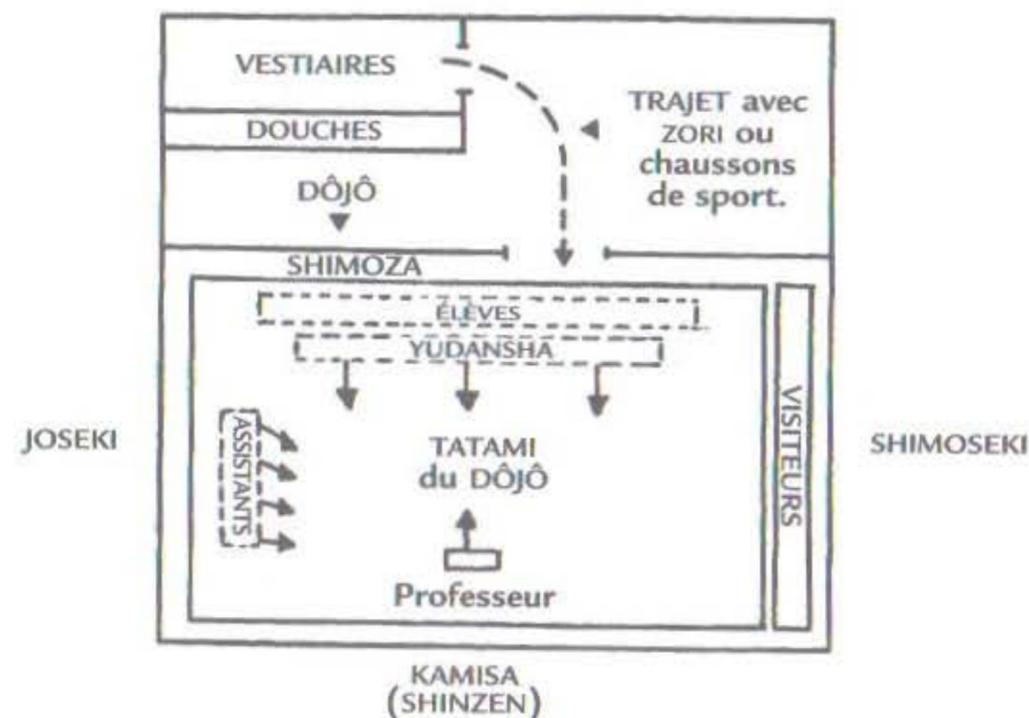
Après l'entraînement: Douche, puis lavage du *keikogi*. Il ne doit pas sécher dans le sac en attendant la prochaine séance.

Le chahut, source d'accidents stupides, est déconseillé.

**Vestiaires:** On y revêt son *keikogi*, veste et pantalon d'entraînement, fermé par une ceinture spéciale: l'*obi*, puis, pour les *yudansha* (pratiquants, titulaires d'un grade Dan) le *hakama*. On n'y laisse aucun objet de valeur.

Pour se rendre des vestiaires à la salle de pratique, on chausse des *zori* ou des chaussons de sport. Aucun déplacement ne se fait pieds nus.

PLAN SIMPLIFIÉ DU DÔJÔ



(I) Le C.E.R.A. est une école traditionnelle de *budô*, un *ryû*, fondé et dirigé par l'auteur, maître Alain Floquet.

(II) La Fédération française d'aïkido et de kobudô ainsi que le Comité national d'aïkido de la FFJDA se sont associés en 1983 pour donner naissance à une fédération officielle: la Fédération française d'aïkido, d'aïkibudo et affinitaires.

(III) FIAB: Fédération internationale d'aïkibudo.

Le *dôjô* proprement dit, ou l'aire de pratique, est délimité par quatre côtés dont le principal, *kamiza*<sup>\*\*</sup>, mur d'honneur, fait face à l'entrée. C'est traditionnellement sur ce mur qu'est installé un petit temple *shintô*. C'est généralement dos à ce mur que se place le professeur. Les élèves eux se placent dos à la porte d'entrée, face au *kamiza* (*shimoza*). Éventuellement les assistants se rangent sur le côté situé à gauche du professeur (*joseki*).

## LES RÈGLES DE COURTOISIE

### REISHIKI Rituel du *dôjô*

Le rituel du *dôjô* est simple, on se doit de le respecter scrupuleusement.

Par tradition, il convient d'arriver sur le *tatami*<sup>\*</sup> avant le professeur, et l'on s'y prépare en commençant son échauffement. À l'entrée, on s'incline en un salut debout, *ritsu rei*, en direction du *kamiza*. C'est en quelque sorte se sacrifier dès l'entrée dans ce lieu privilégié où l'on étudie la Voie.

En aikibudo, l'importance du salut est grande. C'est un acte d'engagement total envers l'art, les maîtres à qui on le doit, les autres pratiquants et soi-même. Il nécessite une grande rigueur d'exécution qui s'accompagne d'intentions pures.

Le cours débute officiellement par un salut collectif au *shinzen*, au professeur, et à l'ensemble des présents. C'est le plus ancien des élèves qui ordonne les différentes actions.

- SEIZA – « assis » l'ensemble s'agenouille et se met en position d'assise parfaite sur les talons.
- SHOMEN NI REI – « saluons en face » ou SHINZEN NI REI « saluons le *shinzen* ».
- SENSEI NI REI – « saluons le professeur » tous les présents saluent.
- OTAGAI NI REI – « saluons-nous » tous les présents saluent y compris le professeur.
- KIRITSU – « levons-nous », ordre donné après que le professeur se fut relevé.

Bien souvent, seuls le *ritsu rei*, à l'entrée du *dôjô*, et le *sensei ni rei* sont effectués.

La fin du cours est ponctuée par les mêmes saluts. Le retardataire doit effectuer seul le *shinzen ni rei* et attendre en *seiza*, après avoir salué le professeur, que celui-ci l'invite à la pratique.

\* Au Japon cette ceinture spécifique au budô est nommée *belto* (*beruto*) du mot anglais *belt*.

\*\* *Kamiza*: place d'honneur.

Si l'on souhaite quitter le *dôjô*, avant la fin du cours, on ne peut le faire qu'après en avoir formulé la demande au professeur et après avoir effectué le *sensei ni rei* et le *shinzen ni rei*. Au Japon, les élèves ne quittent le *dôjô*, qu'après le départ du professeur et après avoir effectué le dépoussiérage, le balayage, le lavage du *tatami*, et plié leur *hakama*, si ce sont des *yudansha*.

## PARTENAIRES ET DISTANCES

### MA-AI L'intervalle ou la distance

Lorsque deux partenaires se font face, il existe entre eux un certain intervalle ou espace. Pour simplifier la compréhension et l'assimilation des formes d'application et des sensations corporelles qui résultent de ces espacements, il a été défini trois intervalles de référence nommés :

1. **CHIKAMA – Petite distance.** Les partenaires peuvent se saisir ou se porter des *atemi*, sans avoir à avancer.
2. **MA – Moyenne distance.** Distance idéale qui permet d'agir et de voir agir. Il y a environ un grand pas d'intervalle entre les deux partenaires.
3. **TÔ-MA – Grande distance.** Plusieurs pas d'intervalle entre les deux partenaires. Elle est surtout utilisée dans les attaques avec armes.

*Nota:* La distance de salut entre les partenaires est la distance *tô-ma* (environ trois mètres). De cette distance, les partenaires peuvent avancer l'un vers l'autre très naturellement. Puis arrivés en distance *ma*, ils se mettent en garde. S'ils souhaitent se rapprocher encore plus, pour être en *chikama*, ils le font en utilisant le pas glissé, *tsugi ashi* (voir chapitre suivant), sans changer de garde. Dans cet ouvrage élémentaire, seules les deux premières distances seront traitées.

### SEN Temps d'action sur l'intention adverse

*Sen* se situe dans le temps et signifie : avance.

C'est la faculté de saisir l'intention adverse et d'agir :

- (a) à l'instant où elle se matérialise : *sen no sen*.
- (b) durant le déroulement de l'action : *tai no sen*.
- (c) en fin d'action :
  - à l'instant de l'impact → *go no sen*
  - après la saisie → *machi no sen* : attendre pour réagir.

\* *Tatami* : par assimilation on nomme *tatami* l'ensemble des éléments de 1 mètre sur 2 mètres en paille de riz.

Parmi les différents paramètres qui interviennent dans l'exploitation du *sen*, la distance est celui qui entre le plus en jeu.

*Ma* est la distance du *tai no sen*.

*Chikama* celle du *go no sen* et du *sen no sen*.

Attendre en *ma* pour agir en *go no sen*, revient à transformer la distance *ma* en distance *chikama*. De même agir en *tai no sen*, à partir de la distance *chikama*, revient à une action en *ma*.

## SEME - TORI - UKE DACHI - KIRI KOMI - UCHI KUMI

Le nom des rôles de chaque partenaire

En aikibudo, comme en toute pratique, le rôle de chaque partenaire doit être parfaitement défini.

Les termes *tori* et *uke*, issus du judo, sont les plus répandus mais leur emploi ne peut s'accorder parfaitement à la pratique de l'aikibudo.

**SEME** est le partenaire qui attaque et subit la riposte par *atemi* ou projection.

**UKE** est le partenaire qui se défend, se défait des saisies et des attaques et porte la riposte.

**UKE DACHI** est le partenaire qui, au sabre, pare les coups et se défend.

**KIRI KOMI** est le partenaire qui, au sabre, à la lance, au poignard, etc., porte les attaques.

**UCHI KOMI** est le partenaire qui, au bâton, porte les attaques.

# L'ÉCHAUFFEMENT

Le cours débute par une série d'exercices qui a pour but d'échauffer et d'assouplir l'ensemble des articulations. Il prépare le corps et l'esprit au travail. Ensuite l'attention est portée sur l'amélioration des qualités musculaires et respiratoires, ainsi que sur une préparation approfondie des articulations et des groupes musculaires qui seront les plus particulièrement sollicités à l'occasion de la leçon d'aikibudo proprement dite.

## HOJO UNDO Les éducatifs

Une série d'éducatifs, exécutés individuellement ou avec partenaire, complète l'échauffement et enseigne les connaissances essentielles à l'étude de l'aikibudo.

### NIGIRI KAESHI

Il s'agit, à partir d'une saisie *Ryote Ippo Dori* (saisie d'un poignet à deux mains), d'un dégagement avec, en retour, le contrôle du poignet adverse par le même type de saisie. Cet éducatif s'effectue de façon répétitive. Sa pratique enseigne notamment le travail de la respiration abdominale, de la centralisation de l'énergie, de l'unité corporelle et de l'attitude juste. Il s'effectue en distance *chikama* et en garde *Ai Hanmi no Kamae*.

### NEJI KAESHI

Il s'agit, à partir d'une clé de coude, sur le bras tendu (*robuse*), d'un dégagement avec, en retour, le contrôle du bras adverse par le même type de clé de coude. Cet éducatif s'effectue de façon répétitive. Sa pratique enseigne :

1. à canaliser l'action adverse en réagissant au début de l'action, en *tai no sen*.

2. à dévier la force du partenaire en réagissant à la fin de l'action, en *machi no sen*.

*Neji Kaeshi* s'effectue en distance *chikama*, les deux partenaires côte à côte, sur le même plan.

## OSHI KAESHI

Il s'agit, à partir d'une puissante et forte saisie en *Ryote Dori* (saisie des deux poignets), du renvoi du partenaire vers l'arrière en effectuant une poussée du corps et des deux bras vers l'avant, mains en pronation doigt en extension. Cet éducatif s'effectue de façon répétitive.

Sa pratique enseigne à stabiliser son corps sur le sol en position de force et à recréer une vague d'énergie vers l'avant.

## SHINOGI

Il s'agit, à partir d'un *Tsuki Jodan* (coup de poing au visage), de la canalisation de ce coup avec l'avant-bras correspondant et d'une riposte, en retour, du même poing au visage du partenaire. Cet éducatif s'effectue de façon répétitive. Il se pratique en distance *chikama* et selon deux objectifs :

1. en puissance, pour l'analyse du coup et de sa canalisation.
2. en sensation, pour l'étude de la perception du temps d'attaque, *tai no sen* vers → *sen no sen*.

Les deux partenaires sont en garde *Ai Hanmi no Kamae*.

## TSUPPARI

Il s'agit, à partir d'une forte poussée avec élan au niveau des pectoraux, d'un blocage net de l'action du partenaire par une puissante avancée dans son *ma*.

Cet éducatif débute en distance *tô-ma*, les deux pieds parallèles, et enseigne le temps d'action positif après attente : *machi no sen*.

# KAMAE LA GARDE

Seul ou à deux, l'attitude corporelle est la même. Le buste est droit, l'assise sur les jambes naturelle sans obligation particulière ou contraignante.

La tête est droite, le regard dirigé vers le visage de Seme sans s'y fixer. Le champ de vision doit être le plus grand possible et permettre d'apprécier l'ensemble de la situation.

L'esprit est libre (vide) de toute préoccupation.

Les mains à l'horizontale de la base du sternum orientées dans l'axe du corps, comme si elles tenaient un sabre. Une belle attitude droite et pure s'appelle *shisei*. Il y a deux postures de base :

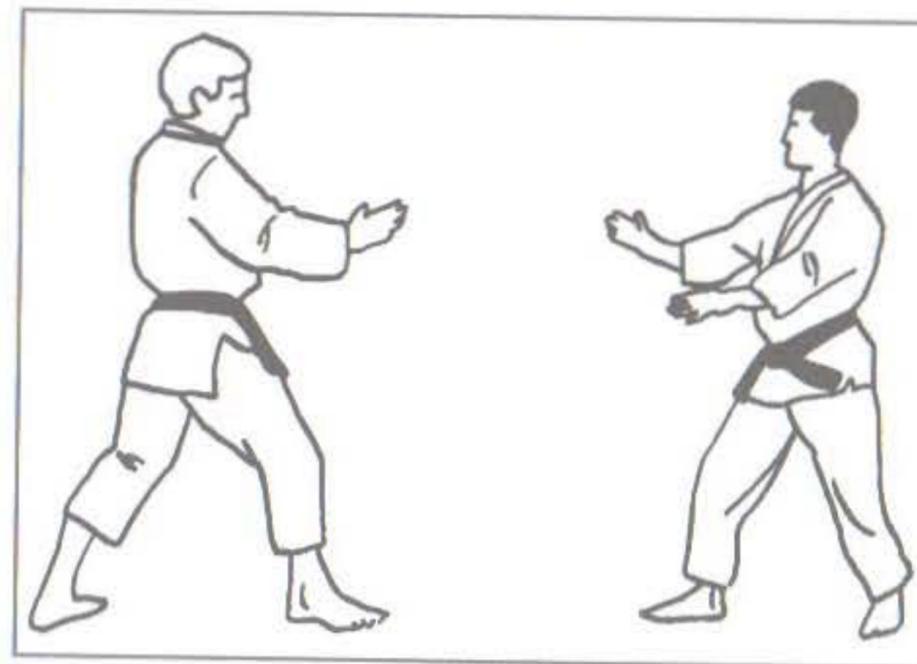
1. *Migi Kamae*: Garde à droite, main droite et pied droit devant.
2. *Hidari Kamae*: Garde à gauche, main gauche et pied gauche devant.

Les mains peuvent occuper une position

- haute: *jodan*
- moyenne: *chudan*
- basse: *gedan*

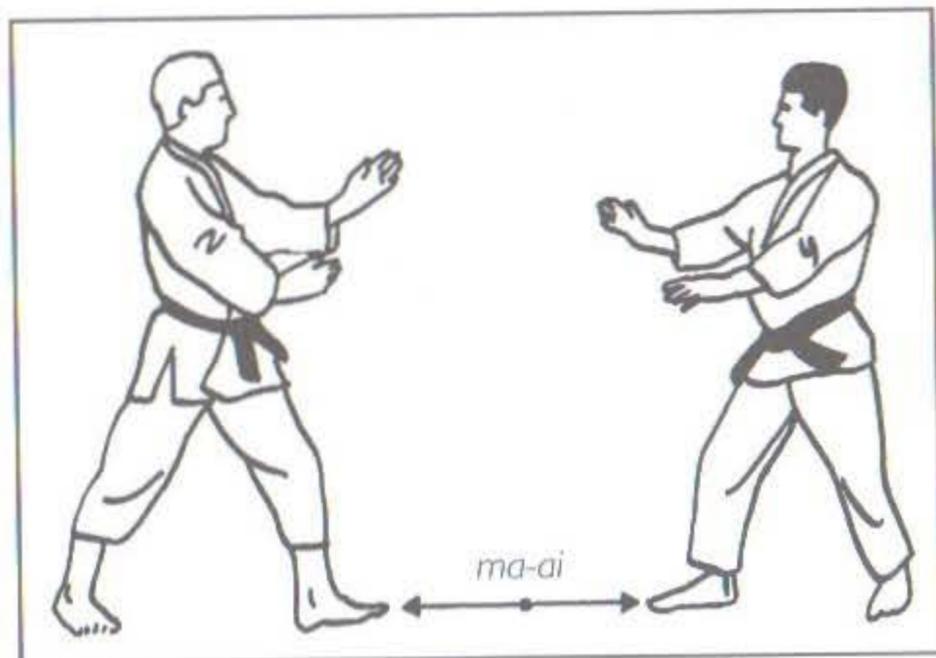
Exemple: *Hidari Jodan no Kamae*: garde à gauche mains en position haute.

Avec partenaire: Lorsque les deux partenaires sont en garde réciproque, droite-droite ou gauche-gauche, cette attitude se nomme: *Ai Hanmi no Kamae* (dessin n° 1).



1. **Migi Ai Hanmi no Kamae Chudan**

Lorsque les deux partenaires sont en garde contraire, droite-gauche ou inversement, ce positionnement se nomme : *Gyaku Hanmi no Kamae* (dessin n°2).



2. **Gyaku Hanmi no Kamae Chudan**

## SHINTAI LE DÉPLACEMENT

Le style des mouvements, déplacements du corps ou façons de marcher, correspond aux besoins particuliers de chaque discipline. Bien qu'ils portent, généralement, des noms identiques, ils sont ressentis et exécutés de façon parfois fort différente. Vous trouverez ci-dessous les formes les plus simples utilisées en aikibudo.

### 1. **ARUKI KATA** – les marches ou pas :

#### a. **Debout**

Deux formes principales :

- *Ayumi Ashi* : marche normale, épaules basses, sans chalouper, force (énergie) contenue dans l'abdomen.
- *Tsugi Ashi* : pas glissé avant ou arrière :

1. Forme pour l'attaque, le pied arrière propulse, par une détente de la jambe, le corps vers l'avant.
2. Approche contrôlée, le pied arrière supporte le poids du corps, alors que le pied avant glisse plus loin sur l'avant.

*Nota* : Les pieds ne se croisent jamais, le pied avant reste en avant et le pied arrière reste en arrière.

#### b. **Sur les genoux : SHIKKO**

Marche vers l'avant en position à genoux.

Cette manière de se déplacer, spécifique à la tradition culturelle et sociale de l'ancien Japon, a donné naissance à un style de travail technique très particulier : le *Suwari Waza* (technique à genoux). Son déplacement se nomme *shikko*.

À partir de la position debout en garde à gauche, *Hidari Hanmi (no) Kamae* :

1. Déplacez le pied droit en légère oblique arrière, afin de poser aisément le genou droit sur le sol.



2. En gardant une posture bien droite, abaissez les fesses sur le talon droit en ramenant le pied gauche à côté de l'autre dans la même position. En appui sur les

orteils, le poids du corps est réparti sur les deux talons.

**C'est la position d'attente du travail en Suwari Waza.**

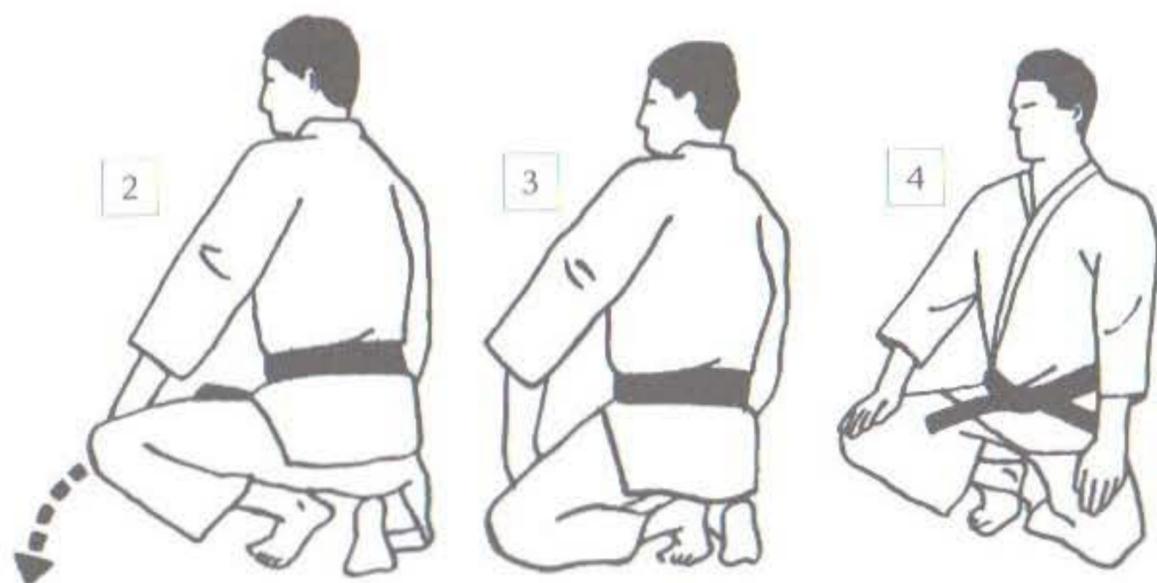
Pour avancer :

3. Abaissez le genou gauche sur le sol...

4. ...et remontez aussitôt le genou droit vers l'avant en faisant changer d'axe les épaules et les hanches, sans que les talons ne se soient décollés l'un de l'autre.

À ce moment votre attitude est la même que précédemment en (2) mais en garde à droite (*Migi Kamae*).

Recommencez l'opération ainsi de suite pour continuer la progression vers l'avant.



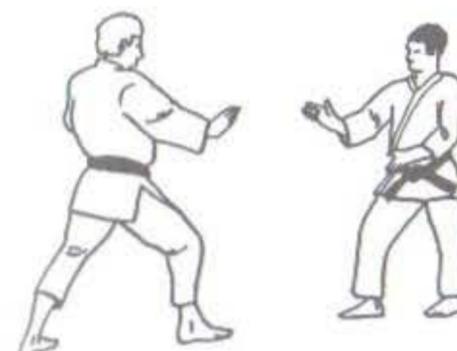
## TAI SABAKI MANŒUVRE DU CORPS, CANALISATION PAR LE CORPS

Le *Tai sabaki* est l'art d'utiliser son corps en esquivant de façon à canaliser l'attaque de l'adversaire et à le diriger, en utilisant son énergie cinétique, en le maintenant dans un déséquilibre permanent qui permettra la réalisation d'une technique.

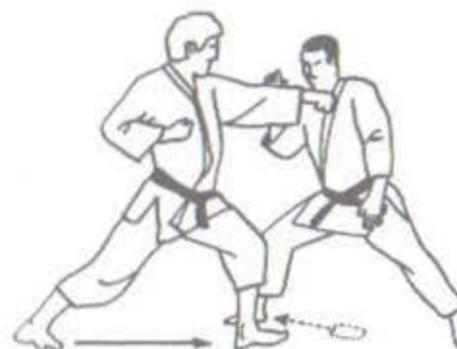
L'art du *Tai sabaki* est un des fondements de l'aïkibudo.

A. Le *Tai sabaki irimi*

*Irimi* est le déplacement du corps le plus utilisé en aikibudo. Ce terme signifie: entrée (avance) du corps. C'est une action positive et fondamentale. Elle s'effectue avec détermination (*kime*).



1. Tori et Seme sont en garde *Migi Kamae*. Seme se prépare à porter un *Tsuki Chudan* (coup de poing niveau moyen) au sternum de Tori.



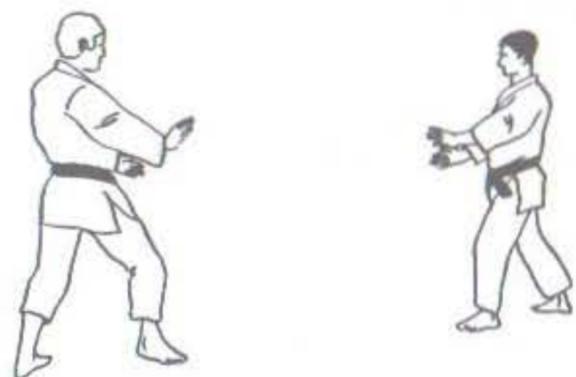
2. Simultanément au départ du coup, Tori déplace son pied avant d'un grand pas vers l'avant, en légère oblique extérieure, accompagné d'un léger effacement du buste, en rotation vers l'arrière. Le *Tai sabaki* peut s'arrêter là pour, par exemple, une riposte en *Gyaku Koshi Tsuki Chudan* du poing gauche.



3. Tori poursuit sa rotation vers l'extérieur en un pivot de 180° autour de son pied avant qui supporte, seul, tout le pivot. Il termine sa rotation en garde *Migi Kamae*, face à son point de départ. Durant toute l'action et jusqu'à la fin, sa main droite est restée au contact de l'avant-bras adverse.

### B. Le Tai sabaki O irimi

*O irimi* est également un *Tai sabaki* très utilisé en aikibudo. Ce terme signifie : grande entrée du corps. C'est comme *irimi*, une action positive et fondamentale. Elle s'effectue avec détermination (*kime*) et exclusivement à partir d'une position de garde, un pied en avant.



1. Tori et Seme sont en garde *Gyaku Hanmi (no) Kamae*. Seme se prépare à porter un *Tsuki Chudan*, du poing gauche, au sternum de Tori.



2. Dès que Seme porte son attaque, Tori avance sur l'attaque en déplaçant son pied arrière d'un grand pas vers l'avant, en oblique extérieure. Ce pied devient le pivot du *Tai sabaki*.

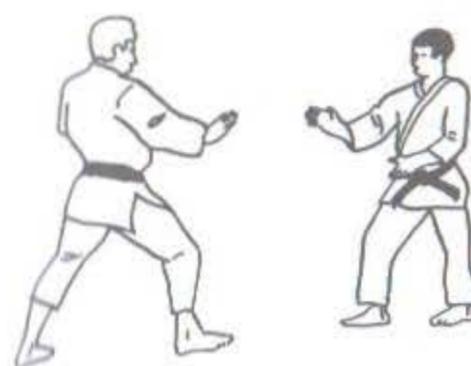


3. Prenant appui sur ce pivot, Tori effectue une rotation de 180° vers l'arrière, tout en gardant le contrôle de l'attaque adverse. Il termine sa rotation en garde *Migi Kamae*.

### C. Le Tai sabaki nagashi

*Nagashi*: Ce *Tai sabaki* est celui du *go no sen (machi no sen)*, de l'esquive au dernier instant, sans déplacement du pied de pivot autour duquel il s'effectue. À partir d'une position de garde, il peut s'effectuer autour du pied avant ou autour du pied arrière.

#### I. *Nagashi* pied avant



1. Tori et Seme sont en garde *Migi Hanmi no Kamae*. Seme se prépare à porter un *Tsuki Chudan*, du poing gauche, au sternum de Tori.



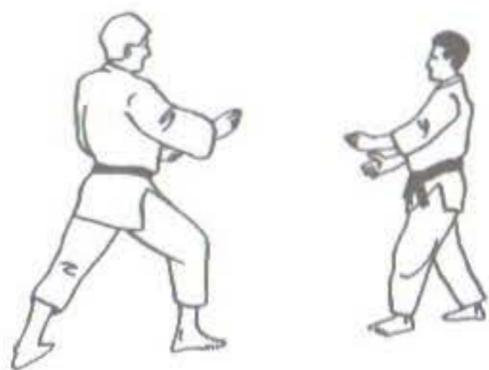
2. Tori ne réagit pas au départ du coup. Il attend le moment où le poing va entrer en contact avec son sternum (*machi no sen*), pour vivement creuser l'abdomen, porter le poids de son corps sur le pied avant puis s'effacer totalement avec un pivot de 180°.



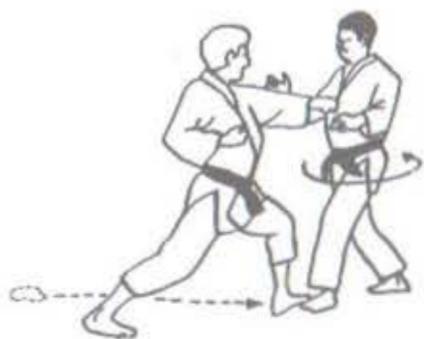
3. En fin de rotation, Tori se trouve en garde *Migi Kamae* comme au début de l'action. S'il s'était trouvé en *Hidari Kamae*, il aurait terminé son *nagashi* pied avant, également en *Hidari Kamae*.

## 2. Nagashi pied arrière

Mêmes généralités que pour *nagashi* pied avant, mais cette fois, la rotation s'effectue autour du pied arrière.



1. Tori et Seme sont en garde *Gyaku Hanmi (no) Kamae*. Seme se prépare à porter un *Tsuki Chudan*, du poing gauche, au sternum de Tori, qui est en garde *Hidari no Kamae*.



2 et 3. Comme précédemment, Tori ne réagit qu'au dernier moment, juste avant l'impact du poing adverse sur son sternum, pour effectuer sa rotation vers l'arrière, autour de son pied arrière qui supporte tout le poids du corps durant cette esquive.

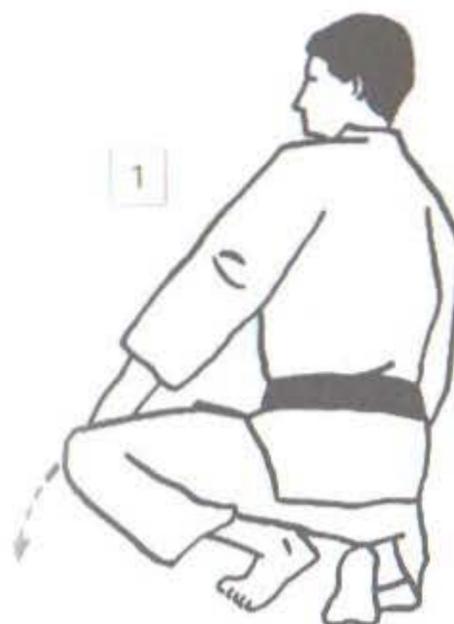


4. En fin de rotation, Tori se trouve en garde *Migi Kamae*, garde contraire à celle du départ. Dans cette forme, pivot sur pied arrière, le pied avant effectue une rotation de presque 360° autour du pivot.



## O irimi en shikko

L'ensemble des *Tai sabaki* peut également s'effectuer à partir de la position *shikko*. Voici pour exemple le *Tai sabaki O irimi*, à partir de la position *shikko* en garde à gauche *Hidari Kamae*. (1)



2. Abaissez le genou gauche sur le sol en y portant le poids du corps.

3. et 4. Dans un ample mouvement circulaire vers l'avant, sans temps mort, portez le genou droit légèrement en avant du gauche et en répartissant le poids du corps sur les deux genoux, qui deviennent pivot du mouvement, poursuivez la rotation (180°).



5. En fin de rotation, portez le poids du corps sur l'arrière gauche (genou) et les deux talons, le genou droit se redressant légèrement en fin de rotation, pour terminer le *Tai sabaki* en garde à droite.



# LES UKEMI

**Ukemi:** Les réceptions du corps sur le sol.

Appelées communément « chutes », les *ukemi* sont, le plus souvent, en aikibudo élémentaire, des dégagements de technique.

Le pratiquant se jette volontairement au sol pour se défaire d'une action adverse, éviter d'être blessé ou d'être immobilisé au sol. Au début de l'étude, il s'agit de roulades simples, en oblique avant ou arrière. Par la suite, on frappe violemment le sol avec la main de réception pour aider au relever et annihiler les vibrations dues à l'onde de choc.

Il y a deux formes principales d'*ukemi*:

**Ushiro Ukemi:** réception arrière, la première forme étudiée par les débutants.

**Mae Ukemi:** Réception avant.

Forme complémentaire: **Yoko Ukemi:** Réception latérale.

A. *Ushiro Ukemi:* Debout en garde *Migi Kamae*



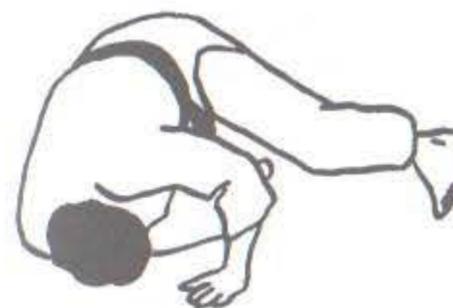
1. Reculez le pied gauche afin de porter le genou gauche au sol.



2. Portez vos fesses sur le talon gauche, en déséquilibre arrière, tout en vous penchant vers l'avant (note: il est très important de se pencher en avant pour rouler en arrière. C'est cette façon de faire qui évite de tomber à plat dos).



3. Portez la fesse gauche en premier sur le sol, en arrondissant le dos au maximum, tout en lançant vos genoux vers l'arrière, en direction de l'épaule droite. La sangle abdominale est tonifiée au maximum.



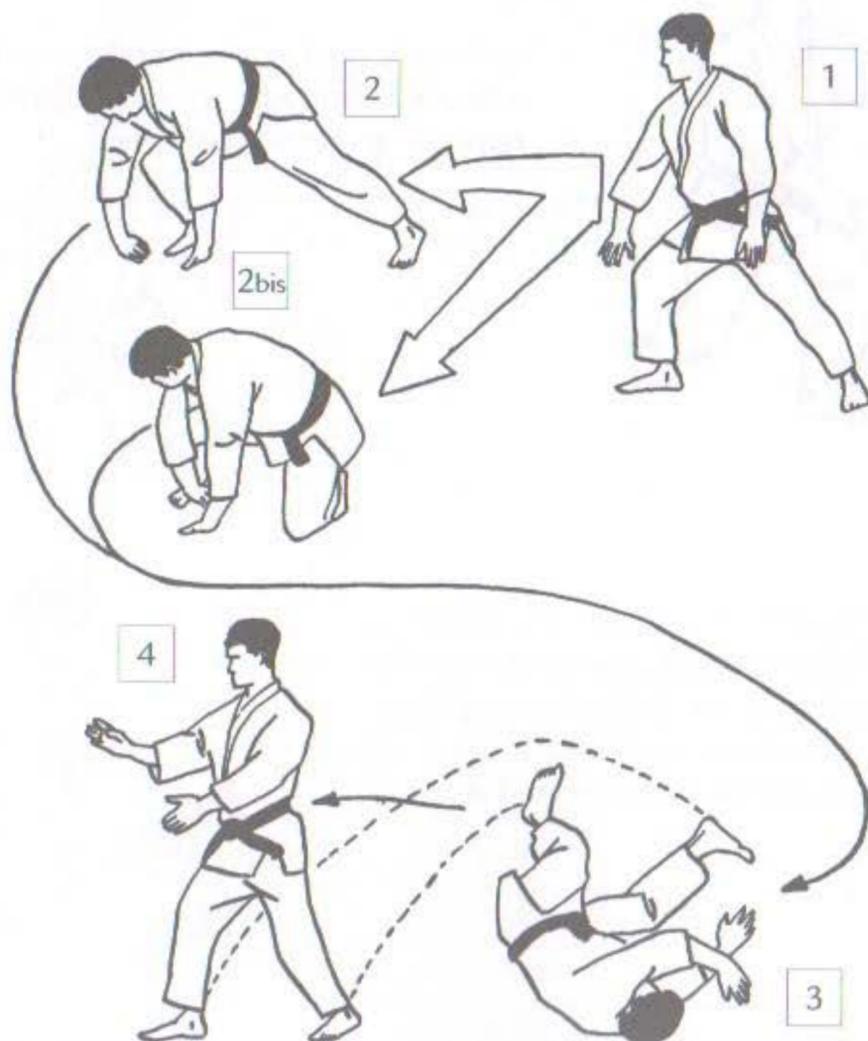
4. Le bras droit est posé sur le sol et forme un angle de 90° par rapport au corps. Il sert, avec l'épaule, de charnière et de support au passage sur le sol. La main gauche est placée durant cette action, en réception, paume sur le sol et revers en contact avec l'oreille droite. Les genoux passent autour de ces deux points d'appui. Le genou droit touche le sol en premier.



5. Posez le pied gauche plus loin sur l'arrière et achevez la roulade en vous redressant pour terminer en garde *Migi Kamae*.

## B. Mae Ukemi: Debout en garde Migi Kamae

1. Vous portez votre poids de corps sur la jambe avant.
2. Vous fléchissez entièrement votre jambe avant afin de poser vos mains sur le sol. Les débutants peuvent commencer en posant également le genou arrière sur le sol (2 bis).  
La main avant est au niveau du pied avant, paume sur le sol, doigts orientés vers l'arrière. Le genou est à l'extérieur du coude. La main arrière est également posée, paume sur le sol, les doigts orientés vers ceux de la main avant. Les bras sont légèrement fléchis mais toniques.
3. Vous portez votre corps en déséquilibre avant. À l'instant où vous allez tomber, vous poussez sur votre jambe avant, pour lancer votre corps le plus loin possible, sans décoller la main avant du sol. La roulade s'effectue en diagonale sur le dos. Pour une roulade qui débute sur la main droite, la réception finale s'effectue sur la fesse gauche, le pied gauche et la main qui frappe ou non le sol.
4. En suite de la réception finale au sol, vous devez, profitant de la dynamique du mouvement, vous relever en garde. Ici, en Migi Kamae.



# LES TECHNIQUES D'ATTAQUE

L'aïkibudo est un art martial traditionnel, hautement sophistiqué et efficace, principalement orienté vers la défense.

Il ne saurait être ce qu'il est, s'il n'était étudié en réponse à des attaques précises, sincères, réelles et variées, issues des arts martiaux anciens ou modernes. Ces attaques sont classées en deux chapitres.

**Les Kogeki Waza:** Techniques d'attaque, avec armes ou de frappe, avec les mains et les pieds, répertoriées sous la forme de katas simplifiés.

**Les Tsukami Kata:** Les saisies et leurs dégagements, les *te hodoki*, classés comme pratique fondamentale.

## 1. Les Kogeki Waza

a. TSUKI UCHI NO KATA (kata des frappes directes et des frappes en revers).

### TSUKI WAZA

Techniques de coup de poing direct (face du poing)

#### CHOKU TSUKI

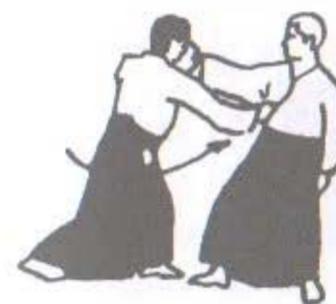
Coup de poing avec la force du corps poussant vers l'avant.

#### KOSHI TSUKI (GYAKU TSUKI)

Coup de poing avec le pivot des hanches dans le sens du coup de poing.

#### HIKI TSUKI

Coup de poing avec recul du bassin sans déplacement de l'appui arrière.



KOSHI TSUKI



HIKI TSUKI

## UCHI WAZA

Techniques de frappe avec les bords du poing, du bras, de la main et du coude.

## JYUN UCHI

Coup de face direct (ex: poing en revers, *Ura Ken*, entre les yeux).



JYUN UCHI

## HINERI UCHI

Coup avec le pivot des hanches dans le sens du coup.



HINERI UCHI

## GYAKU UCHI

Coup avec pivot des hanches dans le sens contraire du coup.



GYAKU UCHI

## b. KERI GOHO NO KATA (kata des 5 coups de pieds)



1. MAE GERI: coup de pied de face en direct.



2. YOKO GERI: coup de pied latéral en direct.



3. USHIRO GERI: coup de pied arrière en direct.



4. MAWASHI GERI: coup de pied circulaire vers l'avant (crochet).



5. URA GERI: coup de pied circulaire en revers arrière (crochet).

## c. TAMBO NO KATA (kata du bâton court – 9 coups)

1. TSUKI – Coup de pointe en direction de la gorge, du visage ou du sternum.
2. MEN UCHI – Coup direct sur le sommet de la tête.
3. OMOTE YOKO MEN UCHI – Frappe directe sur le côté de la tête.
4. URA YOKO MEN UCHI – Frappe en revers sur le côté de la tête.
5. OMOTE DO UCHI – Frappe directe au flanc.
6. URA DO UCHI – Frappe en revers du flanc.
7. OMOTE SUNE UCHI – Frappe en direct sur le tibia.
8. URA SUNE UCHI – Frappe en revers sur le tibia.
9. TSUKI – Coup en pointe au sternum avec l'extrémité du talon du *tambo*.

Les coups de ce kata ne sont que des brisées, coups donnés de haut en bas, verticalement ou obliquement. Dans la pratique, il existe aussi des frappes dites « enlevées », coups donnés du bas vers le haut: *Uchi Age*.

## d. TANTÔ NO KATA (kata du poignard – 8 coups)

1. MEN UCHI – Coup tranchant, du haut vers le bas, sur la tête.
2. OMOTE YOKO MEN UCHI – Coup tranchant direct sur le côté de la tête ou de la gorge.
3. URA YOKO MEN UCHI – Coup tranchant en revers, sur le côté de la tête ou de la gorge.
4. TSUKI – Coup de pointe direct au niveau de l'estomac.
5. SAKATE URA OTOSHI TSUKI – Coup de pointe en revers, au creux de la gorge ou à la base du cou.
6. SAKATE YOKO GIRI – Coup de tranchant direct, lame en revers, au niveau des yeux ou de la gorge.
7. SAKATE URA YOKO TSUKI – Coup de pointe donné en revers, coup de profil, au niveau de la gorge.
8. SAKATE USHIRO TSUKI – Coup de pointe donné en tournant le dos à l'adversaire avec la force des hanches, au niveau de l'abdomen.

e. KEN NO KATA (kata de sabre – 11 phases) – *Uke Dachi* ouvre le kata par un *tsuki*, puis fait les ouvertures et contrôle les frappes de *Kiri Komi*.

1. KAMAETÔ – Mise en garde des deux partenaires en *Seigan no Kamae*.
2. TSUKI – *Uke Dachi* avance de deux pas et porte un *Tsuki chudan* (coup de pointe) concomitamment au deuxième pas. *Kiri Komi* recule simultanément et contrôle le sabre d'*Uke Dachi*.

3. MAKI UCHI MEN – *Kiri Komi* effectue la frappe *Maki Uchi Men* sur ouverture d'*Uke Dach*.
4. URA YOKO MEN UCHI – *Kiri Komi* effectue la frappe *Ura Yoko Men Uchi* sur ouverture d'*Uke Dach* qui contrôle en *Ura Yoko Men Ukeru*.
5. OMOTEYOKO MEN UCHI – *Kiri Komi* effectue la frappe *Omote Yoko Men Uchi* sur ouverture d'*Uke Dach* qui contrôle en *Omote Yoko Men Ukeru*.
6. URA DO UCHI – *Kiri Komi* effectue la frappe *Ura Do Uchi* sur ouverture d'*Uke Dach* qui contrôle en *Ura Do Ukeru*.
7. OMOTE DO UCHI – *Kiri Komi* effectue la frappe *omote do uchi* sur ouverture d'*Uke Dach* qui contrôle en *Omote Do Ukeru*.
8. Ô GASUMI = *Kiri Komi*, IN NO KAMAE = *Uke Dach*. *Kiri Komi* effectue Ô *Gasumi* (coupe oblique de bas en haut – *Kiri Age* – pointe arrêtée au niveau de l'œil gauche adverse) sur ouverture d'*Uke Dach* qui se porte en *In no Kamae*.
9. KOTE KIRI OTOSHI – *Uke Dach* attaque en *Kote Kiri Otoshi* le poignet avant de *Kiri Komi* qui se porte alors en *Hidari Gedan* (garde basse, sur retrait glissé du pied droit en arrière).
10. SEIGAN NO KAMAE – Retour des deux partenaires en *Seigan no Gamae*. *Uke Dach* avance le pied droit. *Kiri Komi* recule le gauche.
11. NOTTO – Les deux partenaires reculent simultanément de deux pas et rengainent leurs sabres.

*Nota*: Les *Maki Uchi* et les armés des frappes *Yoko Men* et *Dô* se font dans les formes classiques de la pratique du *katori*.

### 1. Les *Tsukami Kata*: les saisies de référence

Sur la multitude de saisies possibles, il en a été retenu douze. Ce sont les saisies de référence. À partir d'elles, toutes les autres formes de saisies sont envisageables et leurs dégagements procèdent des mêmes principes.

Pour l'étude de base, leur distance d'application est le *chikama*\* :

- a. de face (*mae*), dans le champ visuel.
- b. de dos (*ushiro*), hors du champ visuel.

#### a. SAISIES DANS LE CHAMP VISUEL, MAE

1. JYUNTE DORI – Saisie du poignet correspondant par l'extérieur.
2. GYAKUTE DORI – Saisie du poignet correspondant par l'intérieur.
3. DÔSOKU TE DORI – Saisie du poignet opposé à une main par l'intérieur.

4. RYOTE IPPO DORI – Saisie du poignet opposé à deux mains.
5. RYOTE DORI – Saisie des deux poignets correspondants par l'extérieur.
6. MUNA DORI (MAE ERI) – Saisie des deux revers à une main.
7. RYOSODE DORI – Saisie des deux manches correspondantes, par l'extérieur, au niveau des coudes.

#### b. SAISIES HORS DU CHAMP VISUEL, USHIRO

Pour éviter toute confusion avec les saisies avant, le nom des saisies arrière est précédé de *ushiro*.

8. USHIRO ERI DORI – Saisie du col à une main.
9. USHIRO RYOTE DORI – Saisie des deux poignets, maintenus serrés l'un contre l'autre, par l'extérieur.
10. USHIRO UWATE – Encerclement à bras-le-corps par-dessus les bras.
11. USHIRO SHITATE – Encerclement à bras-le-corps sous les bras.
12. USHIRO KATATE DORI ERI SHIME – Encerclement par le col et prise d'un poignet par l'extérieur (plus clé de coude).

\* Pour mémoire: dans la nomenclature du programme historique, de l'Aikido-Jujutsu de maître Minoru Mochizuki, figurait en 12<sup>e</sup> saisie « MAE KUMITSUKI » qui est en fait un *Uwate* (encerclement) de face appliqué dans la distance *ma*. Pour la cohérence du programme entre le *chikama* (qui sied au *Te Hodoki*) et le *ma*, l'attaque *Mae Kumi Tsuki* a été remplacée par la saisie *Ryosode Dori*.

# LES ÉDUCATIFS FONDAMENTAUX

- A) LES TE HODOKI
- B) LES WA NO SEISHIN

## A. Les *Te Hodoki*: les dégagements de saisie

Il y a autant de *Te Hodoki* que de saisies. Le programme de base comprend ceux correspondant aux saisies de référence.

L'ensemble des *Te Hodoki* est une pratique de base essentielle à l'étude de l'aikibudo – Sans les *Te Hodoki*, il n'y a pas d'aikibudo possible. Sur chaque saisie, plusieurs dégagements sont envisageables, notamment en fonction de la défense souhaitée. Toutefois dans ce programme élémentaire, il n'est indiqué qu'une forme de dégagement et parfois deux, là où c'est nécessaire.

## Généralités pour tous les *Te Hodoki*

Ils débutent toujours après une saisie franche et ferme de la part de Seme.

La première action est une centralisation de l'énergie dans l'abdomen (le *hara*). Elle s'accompagne d'une inspiration abdominale. L'ensemble forme un centre solide sur lequel toute l'activité prend appui et se déroule de façon monolithique.

Les épaules sont basses.

Les rotations et pivots sont effectués en appui sur l'avant de la plante des pieds. Sans décoller les talons du sol. En aucun cas un pied droit doit rester bloquer au sol durant une rotation, sous peine de lésions graves à la cheville.

Le point ou le coude qui porte l'*atemi* ne doit jamais dépasser le corps de Seme. Il est stoppé avec *kime*, *kiai* et puissance à quelques millimètres du point d'*atemi*.

Le (ou les) bras de Seme demeure(nt) contrôlé(s) jusqu'à la remise en garde en fin de chaque mouvement.

Seme doit en fin de chaque dégagement se trouver en déséquilibre.

De l'ensemble doit se dégager une sensation de puissance, d'efficacité, de sérénité, d'aisance et de simplicité.

# JYUNTE DORI

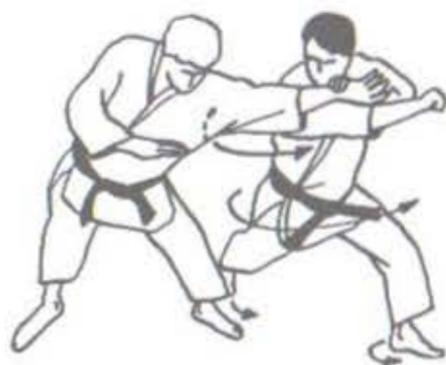


1. Sur saisie, en *Jyunte Dori*, de votre poignet droit par l'extérieur.

2. Amenez votre main saisie, en un mouvement circulaire et horizontal, au plus près du pectoral opposé. Ce mouvement circulaire attire la main adverse dans l'axe de votre corps. À partir de cet instant, saisissez fermement le poignet adverse (en aucun cas il ne faut aller le chercher). La main adverse monte seule dans l'axe du corps sous l'action du poignet qu'elle tient et dont la main joue le rôle de guide. Cette notion importante de « main guide » *Te no Michi Biki* est très importante en aikibudo.

3. Enchaînez par une ample rotation du bassin, sans déhanchement. Les pieds accompagnent cette rotation. Ce mouvement « arme » votre corps pour la riposte. Le poignet adverse reste fixé dans l'axe de votre corps.

4. Instantanément, comme sous l'action d'un ressort, votre corps revient vivement vers l'avant. Utilisez ce mouvement pour porter un *atemi* du coude ou du revers du poing (*Hineri Uchi*) au flanc de Seme.



# GYAKUTE DORI



1. Sur saisie, en *Gyaku Dori*, de votre poignet droit par l'intérieur.

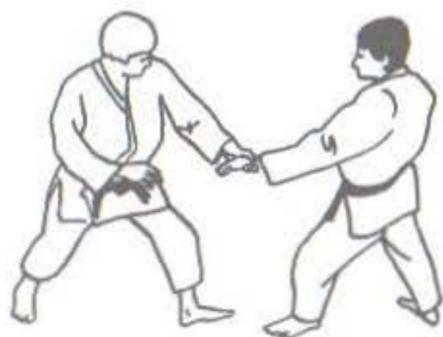
2. Décalez légèrement votre pied avant (droit) vers la droite en abaissant simultanément votre centre de gravité et élevez votre main droite en légère oblique extérieure. Cette action crée une contrainte douloureuse, au niveau du pouce de la main adverse, qui oblige Seme à cesser sa traction et à revenir sur lui-même pour conserver sa prise.

3. Continuez votre action par un large déplacement latéral, sur l'arrière de Seme, accompagné d'une forte traction de son bras afin de l'amener en déséquilibre arrière. Durant cette phase, vous avez dégagé le poignet droit et armé le poing pour la riposte.

4. Instantanément, comme sous l'action d'un ressort, effectuez une vive rotation vers la gauche accompagnée d'une forte traction du bras adverse. Seme passe du déséquilibre arrière au déséquilibre avant. Simultanément, portez un *Koshi Tsuki* au flanc gauche.



## DÔSOKU TE DORI



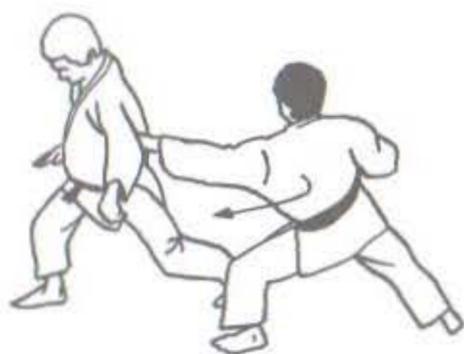
1. Sur saisie, en *Dôsoku Te Dori*, de votre poignet gauche par l'intérieur.



2. Effectuez un large déplacement du pied avant (gauche) vers la gauche et l'avant de Seme. Simultanément, lancez la main gauche dans la même direction tout en poussant fortement sur le coude adverse.



3. Accentuez la poussée sur le bras adverse, en amplifiant votre rotation vers la gauche.



4. Conclure par un *Koshi Tsuki* du poing gauche.

## RYOTE IPPO DORI



1. Sur saisie, en *Ryote Ippo Dori*, de votre poignet droit à deux mains: ce dégagement est identique à celui sur *Jyunte Dori*. On peut également dégager comme sur la saisie *Dôsoku Te Dori*.



2. Amenez la main saisie, en un mouvement circulaire et horizontal, au plus près du pectoral opposé. Ce mouvement circulaire attire la main adverse dans l'axe du corps. À partir de cet instant, saisissez fermement le poignet adverse (en aucun cas il ne faut aller le chercher).



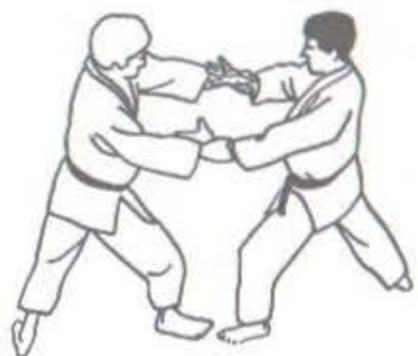
3. Enchaînez par une ample rotation du bassin, sans déhanchement. Les pieds accompagnent cette rotation. Ce mouvement « arme » le corps pour la riposte. Le poignet adverse reste fixé dans l'axe de votre corps.



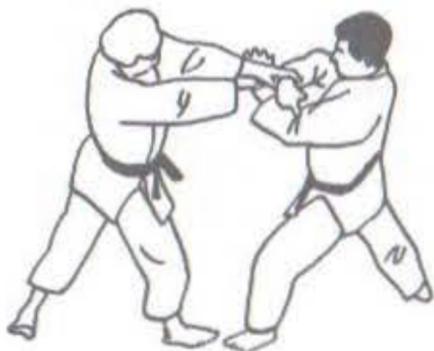
4. Instantanément, comme sous l'action d'un ressort, votre corps revient vivement vers l'avant. Utilisez ce mouvement pour porter un *atemi* du coude ou de revers de poing (*Hineri Uchi*) au flanc de Seme.

# RYOTE DORI

Ryote est un double *Jyunte Dori* dont le dégagement est celui de cette saisie.  
*Ryote Dori* (2<sup>e</sup> possibilité):



1. Sur saisie, en *Ryote Dori*, des deux poignets.



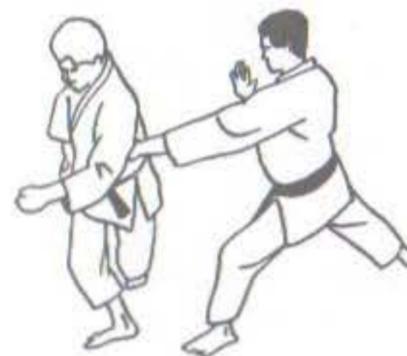
2. Simultanément:  
 • amenez la main droite vers votre épaule gauche, comme dans *Jyunte Dori*.  
 • amenez la main gauche, doigts en extension, fortement en contact contre le dos de la main de Seme.



3. Les doigts de Seme se trouvent serrés entre vos deux poignets. Agissez comme pour le dégagement de *Jyunte Dori*, votre main gauche accentuant le dégagement.



4. Poussez fortement, vers l'avant, le bras gauche de Seme en amplifiant votre rotation vers la gauche.



5. Conclure par un *Koshi Tsuki* du poing gauche.



# MUNA DORI

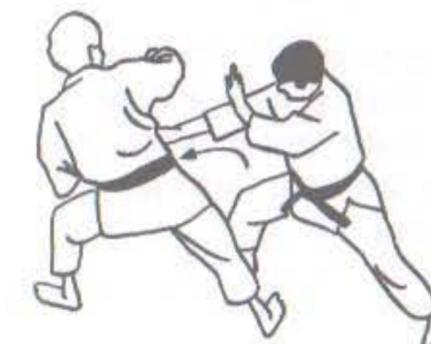
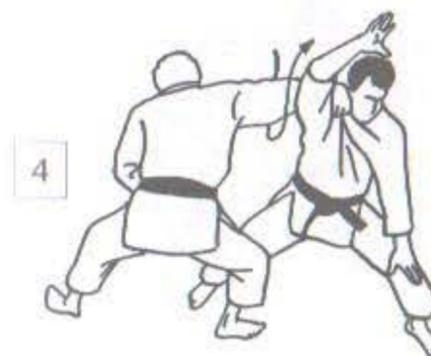


1. Sur saisie, en *Muna Dori*, des deux revers de la veste. (Saisie main droite) *Migi Kamae*.

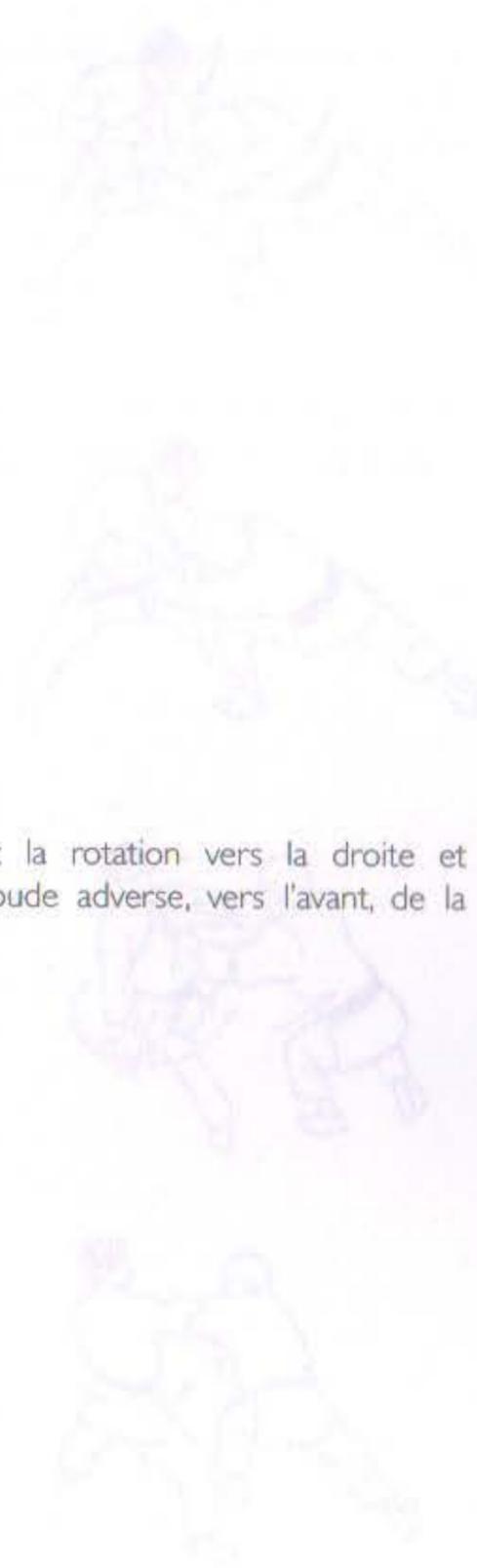
2. Simultanément:

- portez un *atemi* du poing droit au visage de Seme pour stopper toute autre action de sa part et l'empêcher de suivre votre traction vers l'arrière.
- saisissez le revers de votre veste sous la main adverse.
- effectuez un grand pas du pied gauche vers l'arrière, ce qui permet de mettre Seme en déséquilibre et de tendre son bras droit.

3. 4. et 5. En fléchissant sur les jambes, faites passer votre épaule droite sous le bras adverse dans un ample mouvement circulaire qui aboutit au décrochement de la saisie.



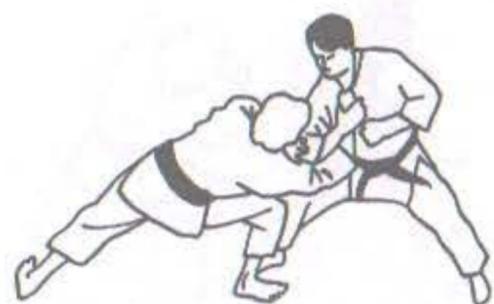
6. Poursuivez la rotation vers la droite et chassez le coude adverse, vers l'avant, de la main gauche.



# MUNA DORI (2<sup>e</sup> possibilité)



1. Sur saisie, en *Muna Dori*, des deux revers de la veste (saisie main droite), prenez la garde *Migi Kamae*.



2. Simultanément:

- saisissez les revers de votre veste sous la main adverse.
- portez un *atemi* du poing droit vers le visage de Seme et, sans stopper votre geste, abaissez violemment votre avant-bras droit dans le creux du bras adverse;
- effectuez un grand pas du pied gauche vers l'arrière gauche, ce qui met Seme en déséquilibre avant.



3. Avec la main droite, saisissez la main adverse par le dessus.



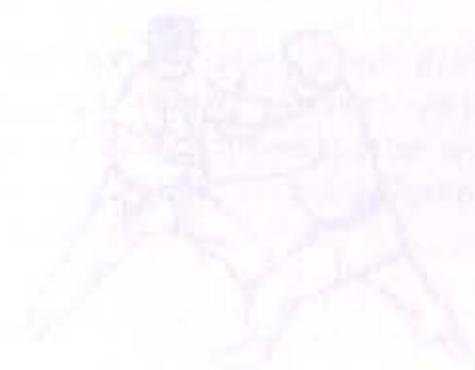
4. Seme tend à reprendre la position verticale, profitez de cette réaction pour effectuer une large rotation du bassin vers la droite, ce qui renverse et fléchit son bras: vers l'avant et le centre de votre corps.



5. En fin de renversement, chassez avec la main gauche, le coude adverse plus loin vers l'avant (*nota*: l'action 4 peut débiter par la technique *Kote Kudaki Osae Waza*).



6. Terminez par un *Koshi Tsuki* du poing droit.



# RYOSODE DORI



1. Sur saisie, en *Ryosode Dori*, des deux manches à hauteur du coude. Seme a le pied droit devant. Prendre la garde *Migi Kamae*, et simultanément:

- portez-lui un *atemi* (*Hineri Uchi*) du poing droit;
- de la main gauche, protégez-vous le bas-ventre;
- effectuez un grand pas du pied gauche, vers l'arrière gauche, ce qui met Seme en déséquilibre avant.



2. Effectuez avec le bras droit (bras de la jambe avant), une rotation par l'extérieur, autour de la main adverse la plus haute, tout en maintenant le bras de Seme tendu.



3. Poursuivez la rotation vers la gauche comme dans le *Te Hodoki* de *Jyunte Dori*.



4. Ce mouvement circulaire attire la main adverse dans l'axe de votre corps. À partir de cet instant, saisissez fermement le poignet adverse (en aucun cas il ne faut aller le chercher). La main adverse monte seule dans l'axe du corps sous l'action de la rotation.



5. Enchaînez par une ample rotation du bassin, sans déhanchement. Les pieds accompagnent cette rotation. Ce mouvement « arme » votre corps pour la riposte. Le poignet adverse reste fixé dans l'axe de votre corps.



6. Instantanément, comme sous l'action d'un ressort, votre corps revient vivement vers l'avant. Utilisez ce mouvement pour porter un *atemi* du coude ou du revers du poing (*Hineri Uchi*) au flanc de Seme.

## RYOSODE DORI (2<sup>e</sup> forme)



1. Sur saisie, en *Ryosode Dori*, comme précédemment, prenez la garde en *Migi Kamae* et simultanément:

- portez un *atemi* du poing droit au visage de Seme et, sans stopper ce geste, abaissez violemment votre avant-bras droit dans le creux de son bras droit.
- effectuez un grand pas du pied gauche vers l'arrière gauche, ce qui met Seme en déséquilibre avant.

En fin d'action, la main droite saisit par le dessus la main adverse.



2. Seme tend à reprendre la position verticale, profitez de cette réaction pour effectuer une large rotation du bassin vers la droite, ce qui renverse et fléchit son bras.



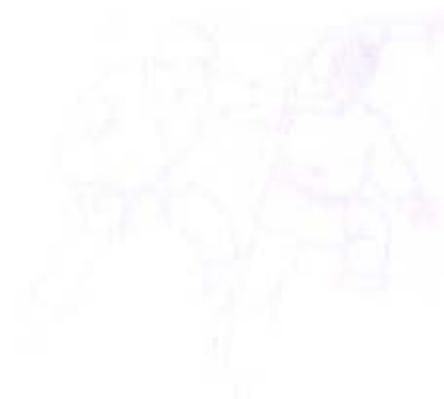
3. Pressez sur l'avant-bras adverse, fléchi, comme dans la technique *Kote Kudaki*. Sous l'effet de la douleur, Seme fléchit vers le sol.



4. En fin de mouvement, chassez, avec la main gauche, le coude adverse plus loin vers l'avant.



5. Concluez par un *Koshi Tsuki* du poing droit.



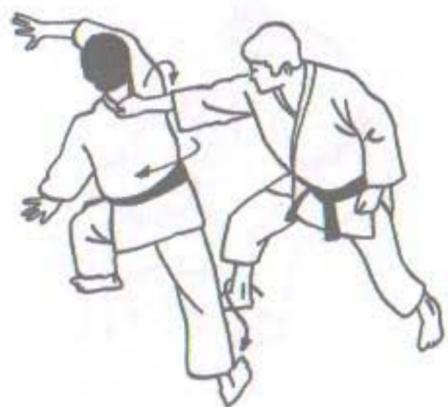
# USHIRO ERI DORI



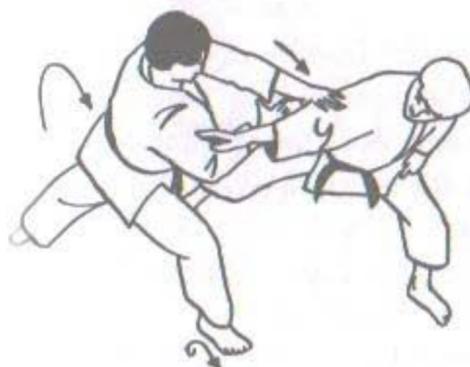
1. Sur saisie, en *Ushiro Eri Dori*, du col par l'arrière – ici avec sa main droite – (l'identification de la main qui saisit devient aisé à force d'entraînement).



2. Simultanément:  
 • saisissez les revers de votre col pour bloquer les doigts de Seme contre votre cou;  
 • effectuez un grand pas en avant du pied gauche pour mettre son bras en tension.



3. Simultanément:  
 • relâchez le col pour libérer les doigts de Seme.  
 • élevez le bras droit au-dessus de la tête.  
 • en décalant le pied arrière, vers l'arrière droit, effectuez une ample rotation vers la droite.



4. Achevez la rotation en poussant (par un choc sur le coude) le bras adverse vers l'avant.

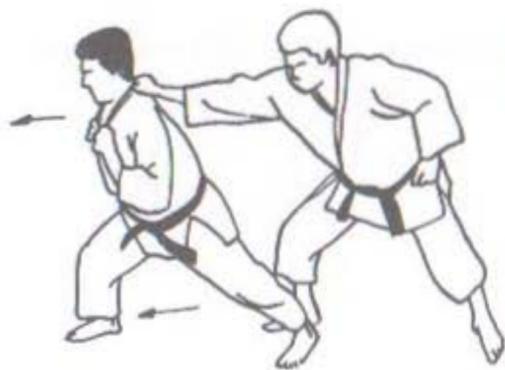


5. Poursuivez la poussée en avançant le pied gauche.



6. Conclure par un *Koshi Tsuki* du poing droit.

# USHIRO ERI DORI (2<sup>e</sup> possibilité)



Sur saisie, en *Ushiro Eri Dori*, du col par l'arrière. Ayant senti que Seme avait saisi avec sa main droite, agir par l'intérieur (même action si par erreur le pivot a été fait du mauvais côté).

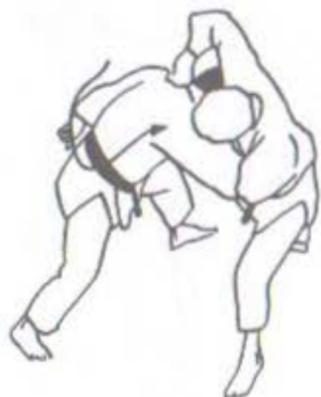
1. Simultanément:

- saisissez les revers de votre col pour bloquer les doigts de Seme contre votre cou.
- effectuez un grand pas avant du pied droit pour mettre le bras adverse en tension.



2. Simultanément:

- relâchez le col, pour libérer les doigts de Seme,
- décalez le pied gauche en oblique arrière droite,
- effectuez une ample rotation gauche et portez-lui un *atemi* du poing gauche au visage et du droit au bas-ventre.



3. Poursuivez la rotation vers la gauche et passez sous son bras droit.



4. Redressez le corps en élevant le bras droit au-dessus de votre tête et effectuez une vive rotation vers la droite, ce qui provoque le dégagement du col.



5. Poursuivez le dégagement en repoussant le bras de Seme vers l'avant.



6. Conclure par un *Koshi Tsuki* du poing droit.

# USHIRO RYOTE DORI



1. Sur saisie, en *Ushiro Ryote Dori*, des deux poignets serrés dans le dos, préparez le dégagement en prenant appui sur votre pied gauche, côté dégagement, afin d'élever la hanche correspondante.



2. Simultanément: Poussez vers le bas et l'avant votre main gauche tout en pivot légèrement vers la gauche (l'ensemble de ces trois actions permet de placer la main à dégager devant la hanche correspondante sans effort), terminez en reposant le pied bien à plat sur le sol.



3. Enchaînez en élevant, dans un mouvement circulaire, la main gauche tout en fléchissant encore plus sur les jambes.



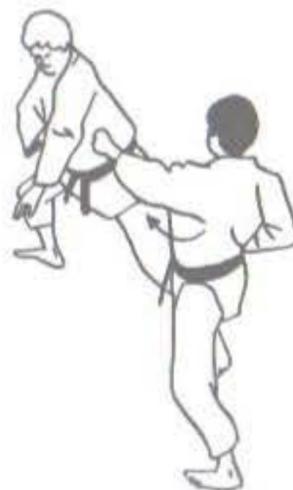
4. Pivotez avec le bassin, très amplement par la droite afin de dégager votre corps en passant sous le bras adverse.



5. Au cours de cette action, la main droite se dégage et vient immédiatement contrôler le coude adverse.



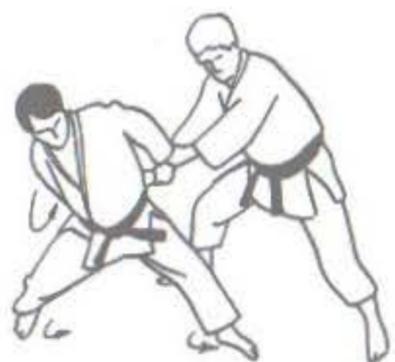
6. et 7. Poursuivez le dégagement par une forte poussée de la main droite vers l'avant, en reculant votre pied droit derrière le pied adverse, et conclure par un *Koshi Tsuki*.



## USHIRO RYOTE DORI (2<sup>e</sup> forme)



1. Sur saisie, en *Ushiro Ryote Dori*, des deux poignets serrés dans le dos, effectuez un grand pas du pied droit vers l'avant en légère oblique. Cette action permet d'amener les deux poignets en contact.



2. Avec la main gauche, saisissez, au passage, le poignet droit de Seme en effectuant une ample rotation du bassin, en traction arrière, ce qui dégage votre poignet droit.



3. Achevez votre rotation en déplaçant le pied gauche sur l'arrière du pied droit adverse tout en repoussant son bras droit vers l'avant.



4. Conclure par un *Hineri Uchi* du coude droit.

## USHIRO UWATE



1. Sur saisie, en *Ushiro Uwate*, encerclement arrière par-dessus les bras. Inspirez fortement en élevant la cage thoracique et en tendant les bras vers le sol paume vers l'avant.



2. Inversez la position des mains en abaissant l'air dans l'abdomen et en décompressant la cage thoracique, afin de réduire au maximum la résistance des épaules.



3. et 4. En accentuant le recul du pied arrière, abaissez le corps tout en élevant les bras vers l'avant.

Un bras monte plus haut que l'autre (c'est le bras correspondant au côté du dégagement) et entraîne le corps dans une rotation avant vers la droite.



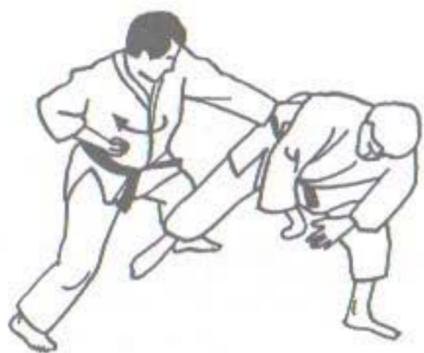
## USHIRO UWATE (2<sup>e</sup> forme)



5. et 6. Accentuez votre rotation en effaçant l'épaule gauche et en propulsant la main droite au loin vers l'avant. Le bras est au contact de la tête. Cette action permet de se dégager sans risque d'être, au moment du passage de la tête sous le bras adverse, pris en étranglement.

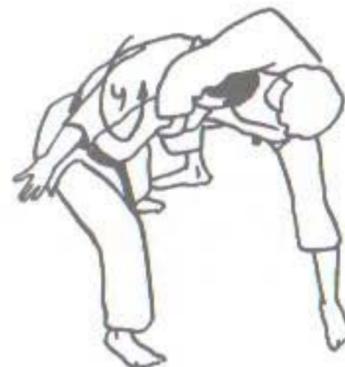


7. et 8. Enchaînez en repoussant Seme de la main gauche et en portant un *Koshi Tsuki* du poing droit.

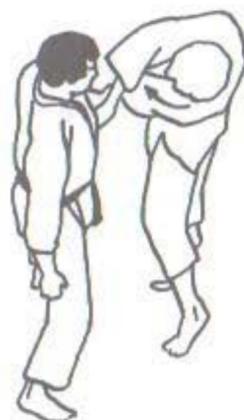


Sur saisie, en *Ushiro Uwate*, encerclement arrière par-dessus les bras. En suite du temps 4 du dégagement précédent:

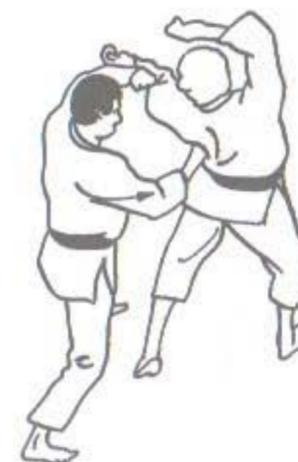
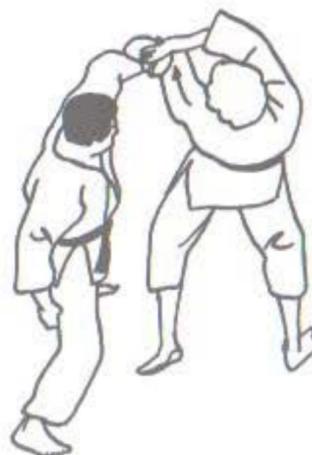
1. Avec la main gauche (main basse) encerclez et contrôlez le poignet gauche adverse. Attention ce dégagement s'effectue en fonction de la saisie de Seme. Il se fait de manière à agir sur la main libre (ici la main gauche).



2. et 3. Effectuez votre rotation en effaçant l'épaule gauche, ce qui dégage et entraîne le poignet adverse dont la main reste coincée en extension contre votre sternum.



4. et 5. Accentuez l'extension vers le haut jusqu'au déséquilibre total de Seme et conclure par un *Koshi Tsuki* du poing droit.



# USHIRO SHITATE



1. Sur saisie, en *Ushiro Shitate*, encerclement arrière sous les bras.



2. Abaissez votre centre de gravité, en fléchissant légèrement les genoux, et séparez les mains de Seme: en frappant sur le dos de sa main, en lui écrasant le pouce ou en lui retournant un doigt.



3. Après décochement, contrôlez impérativement les deux mains adverses.



4. Comme pour la saisie précédente, élevez le bras côté dégagement en effectuant une rotation vers l'arrière et repoussez avec la main basse, la main adverse.



5. Terminez votre rotation en repoussant le bras de Seme vers l'avant, à hauteur du visage.

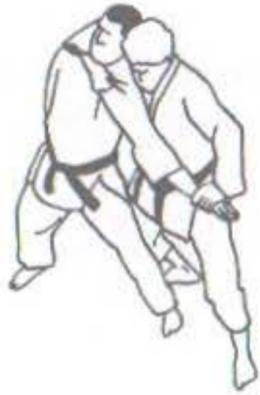


6. Placez le pied gauche derrière Seme, lâchez la main gauche afin de contrôler son bras droit et de le repousser vers l'avant.

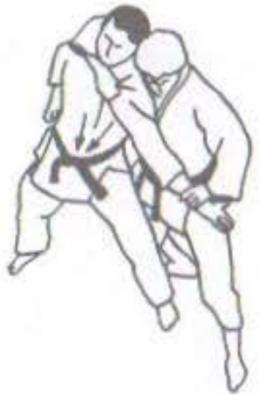


7. Conclure par un *Koshi Tsuki* du poing droit.

# USHIRO KATATE DORI ERI SHIME



1. Sur saisie, en *Ushiro Katate Dori Eri Shime*, en étranglement arrière, col tenu, bras pris en extension (clé de coude bras tendu).



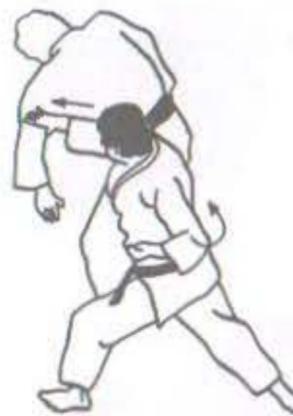
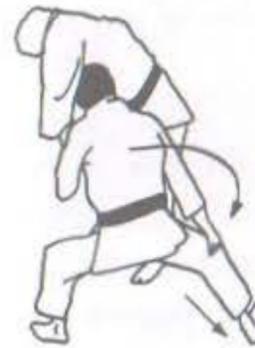
2. et 3. Rassemblez les énergies dans l'abdomen et effectuez, sur place, une ample rotation du bassin, en fléchissant sur les jambes, de façon à tirer votre avant-bras gauche (poignet saisi étroitement au contact de votre hanche gauche). Le bras gauche et la hanche gauche demeurent solidaires jusqu'à la fin du dégagement.



4. Effectuez à nouveau une ample rotation, mais cette fois en sens contraire. Elle débute, ici, en entrée avant par la gauche.



5. et 6. ...et se poursuit en effacement arrière par la droite et aboutit au dégagement du cou.



7. Terminez le dégagement en repoussant *Seme* vers l'avant, avec la main droite et conclure par un *Koshi Tsuki* du poing gauche.

## WA NO SEISHIN – L'Esprit d'Harmonie

Cet éducatif est en fait l'idéal vers lequel tend toute la pratique du budô.

C'est l'aboutissement ultime utilisé ici comme technique d'initiation pour un développement conjoint du Soi et de l'autre. Les progrès des deux partenaires se réalisent en même temps.

Cet éducatif nécessite un engagement total et sincère des deux partenaires dans un parfait esprit d'harmonie et d'entraide.

Il s'effectue sans complaisance ni opposition à partir de la distance *ma*, distance d'application de la sensation *tai no sen*.

Il est l'éducatif d'application, dynamique, de l'expérience acquise dans la pratique des *Te Hodoki* qu'il complète.

Il s'agit, à partir de diverses saisies, de canaliser l'action adverse et, sans ressaisir, de conduire le partenaire à sa chute. C'est la projection du partenaire par la canalisation de ses énergies mentales et physiques. Il se complète d'un important travail du rythme respiratoire dans la pratique « *kokyû* ».

Le nombre de ses applications est illimité, c'est le mouvement pur qui engendre les techniques.

## WA NO SEISHIN – Ryote dori



Entrée *omote* (*nagashi*).

Sur saisie, *Ryote Dori*, des deux poignets en *Hanmi Han Tachi Waza* (un partenaire debout, l'autre à genoux).

1. À l'instant du contact, élevez la main correspondante au sens de rotation choisi (ici vers votre arrière gauche).

2. et 3. Réalisez votre rotation, arrière gauche, en effectuant de votre main gauche un grand mouvement circulaire qui amènera votre partenaire en déséquilibre avant. Simultanément, votre main droite s'abaisse et se fixe au niveau du genou droit.

4. En fin de rotation, abaissez très fortement la main gauche et le genou gauche vers le sol, ce qui fait plonger votre partenaire vers l'avant. Simultanément, avec la main droite, repoussez son bras gauche, dans un grand mouvement circulaire de la droite vers la gauche. Ces deux actions le font basculer complètement autour de son bras droit.

*Nota*: Ce mouvement de canalisation de la saisie par effacement du corps, face au partenaire, est l'exemple type de l'entrée *omote*.

Ici, elle a été effectuée à partir du *Tai sabaki nagashi* – Pivot simple autour d'un des appuis, sans déplacement préalable de celui-ci. La chute du partenaire est due à l'utilisation combinée des bras et du mouvement d'effacement du corps nommé *tenkan*.

*Tenkan* est l'effacement simple et direct du corps, par un ample pivot vers l'arrière, droit ou gauche. Le *Tai sabaki nagashi* est un *tenkan* par excellence.



Entrée *omote* (*nagashi*) et *uchi*.

1. À l'instant du contact sur saisie, *Ryote Dori*, des deux poignets en *Hanmi Han Tachi Waza*.



2. Effectuez une ample rotation vers l'arrière gauche, autour du genou droit. Avec les deux bras, entraînez le partenaire dans votre déplacement.



3. Accentuez le déplacement vers l'arrière, par une ample rotation autour du bassin, en tirant au maximum votre bras gauche sur l'arrière. Ce mouvement amène votre partenaire dans votre dos – Simultanément, votre main droite amorce un mouvement circulaire pour passer derrière la tête et autour des épaules.



4. et 5. Fixez votre main gauche contre votre hanche gauche – votre corps reprend sa position droite, sur les genoux, et avec la main droite accentuez le mouvement d'amener vers l'avant du partenaire jusqu'à sa chute.

*Nota:* Comme dans le mouvement précédent, l'entrée est *omote* par *nagashi* (*tenkan*). Mais cette fois, la main guide (la main qui engage le mouvement) est placée différemment afin d'entraîner le partenaire plus loin sur l'arrière. Lorsque l'entrée du mouvement ou de la technique oblige à passer sous le bras du partenaire, cette entrée prend le nom de *uchi* (intérieur). Il s'agit ici d'une entrée *omote* et *uchi*.



Entrée *uchi irimi*.

1. À l'instant du contact, sur saisie, *Ryote Dori*, des deux poignets en *Tachi Waza* (travail en position debout).



2. Écartez vivement les deux mains – gauche vers la gauche – droite vers la droite. Et poursuivez votre action en entrant, avec le pied gauche, sous le bras gauche du partenaire. La force de sa poussée, n'ayant rencontré aucun appui, l'entraîne vers l'avant.



3. Effectuez une rotation du bassin sur place, sans déplacer vos appuis, et simultanément, élevez la main droite au niveau de votre front – la gauche s'est trouvée attirée au contact de votre dos.

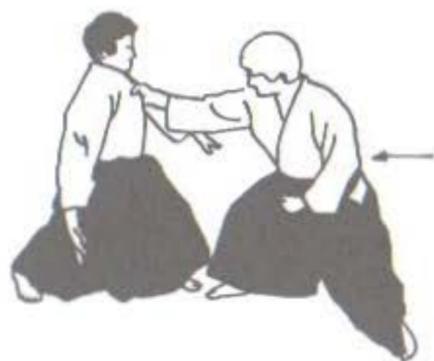


4. et 5. Accentuez votre rotation vers la droite et le plus loin possible vers l'avant jusqu'à la chute du partenaire.



*Nota:* Dans ce mouvement, l'entrée est *irimi*, en pénétrant, en entrant et *uchi*, sous le bras du partenaire. Elle est à l'opposé des deux précédentes.

# WA NO SEISHIN – Muna dori



Entrée *soto*.

1. et 2. À l'instant du contact sur saisie, *Muna Dori*, des revers du col à une main, en *Tachi Waza*, effectuez le *Tai sabaki*, *irimi*, épaules basses.

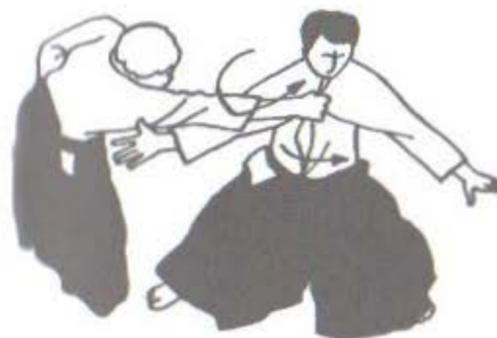
Votre bras avant imprime une clé de coude au partenaire qui se trouve ainsi contraint de suivre votre rotation.



3. Accentuez votre mouvement, par une ample rotation du buste, sur le bassin, sans le déplacement de vos appuis.



4. Lorsque votre partenaire est en déséquilibre vers l'avant, gardez son bras en tension et effectuez un *nagashi*, autour du pied avant.



5. et 6. Accentuez votre rotation vers l'arrière gauche.



7. C'est une double action. Alors que l'épaule gauche pivote vers la gauche – l'épaule droite pivote vers l'avant droit et amplifie la traction du bras du partenaire jusqu'à sa chute. Le pivot du buste s'est fait sur le bassin sans déplacement des appuis.

*Nota:* Dans ce mouvement, l'entrée est *soto* (extérieure). La projection, elle, a été effectuée en *uchi*, par l'intérieur du bras. On aurait pu dire: *Soto-uchi (Mae Hiki Otoshi)*. Comme elle a débuté par le *Tai sabaki irimi*: on aurait encore pu dire: *Irimi Soto Uchi (Mae Hiki Otoshi)*.

# NOTIONS COMPLÉMENTAIRES SUR LES FORMES D'ENTRÉE

Quelle que soit l'attaque, il n'existe en aikibudo élémentaire que deux entrées possibles circulaires canalisantes ; l'*omote* (intérieur) et la *soto* (extérieure) ; il a été retenu, pour en simplifier l'étude, deux attaques de référence :

- URA YOKO MEN UCHI
- OMOTE YOKO MEN UCHI

## A) URA YOKO MEN UCHI – entrée SOTO (dessin A)

URA YOKO MEN UCHI est une frappe directe en revers sur le côté de la tête. L'entrée est *irimi* (entrée avec le pied avant) *soto* (sur l'extérieur de Seme).

En *Migi Kamae*, à l'instant où Seme porte son attaque sur le côté droit de votre visage, avancez d'un grand pas avec le pied avant, en oblique sur son extérieur (le pied arrière suit).

Simultanément votre main droite est portée vivement vers son visage (paume vers l'avant, comme pour lui porter un coup avec l'intérieur de la main, bras tendu, abdomen contracté). Votre avant-bras droit se trouve au contact du bras adverse, entre le coude et l'épaule. Seme doit, à la fin de cette action, se trouver en déséquilibre latéral avant gauche.

## B) OMOTE YOKO MEN UCHI – entrée OMOTE (dessin B)

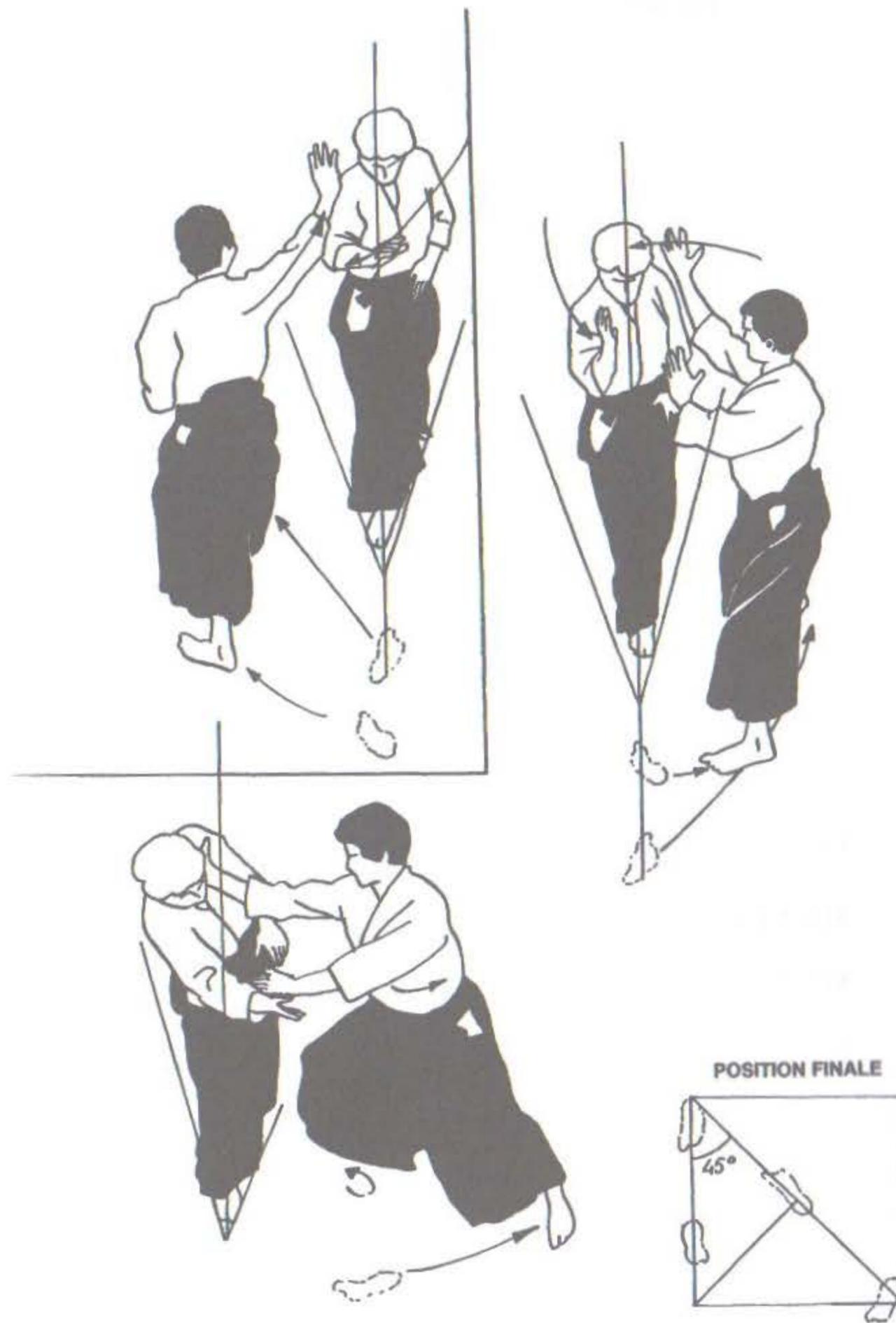
OMOTE YOKO MEN UCHI est une frappe sur le côté de la tête. L'entrée est *O irimi* (grande entrée en avançant le pied arrière) *omote* (sur l'intérieur de Seme).

En *Hidari Kamae*, à l'instant où Seme porte son attaque, avancez d'un grand pas avec le pied arrière sur son intérieur, tout en débutant votre pivot. Simultanément, portez un *Omote Yoko Men Uchi* à Seme avec votre main droite, la main gauche se plaçant en réception et surtout pas en parade, tout en poursuivant votre rotation. En fin d'action, Seme doit être en déséquilibre latéral arrière droit.

*Nota*: Dans ce mouvement la main arrière ne va jamais chercher le poignet adverse. Cela bloquerait la rotation vers l'arrière de l'épaule correspondante, elle le reçoit en fin d'action.

A) Entrée sur URA YOKO MEN UCHI

B) Entrée sur OMOTE YOKO MEN UCHI



# LES TECHNIQUES

## (de projection et de contrôle au sol)

Les techniques de projection et de contrôle au sol sont multiples et leur nombre infini.

Les techniques ne sont que des fractions du mouvement. Le mouvement est un acte total, une technique est une rupture dans le déroulement du mouvement. Le mouvement c'est le *Wa no Seishin* où l'attaquant est projeté par son action initiale sans être saisi et sans subir d'action douloureuse, ou contraignante, de la part de celui qu'il a saisi. Une technique est une action douloureuse ou contraignante qui oblige celui qui la subit à chuter ou à se plaquer au sol pour se dégager et éviter toute blessure. Une technique est parfois appelée un mouvement: un mouvement de judo, un mouvement d'aïkibudo, mais il s'agit toujours d'un mouvement, d'une technique et non du mouvement. Parmi toutes les formes techniques possibles, certaines sont fondamentales à l'étude de l'art; les autres sont corollaires (variantes), et découlent des premières ou sont des combinaisons de techniques.

Les techniques les plus riches en éléments fondamentaux et éducatifs constituent les techniques de base: le *Kihon Waza*. Les autres sont classées comme techniques complémentaires.

Le *Kihon Waza* se subdivise en deux parties:

a) le *Kihon Nage Waza*: les techniques de projection

b) le *Kihon Osae Waza*: les techniques de contrôle au sol

Les techniques de base sont référencées sous la forme d'un kata (série de mouvements types), non-rigide, où chacune est exécutée sur une attaque de référence.

A) le *Kihon Nage Waza* en distance *ma*

| Techniques de projection | Attaques de référence                  | Taisabi |
|--------------------------|--|---------|
| MUKAE DAOSHI             | Sur URA YOKO MEN UCHI (USHIRO UKEMI)   | Irimi   |
| SHIHO NAGE               | Sur OMOTE YOKO MEN UCHI (USHIRO UKEMI) | O irimi |
| YUKI CHIGAE              | Sur TSUKI JODAN (USHIRO UKEMI)         | Irimi   |
| NEJI KOTE GAESHI         | Sur TSUKI CHUDAN (MAE UKEMI)           | Irimi   |
| TENBIN NAGE              | Sur RYOSODE DORI (MAE UKEMI)           | O irimi |
| HACHI MAWASHI            | Sur DÔSOKU TE DORI (USHIRO UKEMI)      | Irimi   |
| KOSHI NAGE               | Sur RYOTE DORI (MAE UKEMI)             | O irimi |

Les variantes ne sont pas présentées dans ce kata qui sert de base à l'épreuve technique des passages de grades.

Elles doivent apparaître dans les exercices d'applications et les randori, en *chikama*, en *ma* et en *tô-ma* avec armes.

NAGE WAZA complémentaire

Ura Ude Nage, Ushiro Kata Otoshi, Juji Garami, Ushiro Hiki Otoshi, Mae Hiki Otoshi, Kata Ha Otoshi.

B) le *Kihon Osae Waza* en distance CHIKAMA – sauf pour USHIRO HIJI KUDAKI qui s'exécute à partir de la distance *ma*

| Techniques d'aménée au sol | Attaques de référence | Le KANSETSU moyen de contrôle au sol |
|----------------------------|-----------------------|--------------------------------------|
| USHIRO HIJI KUDAKI         | Sur TSUKI CHUDAN      | HIJI KANSETSU                        |
| ROBUSE                     | Sur RYOTE IPPO DORI   | HIJI ou KATA KANSETSU                |
| KOTE KUDAKI                | Sur SODE DORI         | KATA KANSETSU                        |
| YUKI CHIGAE                | Sur USHIRO KUBI JIME  | UDE KANSETSU                         |
| SHIHO NAGE                 | Sur USHIRO RYOTE      | UDE KANSETSU                         |
| MUKAE DAOSHI               | Sur USHIRO UWATE      | HIJI ou KATA KANSETSU                |

Certaines de ces techniques sont par destination des moyens d'amener au sol, d'autres, comme *Shiho Nage* par exemple, sont des techniques de projection qui se poursuivent, après la chute de Seme, par un contrôle au sol. Ce contrôle au sol est toujours un *Kansetsu Waza*, c'est-à-dire une clé articulaire.

Cet ouvrage étant consacré aux *Nage Waza*, l'ensemble des *Osae Waza* n'y est pas présenté. Seuls ceux se réalisant à partir d'un *Nage Waza* ou donnant naissance à un *Nage Waza* sont démontrés à titre indicatif.

Il en est de même pour certains *Nage Waza* dont la forme de référence n'est pas démontrée. Cependant, elle est systématiquement rappelée en début de chapitre pour chaque *Nage Waza*.

## MUKAE DAOSHI

Littéralement *Mukae Daoshi* signifie : aller au devant (à la rencontre) et renverser.

Il s'agit, en forme de base, d'une projection arrière par renversement de la tête et dont l'entrée est extérieure.

En *Kihon Nage Waza*, de référence, elle s'effectue sur l'attaque *Ura Yoko Men Uchi* à partir de la distance *ma*.

En *Kihon Osae Waza*, de référence, la technique s'effectue sur la saisie *Ushiro Uwate*, à partir de la distance *chikama*, et elle se conclut par un *Kata Kansetsu* (clé d'épaule).

*Mukae Daoshi* comprend 2 formes complémentaires de projection :

- MUKAE DAOSHI IRIMI = projection en avançant
- MUKAE DAOSHI TENKAN = projection en pivotant vers l'arrière (effacement du corps)

Au sommaire :

NAGE WAZA :

- MUKAE DAOSHI sur TSUKI JODAN (dist. *ma*)
- MUKAE DAOSHI (IRIMI) sur DOSOKU TE DORI (dist. *ma*)
- MUKAE DAOSHI (TENKAN) sur DOSOKU TE DORI (dist. *chikama*)
- MUKAE DAOSHI (IRIMI) sur USHIRO ERI DORI (dist. *chikama*)

OSAE WAZA :

- MUKAE DAOSHI sur TSUKI JODAN (dist. *ma*)

# MUKAE DAOSHI sur Tsuki Jodan

distance d'attaque *ma*



1. Seme se prépare à vous attaquer en *Tsuki Jodan*, du poing droit, à partir de la distance *ma*. Vous vous placez en *Gyaku Hanmi no Kamae* (*Migi Kamae*).



2. Canalisez le *Tsuki Jodan* avec votre poignet droit, comme dans l'éducatif *shinogi*, en avançant du pied avant plus loin vers l'avant.



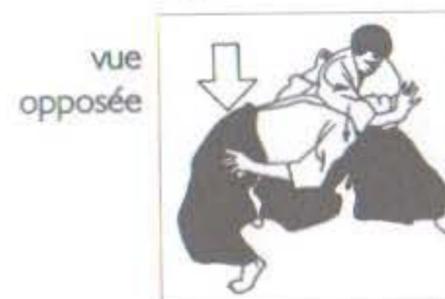
3. Contrôlez le bras droit de Seme, comme pour prendre appui dessus, et débutez votre rotation (*O irimi*) en venant saisir fermement, avec votre main gauche, sa nuque.



4. Effectuez une rotation d'environ 180° dans le dos de Seme, en lui imprimant un déséquilibre latéral avant et en conduisant le côté de son visage sur votre épaule droite.



5. Relevez votre bras droit, dans un mouvement circulaire vers le haut et la gauche, et renversez la tête de Seme sur son arrière, tout en effectuant une poussée de votre main gauche sur sa nuque et vers son avant. L'action combinée de ces deux pressions opposées l'oblige à avancer et à se cambrer jusqu'au déséquilibre.



6. Profitez de son déséquilibre arrière pour abaisser verticalement votre coude droit. Cette action projette Seme sur le dos. Au cours de la chute, votre main gauche a glissé de sa nuque à son bras droit qu'elle contrôle. Poussez sur ce bras pour l'obliger à se relever en passant, au préalable, sur son avant. Redressez-vous avant lui, à bonne distance, en garde *Hidari Kamae*.

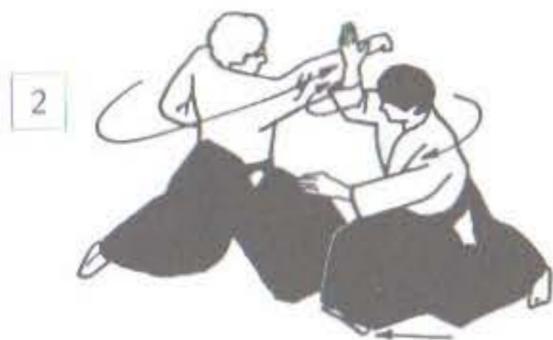


# MUKAE DAOSHI (OSAE WAZA) sur Tsuki Jodan

distance d'attaque *ma*



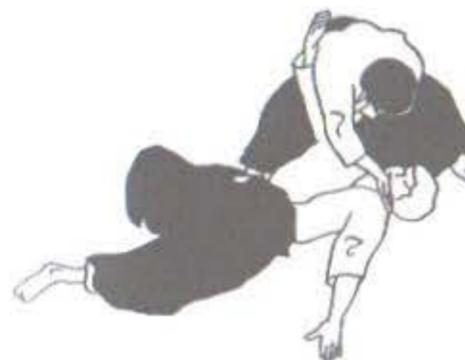
1. Seme se prépare à vous attaquer en *Tsuki Jodan*, du poing droit, à partir de la distance *ma*. Placez-vous en *Gyaku Hanmi no Kamae* (*Migi Kamae*).



2. à 6. Effectuez les mêmes actions et déplacements que pour le précédent mouvement.



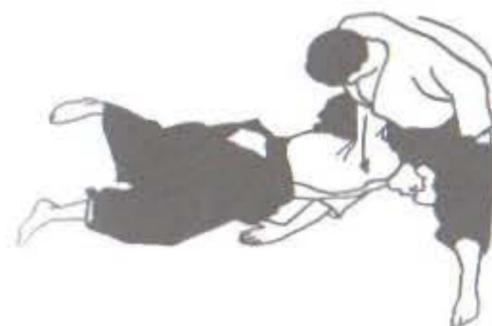
7. Seme est projeté sur le dos. Accompagnez sa chute en portant votre genou droit sur son flanc droit.



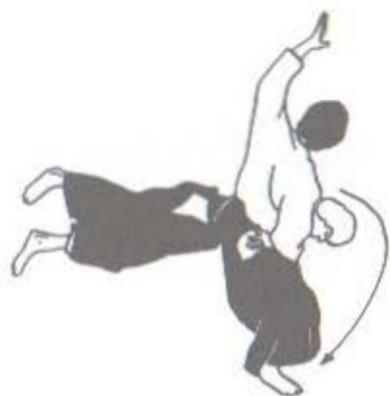
8. Enserrez complètement son bras droit avec votre bras droit et, simultanément, posez votre genou gauche sur son visage, en lui faisant subir une clé de coude par extension du bras vers l'avant et le bas pour l'obliger à se retourner sur le ventre.



9. Avancez votre jambe gauche en accentuant la pression sur le bras de Seme.



10. Effectuez un pivot de 180° autour du pied gauche en tirant fermement le bras de Seme (avec la main gauche vous pouvez agir, éventuellement, par *atemi* ou pression sur le coude droit de Seme pour l'obliger à se retourner plus « aisément »).



11. Avec votre genou gauche, écrasez son épaule droite sur le sol. Cette action l'oblige à se porter définitivement sur le ventre. Votre main droite contrôle fermement le poignet droit de Seme dans le pli inguinal droit.



12. et 13. Maintenez le contrôle du *Kata Kansetsu* (clé d'épaule) par la pression des genoux et vous portez l'*ate mi* d'expression martiale avec votre main droite – la gauche reposant sur le dos de Seme.

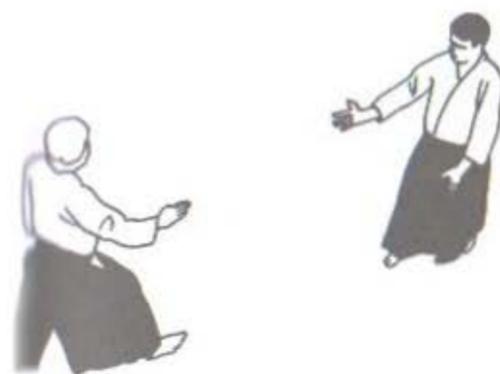


14. Votre main droite reprend le contrôle du poignet droit de Seme. Reprenez une attitude droite et solide avant de le libérer.

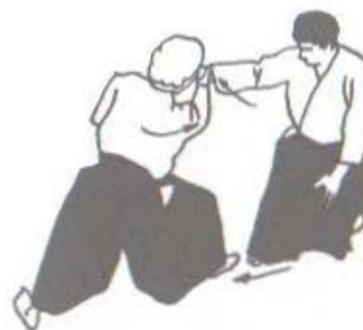


## MUKAE DAOSHI – IRIMI sur Dôsoke Te Dori

distance de saisie *ma* – entrée directe



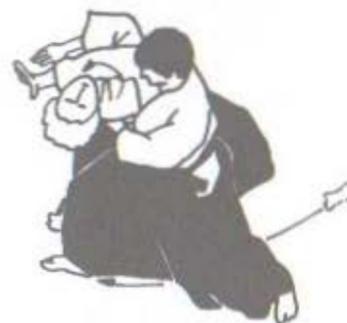
1. Seme se prépare à vous saisir en *Dôsoke Te Dori*, avec la main droite à partir de la distance *ma*.  
Présentez votre main droite de façon à favoriser sa saisie.



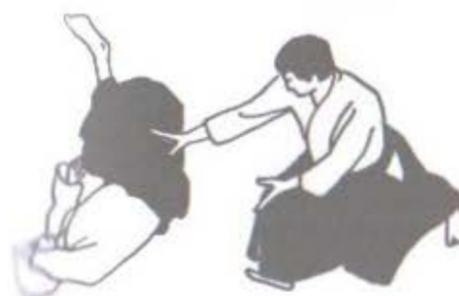
2. Seme fait un grand pas en avant et vous saisit le poignet. À l'instant du contact, faites glisser votre pied avant à sa rencontre, en imprimant une légère poussée de votre bras droit sur son intérieur. Ce geste amorce la rotation de son corps.



3. Avancez d'un grand pas, avec votre pied gauche, en accentuant la poussée sur votre bras droit. Portez votre main gauche dans le dos de Seme.



4. Amenez Seme en renversement arrière. Le bras droit renversant sa tête sur l'arrière et la main gauche contrôlant fermement son épaule droite. Suite à cette action seulement, avancez votre jambe droite loin derrière son dos, en oblique vers la droite. Cette action le projette en *Ushiro Ukemi*.



## MUKAE DAOSHI-TENKAN sur Dôsoke Te Dori

distance de saisie *chikama* – entrée *tenkan*



1. Seme vous a saisi fermement en *Dôsoke Te Dori*, avec sa main droite, à partir de la distance *chikama*. Instantanément, réagissez comme pour le *Te Hodoki* correspondant, notamment en tendant fortement le bras saisi afin de vous placer en *soto* (extérieur).

2. et 3. Effectuez un *O irimi* dans le dos de Seme en contrôlant sa nuque de votre main gauche jusqu'à porter le côté droit de son visage contre votre épaule droite.

4. Lorsque Seme avance la jambe droite pour récupérer son équilibre, accentuez son avance en poussant sa nuque avec votre main gauche et, avec le bras droit, effectuez le renversement de sa tête.

5. Au lieu d'avancer, comme précédemment pour *Mukae Daoshi Irimi*, abaissez verticalement vers le sol votre coude droit en effectuant un *nagashi* autour du pied droit.

## MUKAE DAOSHI-IRIMI sur Ushiro Eri

distance de saisie *chikama*



1. Seme vous a saisi fermement en *Ushiro Eri Dori*, avec sa main droite à partir de la distance *chikama*.

2. et 3. Instantanément, réagissez comme pour *Te Hodoki* correspondant.

4. Terminez votre dégagement en effectuant un *O irimi* sur l'arrière de Seme. Simultanément, vous avez accroché sa nuque pour l'entraîner dans votre rotation.



5. Achevez votre *O irimi* en amenant le côté droit du visage de Seme sur votre épaule droite en poussant fortement, de votre main gauche, sur son épaule gauche.



6. et 7. Renversez Seme vers l'arrière et projetez-le en avançant votre jambe droite profondément dans son dos, en oblique vers la droite.



## SHIHO NAGE

Littéralement *Shiho Nage* signifie : projeter, jeter, dans quatre directions, (toutes les directions).

Il s'agit, en forme de base, d'une projection arrière par enroulement d'un bras sur lui-même et sur l'arrière dont l'entrée est intérieure.

En *Kihon Nage*, de référence, la technique s'effectue sur l'attaque *Omote Yoko Men Uchi* à partir de la distance *ma*.

En *Kihon Osae Waza*, de référence, elle s'effectue sur la saisie *Ushiro Ryote Dori*, à partir de la distance *chikama* et elle se conclut par un *Ude Kansetsu* (clé de bras totale).

Au sommaire :

### NAGE WAZA :

SHIHO NAGE sur OMOTE YOKO MEN UCHI (dist. *ma*)

SHIHO NAGE sur RYOTE DORI (dist. *ma*)

SHIHO NAGE sur MUNA DORI (dist. *chikama*)

SHIHO NAGE sur USHIRO UWATE (dist. *chikama*)

### OSAE WAZA :

SHIHO NAGE sur USHIRO ERI (dist. *chikama*)

# SHIHO NAGE

## sur Omote Yoko Men Uchi

distance d'attaque *ma*



Seme vous a attaqué, en *Omote Yoko Men Uchi*, du tranchant de la main droite, à partir de la distance *ma*.

1. Entrez dans son attaque, en effectuant un *O irimi* et en contre-attaquant de manière identique.



2. Contrôlez son poignet droit, et avec vos deux mains, faites passer, dans un mouvement circulaire vers l'avant, son bras devant votre corps – Comme pour une coupe *Do Giri* (coupe horizontale du sabre).



3. Bras tendu, poursuivez votre entrée en avançant votre pied gauche d'un grand pas (Attention la vue est légèrement plongeante, ce qui donne l'impression que le bras droit est fléchi, coude vers le haut. Ce bras est en fait tendu au niveau du visage). Votre pied avant est orienté pointe vers la gauche, ce qui maintient votre bassin de face.



4. Effectuez une rotation de 180°, sans déplacer vos appuis. Seme se trouve porté en déséquilibre arrière. Il recule son pied gauche, d'un grand pas, afin de préparer sa chute.



5. Abaissez vos deux bras, comme pour une coupe *Kesa Giri* ou *Kiri Otoshi*, au sabre, ce qui projette Seme en *Ushiro Ukemi*.

# SHIHO NAGE

## sur Ryote Dori

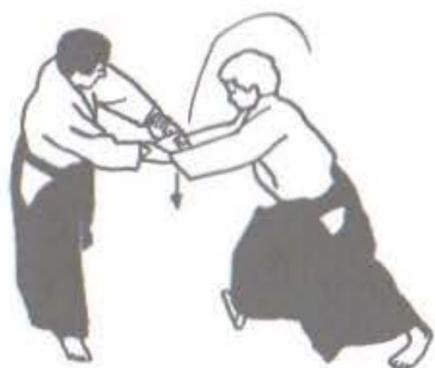
distance de saisie *ma*



1. Seme vous a saisi, en *Ryote Dori*, à partir de la distance *ma*.



2. Effectuez l'entrée *omote* en effectuant un *O irimi* avec le pied droit – la main a joué le rôle de main guide (doigts vers le haut).



3. Continuez le mouvement circulaire de votre bras gauche qui conduit le poignet droit de Seme directement dans votre main droite.



4. Par une légère rotation de bassin vers l'avant gauche, renforcez le mouvement circulaire avant des deux bras.



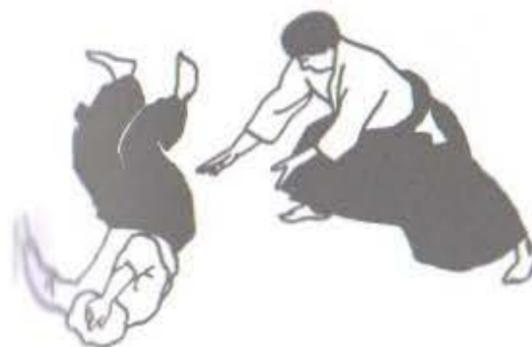
5. Poursuivez ce mouvement en avant par un grand pas du pied gauche en gardant les mains à hauteur des yeux.



6. Effectuez une rotation de 180°, sans déplacer vos appuis et de façon monolithique (les bras soudés au corps).



7. et 8. Seme se trouve en déséquilibre arrière. Abaissez vos deux bras pour projeter Seme en *Ushiro Ukemi*.



# SHIHO NAGE

## sur Muna Dori

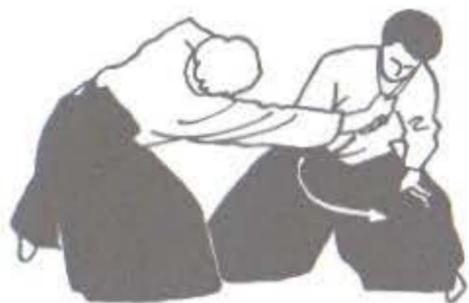
distance de saisie *chikama*



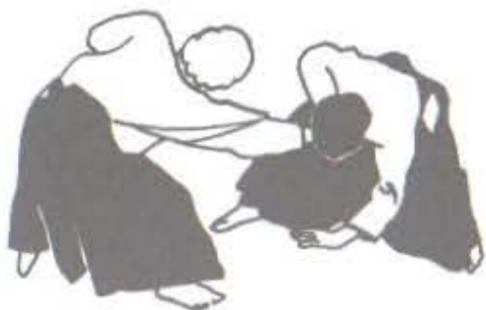
1. Seme vous a saisi en *Muna Dori*, de la main droite, à partir de la distance *chikama*.



2. Portez un *Tsuki Jodan*, au visage de Seme, en glissant légèrement le pied avant dans son *omote* et en reculant le corps d'un grand pas du pied gauche. Cette action tend le bras de Seme et le met en déséquilibre avant. (Le coup de poing au visage met Seme en situation d'esquive, donc négative).



3. Accentuez la tension du bras de Seme en effectuant une légère rotation vers l'arrière et en fléchissant sur la jambe gauche. Avec votre main droite, vous avez saisi sa main droite, le pouce dans le creux de son poignet. À la fin de cette action, le poignet de Seme doit être fléchi.



4. et 5. En contrôlant fermement le poignet de Seme, qui tient toujours votre revers de veste, passez sous son bras. Votre bras droit, en protection, précède votre tête.



5



6. et 7. Poursuivez votre engagement sous le bras de Seme en avançant le pied gauche et, sans déplacer vos appuis, effectuez la rotation finale et la projection.



7

# SHIHO NAGE

## sur Ushiro Uwate

distance de saisie *chikama*



1. Seme vous a saisi, en *Ushiro Uwate*, à partir de la distance *chikama*.



2. Instantanément, réagissez comme pour le *Te Hodoki* correspondant.



3. Au cours du mouvement de dégagement, contrôlez, par le dessus, la main droite de Seme. (Le dégagement est toujours effectué en fonction de la main libre de Seme, celle de dessous).



4. Poursuivez votre dégagement en effectuant un *nagashi*, autour du pied gauche et en entraînant le bras droit de Seme dans la rotation.



5. Saisissez, à deux mains, son poignet droit et poursuivez votre *Nagashi* vers l'arrière.



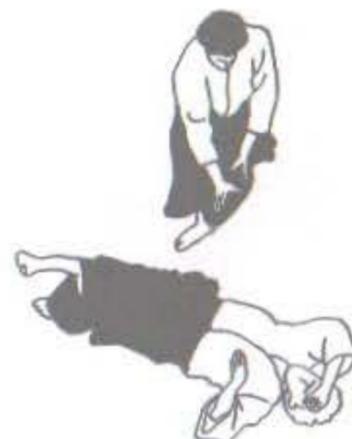
6. En fin de rotation sur l'arrière, vous êtes en position pour conclure votre *Shiho Nage*.



7., 8. et 9. Effectuez votre rotation finale de 180°, vers l'arrière, sans déplacer vos appuis, et projetez Seme en *Ushiro Ukemi*.



*Nota:* Hormis le dégagement, l'entrée de ce *Shiho Nage* est *tenkan* (*nagashi* complet).



# SHIHO NAGE (Osae Waza) sur Ushiro Eri Dori

distance de saisie *chikama*



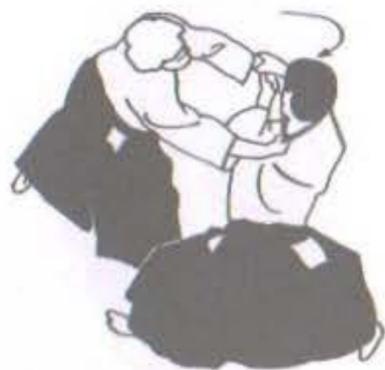
1. Seme vous a saisi, en *Ushiro Eri Dori*, de la main droite, à partir de la distance *chikama*.



2. Instantanément, réagissez, comme pour le *Te Hodaki* correspondant.



3. Profitez de ce que Seme ait élevé sa main gauche, en protection de votre *atemi*, pour la lui saisir correctement, pouce de la main droite dans le creux de son poignet.



4. Tirez sur son bras pour le tendre et le faire passer devant vous...



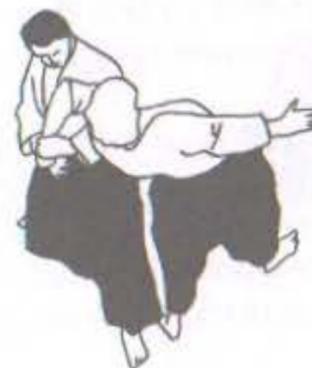
5. ...dans un grand mouvement circulaire, comme pour une coupe horizontale *Do Giri* au sabre. Au passage de la tête, sous le bras droit de Seme, la saisie du col se trouve dégagée.



6. Poursuivez votre entrée de *Shiho Nage*, avec le pied droit et effectuez...



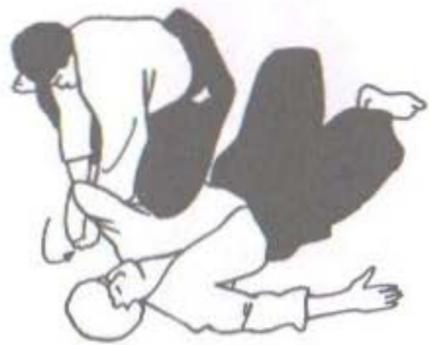
7. ...votre pivot de 180° vers l'arrière pour aboutir au renversement arrière de Seme.



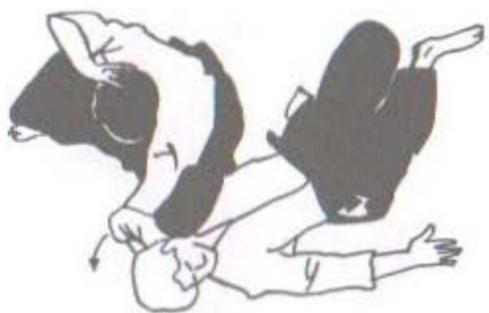
8. Changement d'angle de la vue n°7.



9. Abaissez verticalement, le long de votre cuisse gauche, vos deux bras.



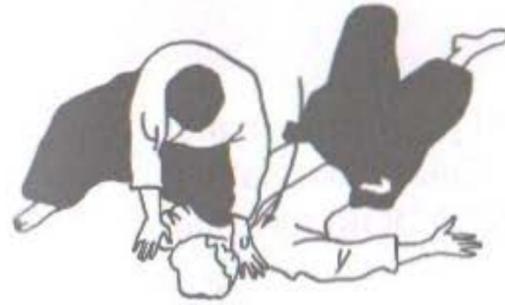
10. À l'instant où Seme se reçoit au sol, posez votre genou gauche au niveau de son aisselle.



11. Accentuez l'enroulement du bras de Seme, sur lui-même, tout en écartant sa main de son corps.  
Cette action douloureuse pour le poignet, le coude et l'épaule, est un *Ude Kansetsu* (clé totale de bras) qui l'immobilise complètement. Votre genou gauche s'est porté plus haut, dans le creux de l'aisselle, jusqu'à toucher le visage de Seme.



12. Écrasez sur le sol, avec votre main droite, le coude de Seme et libérez votre main gauche.



13. Portez l'*ate-mi* d'expression martiale avec votre main gauche.



14. Reprenez une attitude droite et solide, en *Migi Kamae*, avant de libérer le coude de Seme.

# YUKI CHIGAE (OU CHIGAI)

Littéralement *Yuki Chigae* signifie: se croiser sans se rencontrer.

Il s'agit en forme de base, d'un contrôle du bras par une hyper-pronation forcée de la main qui aboutit, par poussée vers l'arrière, à la projection *Ushiro Ukemi*. Son entrée est extérieure.

En *Kihon Nage Waza*, de référence, la technique s'effectue sur l'attaque *Tsuki Jodan* à partir de la distance *ma*.

En *Kihon Osaie Waza*, de référence, la technique s'effectue sur la saisie *Ushiro Eri Jime Katate Dori*, à partir de la distance *chikama*, et se conclut par un *Ude Kansetsu* (clé de bras totale).

*Yuki Chigae* comprend une forme complémentaire de projection en *Mae Ukemi*.

Au sommaire:

## NAGE WAZA:

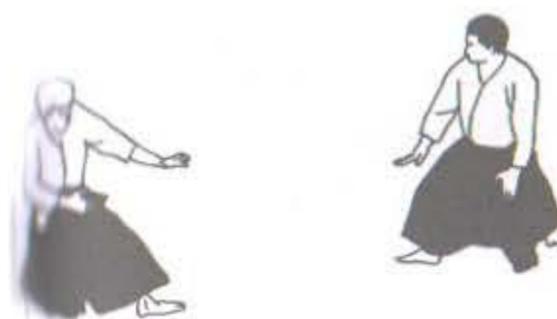
YUKI CHIGAE (USHIRO UKEMI) sur TSUKI JODAN (dist. *ma*)  
YUKI CHIGAE (MAE UKEMI) sur TSUKI JODAN (dist. *ma*)  
YUKI CHIGAE (USHIRO UKEMI) sur JYUNTE DORI (dist. *ma*)

## OSAE WAZA:

YUKI CHIGAE sur USHIRO UWATE (dist. *chikama*)

# YUKI CHIGAE (Ushiro Ukemi) sur Tsuki Jodan

distance d'attaque *ma*



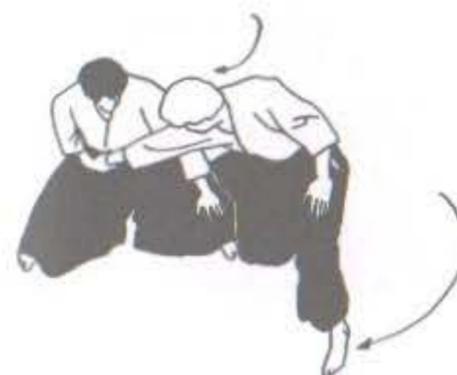
1. Seme se prépare à vous attaquer en *Tsuki Jodan*, du poing droit, à partir de la distance *ma*. Placez-vous en *Gyaku Hanmi no Kamae* (*Migi Kamae*).



2. Canalisez le *Tsuki Jodan*, avec votre poignet droit, comme dans l'éducatif *shinogi*, en entrant sur l'attaque avec le pied avant.



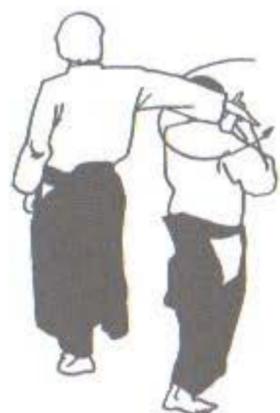
3. Effectuez un *O irimi* dans le dos de Seme en maintenant son bras gauche en extension. Un peu comme pour effectuer la technique *Tenbin Nage*. Votre pouce est sur le dos de sa main à la base du poignet – vos doigts couvrent ses doigts.



4. Effectuez la clé de coude, sur le bras tendu de Seme. L'action d'extension forcée est circulaire en légère oblique avant, vers le sol – elle oblige Seme à se déplacer autour de vous.



5. Changement de vue 1/2  
Profitez de cet instant pour entrer sous son bras, en contresens de sa rotation.



6. Achevez votre rotation sous son bras et contrôlez sa main en hyperpronation – votre main droite contrôle ses doigts et votre main gauche son poignet.

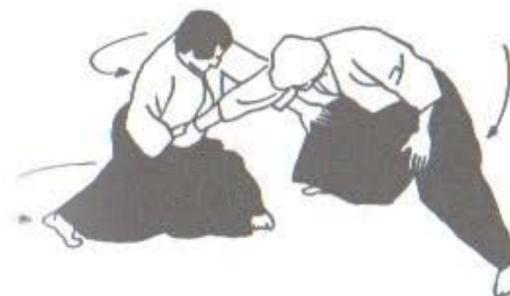


7. Reculez d'un grand pas du pied gauche en rotation, vers l'arrière, et projetez Seme en *Ushiro Ukemi*.

*Nota:* Cette technique ne souffre aucun temps d'arrêt entre la phase 2 et la phase 7.  
En phase 5, il est conseillé d'engager directement la tête, en premier, sous le bras de Seme.

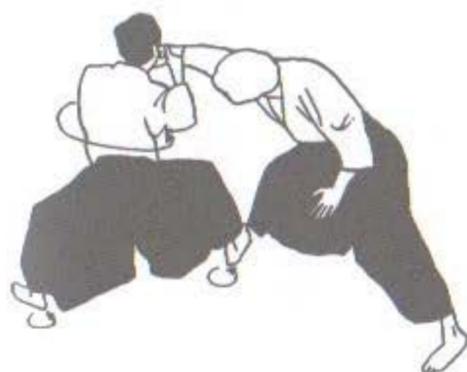
## YUKI CHIGAE (Mae Ukemi) sur Tsuki Jodan

distance d'attaque *ma*

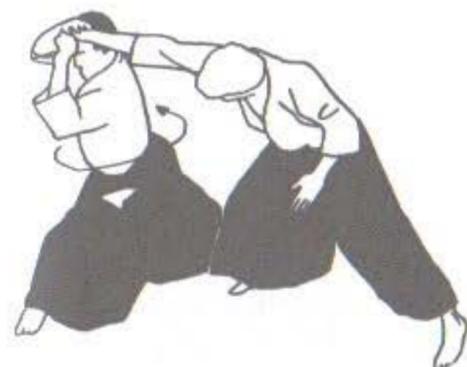


À partir de la phase 4 de la technique précédente.

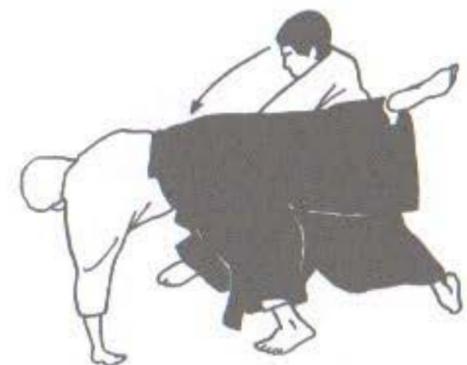
4. Seme vient de subir la clé de coude qui l'a obligé à se déplacer autour de vous et à se déséquilibrer vers l'avant.



5. Sans relâcher la pression sur son coude, vous reculez d'un grand pas, votre pied gauche.



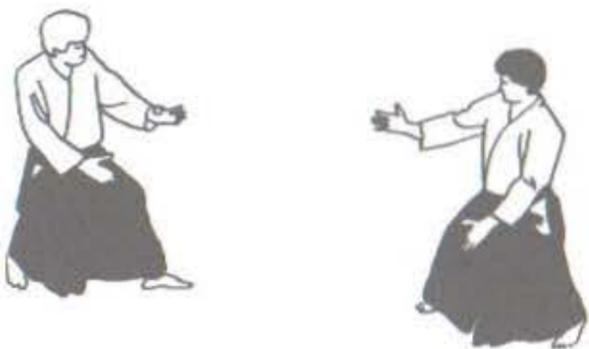
6. Effectuez vivement, en maintenant une forte tension sur son bras, une ample rotation vers l'arrière, sans déplacer vos appuis.



7. Abaissez violemment vos deux bras vers l'avant et l'intérieur, comme pour une coupe *Kesa Giri* au sabre, et projetez Seme en *Mae Ukemi*.

## YUKI CHIGAE (Ushiro Ukemi) sur Jyunte Dori

distance de saisie *ma* – Entrée *uchi*



1. Seme se prépare à vous saisir, en *Jyunte Dori*, de la main gauche. Placez votre main gauche de façon à favoriser son intention.



2. À l'instant de la saisie, pénétrez en oblique avant, de votre pied avant, sur l'arrière et l'extérieur gauche de Seme, ce qui le met en déséquilibre arrière gauche. Simultanément, portez-lui un *atemi* au visage pour l'amener en état de défense (de réception).



3. et 4. Effectuez un *O irimi*, à partir du pied gauche, en passant sous son bras. Le contrôle de la main s'effectue durant cette action qui se termine directement par la projection de Seme en *Ushiro Ukemi*.

*Nota:* Cette technique à entrée *Uchi* directe, pourrait se nommer *Uchi Yuki Chigae – Ushiro Ukemi*. Cette forme est l'exemple même de la signification du nom: *Yuki Chigae*.



## YUKI CHIGAE (Osae Waza) sur Ushiro Uwate

distance de saisie *chikama*



1. Seme vous a saisi en *Ushiro Uwate*, à partir de la distance *chikama*. Sa main droite maintient son poignet gauche.



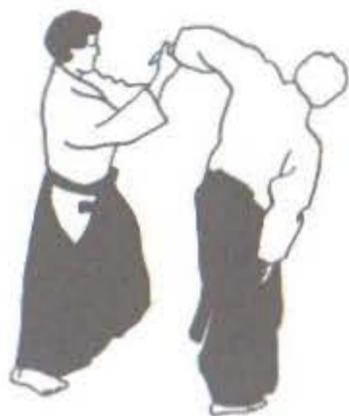
2. Instantanément, réagissez comme pour le *Te Hodaki* correspondant.



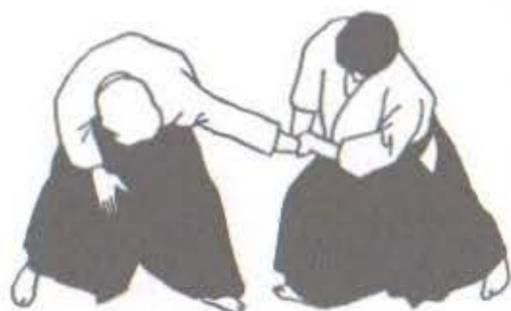
3. Avec votre main basse, la droite, saisissez les doigts (ou le poing) de la main gauche de Seme. Votre bras gauche chasse, vers le haut et l'avant, son bras gauche.



4. Passez sous le bras gauche en reculant le pied droit.



5. Redressez-vous en contrôlant à deux mains la main droite de Seme, dans la saisie classique à *Yuki Chigae*.



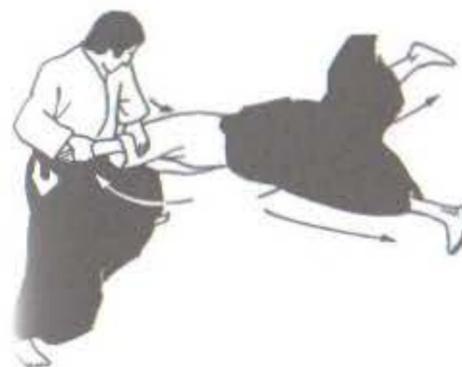
6. Changement de vue 1/2. Attirez, en forçant la torsion de main, le bras de Seme contre votre hanche droite.



7. Simultanément, avancez votre jambe gauche de façon à placer votre hanche gauche contre son épaule.



8. En fin de positionnement, pour un bon équilibre, vous avez suivi la rotation du bassin en reculant légèrement le pied droit.



9. Tirez sur la main de Seme, pour la rapprocher de la hanche droite en poussant sur son épaule. La clé d'épaule, que cette action provoque, oblige Seme à se jeter sur le ventre en lançant ses jambes loin derrière.



10. Seme est sur le sol. Maintenez le contrôle en posant votre genou gauche sur son épaule. Posez la paume de sa main, qui est restée en hyperpronation, dans le pli inguinal de votre jambe droite.



11. Avancez votre jambe au contact de son flanc gauche. Simultanément, relevez votre genou gauche et poussez avec votre genou droit et votre hanche droite vers l'avant. Cette action crée une clé au niveau du poignet, du coude et de l'épaule. C'est un *Ude Kansetsu* (clé totale du bras).



12. Maintenez la position et portez l'*atemi* d'expression martiale avec votre main droite.

# KOTE GAESHI

Littéralement, *Kote Gaeshi* signifie: renversement du poignet.  
En forme de base, il s'agit d'une projection latérale avant par hyper-torsion de la main en supination appelée *Neji Kote Gaeshi*, ou, d'une projection arrière par flexion forcée de la main en supination, dans la forme dite *Kote Gaeshi*. L'entrée est extérieure.

En *Kihon Nage Waza*, de référence, la technique s'effectue sur l'attaque *Tsuki Chudan* à partir de la distance *ma*.

Cette technique se conclut également en *Osae Waza* par un *Kata Kansetsu* (clef d'épaule) ou par un *Hiji Kansetsu* (clef de coude).

Au sommaire:

## NAGE WAZA:

NEJI KOTE GAESHI sur TSUKI CHUDAN (dist. *ma*)  
NEJI KOTE GAESHI sur RYOTE IPPO (dist. *chikama*)  
NEJI KOTE GAESHI sur URA YOKO MEN (dist. *ma*)  
NEJI KOTE GAESHI sur USHIRO RYOTE (dist. *chikama*)

## OSAE WAZA:

NEJI KOTE GAESHI sur TSUKI CHUDAN (dist. *ma*)

## NAGE WAZA:

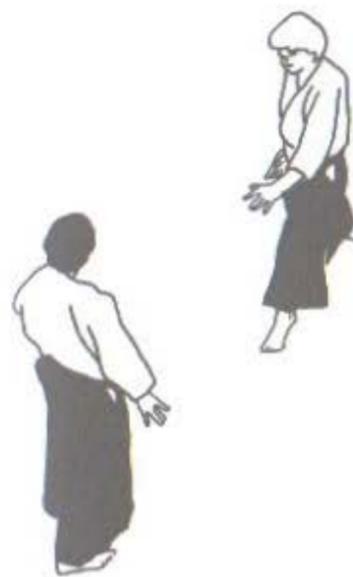
KOTE GAESHI sur TSUKI CHUDAN (dist. *ma*) (1<sup>re</sup> forme)  
KOTE GAESHI sur TSUKI CHUDAN (dist. *ma*) (2<sup>e</sup> forme)

## NOTA:

NEJI KOTE GAESHI est également nommé: KOTE GAESHI TORSION  
KOTE GAESHI est également nommé: KOTE GAESHI FLEXION.

## NEJI KOTE GAESHI sur Tsuki Chudan

distance d'attaque *ma* (entrée *irimi*)



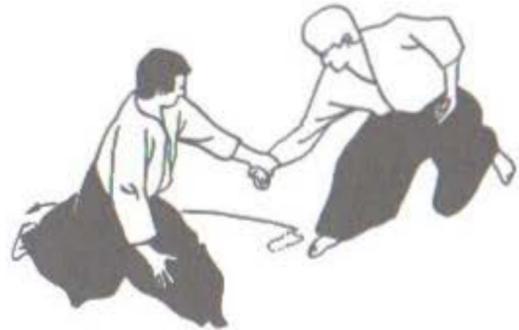
1. Seme se prépare à attaquer en *Tsuki Chudan*, du poing droit, à partir de la distance *ma*. Placez-vous en *Ai Hanmi no Kamae* (*Hidari Kamae*).



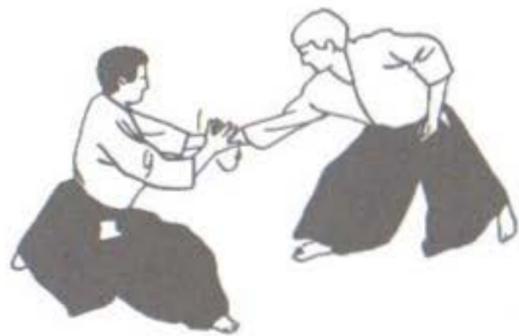
2. Simultanément à une esquive *irimi*, contrôlez le poignet droit de Seme avec votre main gauche en exerçant une pression sur son avant.



3. Possibilité de porter un *Koshi Tsuki* au visage.



4. Effectuez un pivot *nagashi* sur le pied arrière.



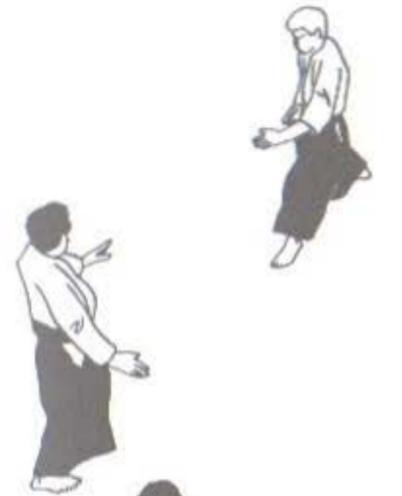
5. Votre main droite prenant appui sur le dos de celle de Seme, exécutez une torsion de son poignet vers l'extérieur.



6. Par une rotation des hanches, amplifiez la torsion en effectuant une traction sur le bras de Seme qui, perdant ses appuis, se jette en chute avant, et simultanément, poursuivez la rotation de votre gauche vers l'arrière.

## NEJI KOTE GAESHI sur Tsuki Chudan

distance d'attaque *ma* (entrée *tenkan*)



À partir de la phase I de la technique précédente.



2. Simultanément à une esquive *nagashi* sur le pied avant, contrôlez le poignet de Seme en l'entraînant en déséquilibre avant.



3. Effectuez un *nagashi* sur le pied arrière.

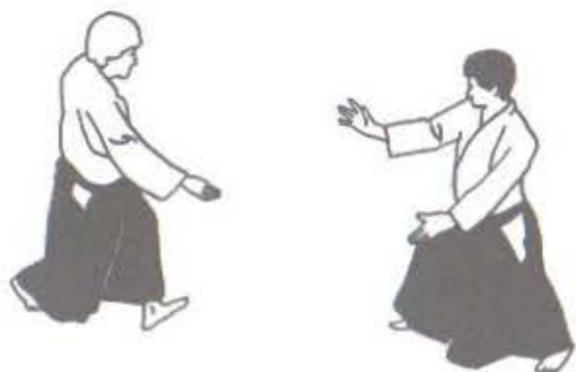


4. Projetez comme dans la technique précédente.

# NEJI KOTE GAESHI

## sur Ryote Ippo Dori

distance de saisie *ma*



1. Seme vous a saisi le poignet droit en *Ryote Ippo Dori* à partir de la distance *ma*. Placez-vous en *Ai Hanmi no Kamae* (*Migi Kamae*). Instantanément, réagissez comme pour le *Te Hadoki* correspondant.



2. Effectuez un mouvement de flexion du bras droit vers l'intérieur, de façon à saisir le poignet gauche de Seme par en dessous.



3. Effectuez un très grand pivot *nagashi* sur le pied avant.



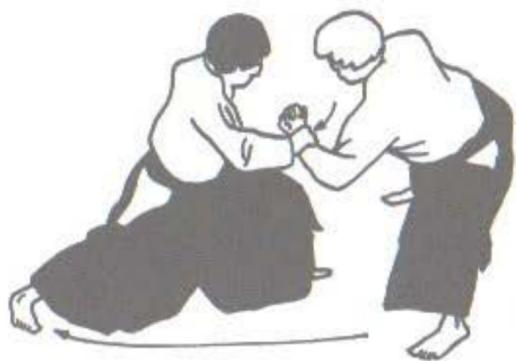
4. et 5. En portant une clé de coude, obligez Seme à tourner autour de vous et reprenez son poignet gauche de votre main droite.



# NEJI KOTE GAESHI

## Irimi sur URA YOKO MEN UCHI

distance d'attaque *ma*



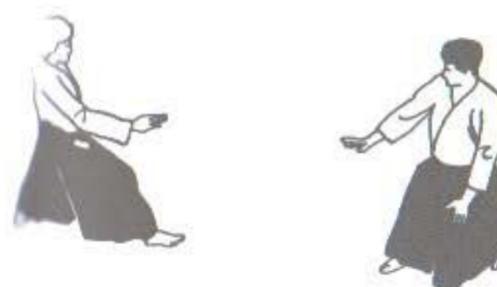
6. Effectuez un grand pivot *nagashi* sur le pied avant en amorçant une torsion du poignet de Seme.



7. Complétez cette torsion vers le sol par une rotation du bassin.



8. Seme est emmené en *Mae Ukemi* comme dans la technique de base.



1. Seme vous attaque en *Ura Yoko Men Uchi*, à partir de la distance *ma*. Simultanément à l'attaque, effectuez un *Tai sabaki irimi* extérieur en menaçant Seme d'un *atemi* au visage.



2. Effectuez le *Tai sabaki O irimi*, et venez chercher le poignet de Seme par le dessus.



3. Poursuivez la rotation du bassin pour placer Seme en déséquilibre avant.

## NEJI KOTE GAESHI (Osae Waza)



4. Effectuez un *nagashi* sur la jambe arrière.



5. Appliquez la torsion du poignet décrite précédemment.



6. Accompagnez la torsion d'un déplacement vers l'avant pour aider la projection.



7. Seme chute en *Mae Ukemi* comme dans la technique de base.

*Nota:* Cette forme de projection peut être nommée *Neji Kote Gaeshi Irimi Nage*.



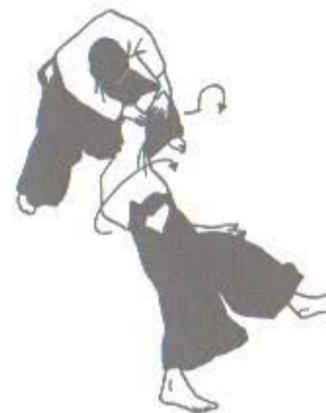
Enchaînement en *Osae Waza*, suite à une projection par *Neji Kote Gaeshi* ou *Kote Gaeshi*.

1. Seme se retrouve plaqué au sol.

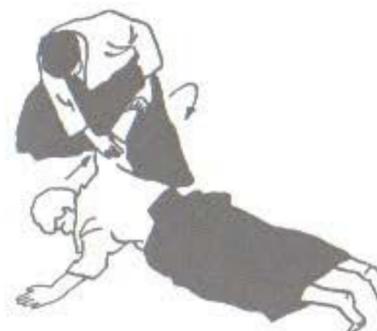


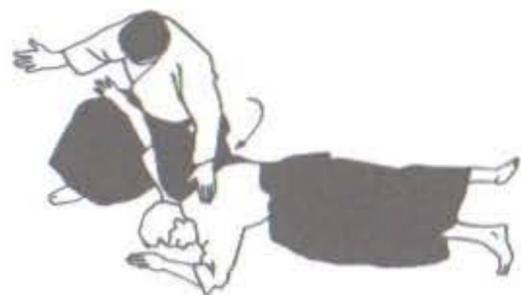
2. et 3. Votre main droite vient se placer sur le coude de Seme tandis que votre main gauche amorce une torsion de son poignet droit vers son dos.

Votre main droite appuie sur le coude de Seme vers son visage, le forçant ainsi à se placer à plat ventre.

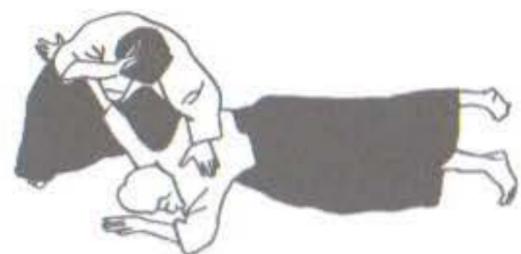


4. La torsion est amplifiée jusqu'à ce que l'épaule de Seme soit fixée au sol.

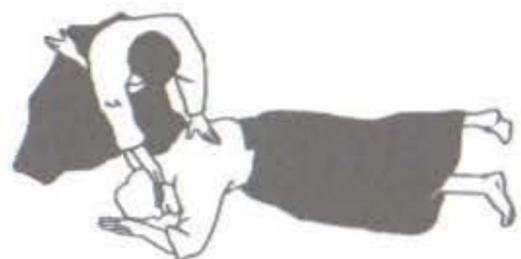




5. Placez le genou gauche sur l'omoplate de Seme et contrôlez son bras dans le pli inguinal de votre jambe droite.



6. et 7. Portez l'*ateimi* d'expression martiale.



8. Relevez-vous en reculant le pied gauche et en maintenant le poignet de Seme contre le haut de votre genou gauche, tout en restant vigilant (*zanshin*).

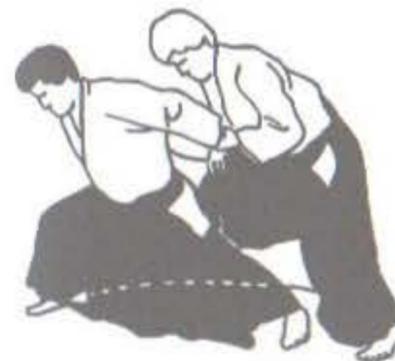


## NEJI KOTE GAESHI sur Ushiro Ryote Dori

distance de saisie *chikama*



1. Seme vous a saisi en *Ushiro Ryote* à partir de la distance *chikama*.



2. Avancez le pied droit, le buste en avant. Simultanément, votre main gauche vient saisir naturellement son poignet droit par l'intérieur.



3. Dégagez votre poignet droit en effectuant un pivot *nagashi* sur pied droit: vous vous retrouvez face à Seme qui est en déséquilibre avant.

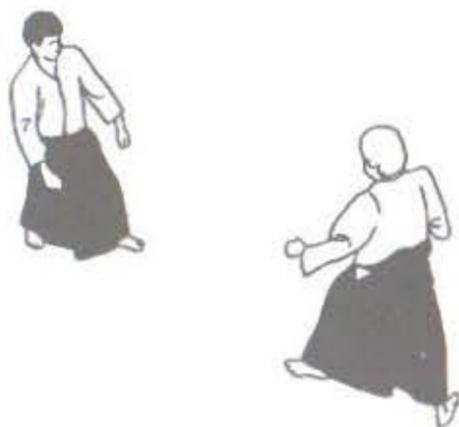


4. Effectuez une torsion sur le poignet droit de Seme qui chute en *Mae Ukemi* comme dans la technique de base.

# KOTE GAESHI

## sur Tsuki Chudan

distance d'attaque *ma*



1. Seme se prépare à attaquer en *Tsuki Chudan*, à partir de la distance *ma*. Placez-vous en *Ai Hanmi no Kamae* (*Hidari Kamae*).



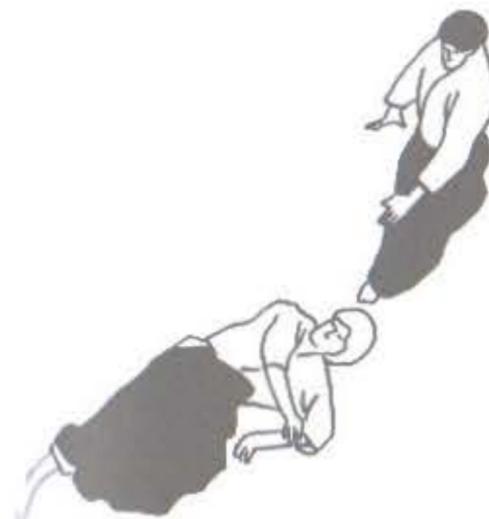
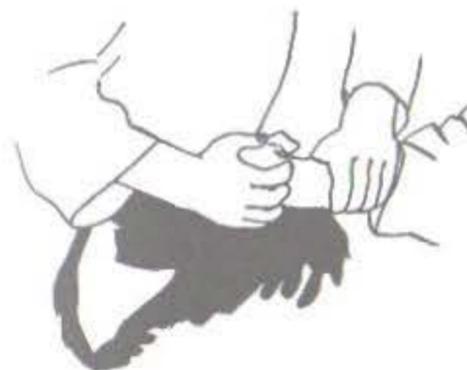
2. Esquivez par un *Tai sabaki inimi* en venant crocheter le bras droit de Seme par en dessous



3. et 4. Entraînez Seme en déséquilibre circulaire avant en effectuant un pivot *nagashi*; pendant cette action, le coude de Seme est en appui contre votre hanche.



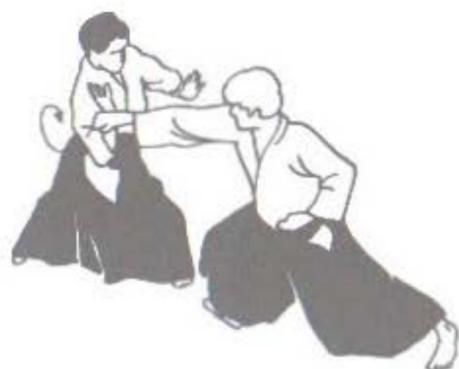
5. Par une rotation des hanches, en enroulant votre main droite sur les doigts de Seme (*détail dessins 5 bis*), transférez le déséquilibre avant de Seme sur son arrière et fléchissez son poignet sur son avant-bras suivant une poussée en direction de son talon arrière.



6. Seme doit pivoter et se projeter en *Mae Ukemi* pour échapper à la douleur du poignet.

# KOTE GAESHI sur Tsuki Jodan

distance d'attaque *ma*



Seme vous a attaqué en *Tsuki Jodan* du poing droit à partir de la distance *ma*.

1. Canalisez l'attaque avec votre poignet, comme dans l'éducatif *shinogi*, en glissant le pied droit plus loin sur l'avant.



2. Effectuez le *Tai sabaki O irimi* en venant chercher le bras de Seme par-dessus.



3. Amenez son poignet jusqu'au niveau de la ceinture en descendant sur les jambes (*Chiko Dachi*).



4. Effectuez une brève rotation du bassin en sens inverse alors que vos mains montent en fléchissant le poignet de Seme.



5. En avançant la jambe droite, placez-vous sous le centre de gravité de Seme en tendant les bras vers le haut pour l'obliger à monter – sur la pointe des pieds.  
(À ce moment, tout le poids de Seme repose sur son poignet fléchi. La direction de la poussée s'effectue sur son arrière en direction de son épaule.)



6. Seme doit effectuer une chute avant pour échapper à la douleur.

*Nota:* Cette forme de projection peut être nommée *Kote Gaeshi – Irimi Nage*.

# TENBIN NAGE

Littéralement *Tenbin Nage* signifie projection en balance.

En forme de base, il s'agit d'une projection vers l'avant par mise en porte-à-faux du bras de Seme tendu en croix sur le bras de Tori.

En *Kihon Nage Waza*, de référence, la technique s'effectue sur *Ryosode Dori* à partir de la distance *ma*. Cette forme n'est pas décrite ici. La technique a été développée sur la saisie *Jyunte Dori*, à partir de la distance *ma*, l'entrée de base s'effectuant par l'intérieur. Dans certains cas particuliers, l'entrée pourra être extérieure.

Cette technique se conclut également en *Osae Waza* par un *Ude Kansetsu* (clef de bras).

Au sommaire :

NAGE WAZA :

TENBIN NAGE sur JYUNTE DORI (dist. *ma*) (forme *irimi*)

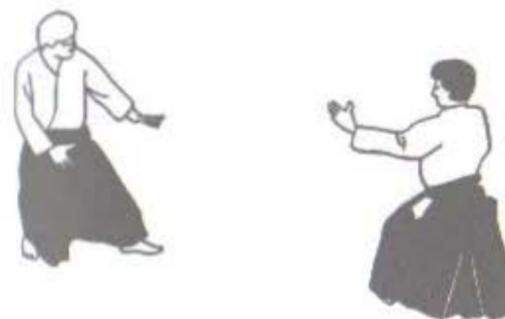
TENBIN NAGE sur JYUNTE DORI (dist. *ma*) (forme *tenkan*)

OSAE WAZA :

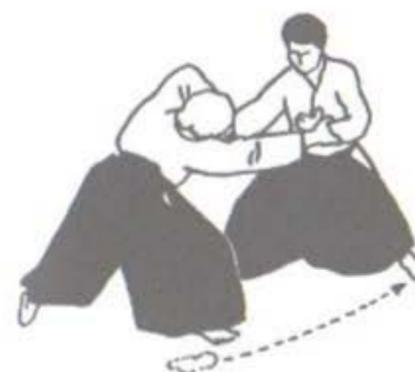
TENBIN NAGE sur YOKO MEN UCHI (dist. *ma*)

## TENBIN NAGE (IRIMI) sur Jyunte Dori

distance de saisie *ma*



1. Seme se prépare à vous attaquer en *Jyunte Dori* à partir de la distance *ma*. Placez-vous en *Ai Hanmi no Kamae* (*Hidari Kamae*).



2. Effectuez un *Tai sabaki O irimi*, votre pied droit venant se placer dans l'axe de ceux de Seme. Votre main gauche, doigts vers le haut, entraîne Seme dans la rotation tandis que vous portez *Omote Yoko Men Uchi* de la main droite.



3. Votre main droite est venue saisir le poignet droit de Seme et repousse son bras vers l'avant en effectuant une torsion en supination.



4. En avançant le pied gauche perpendiculairement au bras de Seme, frappez *Age Tsuki* (coup de poing remontant) en contrôlant son bras par en dessous, puis accentuez la poussée du pied avant en engageant votre corps. Simultanément, votre main droite appuie sur son poignet et votre main gauche effectue une rotation, pouce vers le sol.



5. Ces actions conjuguées mettent en porte-à-faux le bras de Seme qui doit se dresser sur la pointe des pieds puis s'élaner en *Mae Ukemi*.

## TENBIN NAGE (TENKAN) sur Jyunte Dori

distance de saisie *ma*

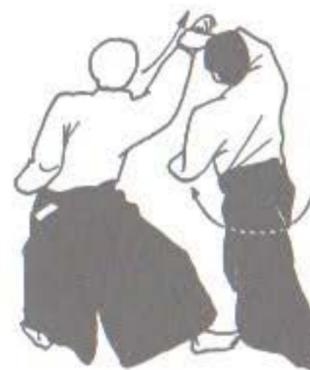


1. De la position *Hidari Kamae*, Seme vous attaque le poignet gauche en *Jyunte*.

Vous effectuez un *Tai sabaki O irimi*, votre pied droit venant se placer dans l'axe de ceux de Seme. Votre main gauche, doigts vers le haut, entraîne Seme dans la rotation.



2. Votre *Tai sabaki* déséquilibre Seme sur son avant droit. Votre main gauche s'enroule autour du poignet de Seme, le saisit et, sous l'action de votre rotation du bassin vers votre droite, le repousse vers sa gauche.



3. Au cours de ce mouvement de rotation, votre main droite est venue saisir le poignet droit de Seme, accentue la poussée de son bras vers l'avant et le haut, accompagné d'une forte torsion en supination forcée.

## TENBIN NAGE (OSAE WAZA) sur Omote Yoko Men Uchi

distance d'attaque *ma*



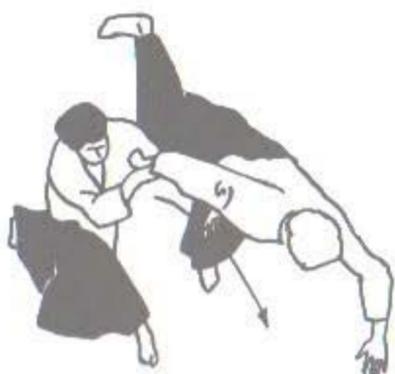
4. En avançant le pied gauche dans un grand pas circulaire, montez votre bras gauche sous le coude de Seme, tout en appuyant sur son poignet avec votre main droite, puis reculez votre pied droit.



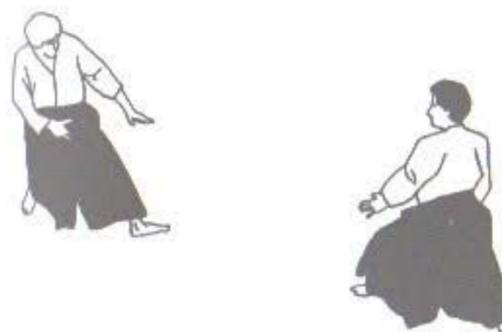
5. Effectuez une rotation du buste, de façon « monolithique », pour amener votre genou gauche au sol.



6. Changement de vue.



7. Seme est entraîné en *Mae Ukemi*.



1. Seme se prépare à vous attaquer en *Omote Yoko Men Uchi* à partir de la distance *ma*. Placez-vous en *Ai Hanmi no Kamae* (*Hidari Kamae*).



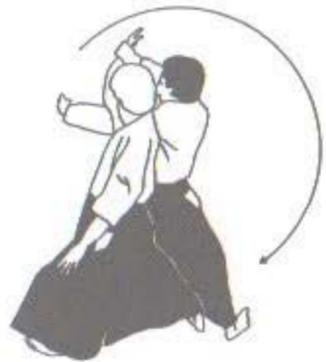
2. Simultanément à l'attaque, effectuez le *Tai sabaki O irimi*, en frappant *Yoko Men Uchi* de la main droite pour placer Seme en déséquilibre arrière et dans le même temps, contrôlez avec votre main gauche son poignet droit que vous entraînez dans votre déplacement.



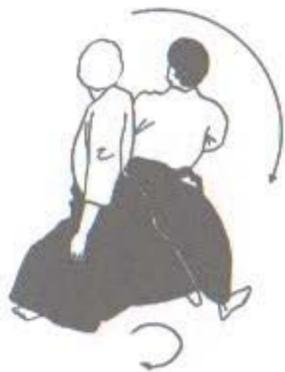
3. En reprenant le poignet de Seme avec la main droite, effectuez une rotation du bassin qui vrille Seme, son bras tendu horizontalement.



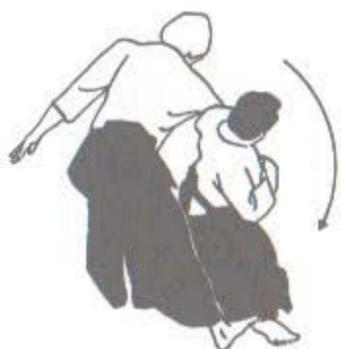
4. Entrez la jambe gauche et placez le bras gauche comme dans les techniques décrites précédemment.



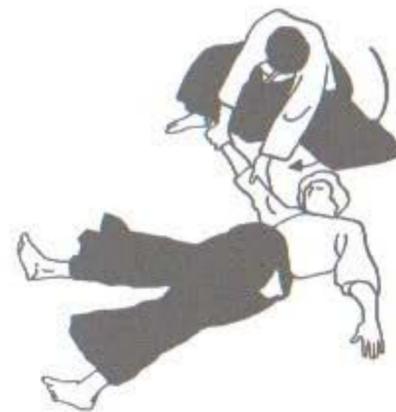
5. Effectuez un ample pivot du bassin vers la droite en entraînant Seme dans votre rotation



6. et 7. Continuez la rotation en tirant le bras de Seme vers le sol et en poussant avec votre épaule en oblique vers le sol.



7 bis. Vue de face.



8. Seme a tenté de s'échapper en *Mae Ukemi*. Vous l'avez arrêté sur le dos en exerçant de votre main gauche une pression sur son coude. Vous avez le genou gauche au sol.



9. Une rotation du bassin amène votre genou droit sur le bras de Seme et relève votre genou gauche. Portez l'*atemi* d'expression martiale.



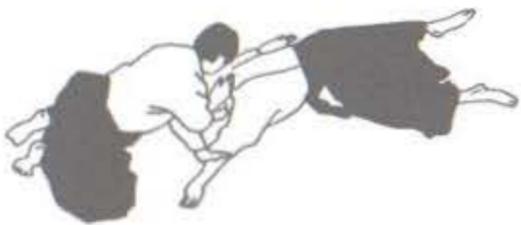
10. Variante à partir du point 9: Seme chute en avant et est maintenu au sol.



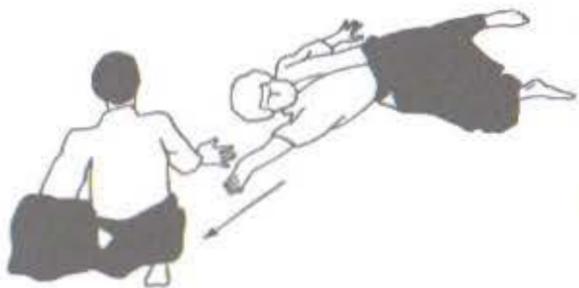
11. Exercez sur son coude une pression douloureuse qui l'immobilise au sol.



12. Portez l'*atemi* d'expression martiale.



13. et 14. Écartez-vous avant de vous relever et marquez le *zanshin*.



## HACHI MAWASHI

Littéralement, *Hachi Mawashi* signifie « tourner la bordure du casque ».

En forme de base, il s'agit d'une projection vers l'arrière par rotation de la tête et du haut du corps.

Initialement technique de tête, *Tobu Waza* est devenue dans la pratique une technique de corps. Cependant, elle demeure classée en technique de tête.

En *Kihon Nage Waza*, de référence, la technique s'effectue sur la saisie *Dôsoku Te Dori* à partir de la distance *ma*.

Cette technique n'est conclue en *Osae Waza* qu'à partir des programmes supérieurs.

Au sommaire:

NAGE WAZA:

HACHI MAWASHI sur DOSOKU TE DORI (dist. *ma*)

HACHI MAWASHI sur RYOTE IPPO DORI (dist. *chikama*)

# HACHI MAWASHI sur Dôsoke Te Dori

distance de saisie *ma*



1. Seme se prépare à vous saisir à partir de la distance *ma*. Placez-vous en *Gyaku Hanmi no Kamae* (*Migi Kamae*) et présentez votre main droite de façon à l'inciter à vous saisir en *Dôsoke Te Dori*.



2. Au moment de la saisie, levez les doigts, paume en avant et glissez votre pied droit vers l'avant pour repousser le bras de Seme vers son intérieur.



3. Entrez votre pied gauche très loin sur l'avant de Seme, votre flanc dans son aisselle. Votre bras gauche encercle son cou et le presse contre votre flanc.



4. à 6. Amorcez une rotation de vos hanches en portant *Koshi Tsuki* puis effectuez le *Tai sabaki O irimi* en maintenant très fermement la pression de votre bras gauche.



5



6



7. Seme est renversé et plaqué au sol.

## HACHI MAWASHI sur Ryote Ippo

distance de saisie *chikama*



Vue sous un autre angle.



1. Seme vous a saisi en *Ryote Ippo* à partir de la distance *chikama*.



2. Effectuez le *Te Hodoki* de base, comme dans l'éducatif *Nigiri Gaeshi*.



3. Votre main droite vient contrôler le poignet droit de Seme en le déséquilibrant vers l'avant pendant que votre main gauche lui porte un *Koshi Tsuki Chudan* au flanc.

4

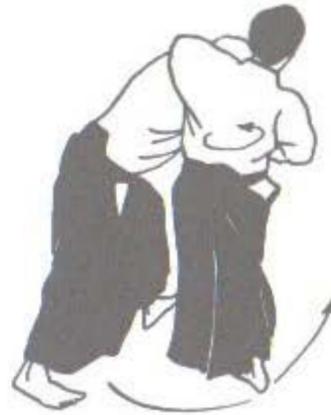


4. à 9. Achevez le mouvement comme dans la pratique de base décrite dans la technique précédente.

5



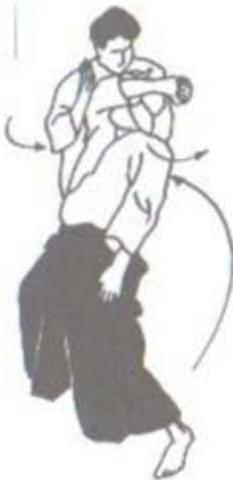
6



7



8



9



## KOSHI NAGE

Littéralement, *Koshi Nage* signifie projection de hanche.

En forme de base, il s'agit d'une projection par rotation du partenaire autour des hanches.

En technique de référence, elle s'effectue sur la saisie *Ryote Dori* à partir de la distance *ma*.

Au sommaire:

NAGE WAZA:

KOSHI NAGE sur RYOTE DORI (dist. *ma*)

KOSHI NAGE sur MUNA DORI OMOTE YOKO MEN UCHI (dist. *chikama*)

KOSHI NAGE sur TSUKI CHUDAN (dist. *ma*)

KOSHI NAGE Combiné:

NAGE WAZA:

SHIHO KOSHI NAGE sur OMOTE YOKO MEN UCHI (dist. *ma*)

TENBIN KOSHI NAGE sur TSUKI JODAN (dist. *ma*)

# KOSHI NAGE

## sur Ryote Dori

distance de saisie *ma*



1. Seme vous a attaqué sur la saisie *Ryote Dori* à partir de la distance *ma*. Vous étiez placé en *Gyaku Hanmi no Kamae (Migi Kamae)*. Tournez la main gauche en pronation et la main droite en supination au moment de la saisie.



2. Effectuez le *Tai sabaki nagashi* sur pied arrière en tirant votre main droite vers le sol.



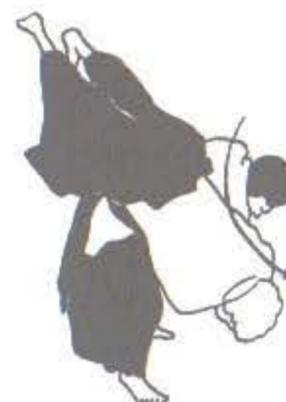
3. Transférez le déséquilibre de Seme en levant votre main droite qui a saisi le poignet gauche de Seme, entre le pouce et l'index.



4. Dans le même temps, tirez son bras droit vers vos hanches. Seme est ainsi hissé sur la pointe des pieds.



5. En maintenant Seme dans cette position, entrez le pied droit devant lui, puis effectuez une rotation des hanches de 180° en fléchissant vos jambes.



6. Simultanément, tirez Seme devant vous et redressez vos jambes en basculant le tronc. Seme est enroulé sur vos hanches et plaqué au sol. À cet instant vous avez reculé votre pied droit pour être en garde finale *Hidari Kamae*.

# KOSHI NAGE

## sur Omote Yoko Men Uchi

distance d'attaque *chikama*



1. Seme se prépare à vous porter une attaque en *Omote Yoko Men Uchi*, à partir de la saisie *Muna Dori* en distance *chikama*.



2. Avec votre main gauche, venez contrôler le creux de son coude droit en effectuant le *Tai sabaki Hiraki* sur la gauche.



3. Votre main gauche rabat son bras droit, votre main droite vient se placer sous son coude gauche de façon à le soulever au-dessus de votre tête. Pouce dans la saignée du coude.



4



5



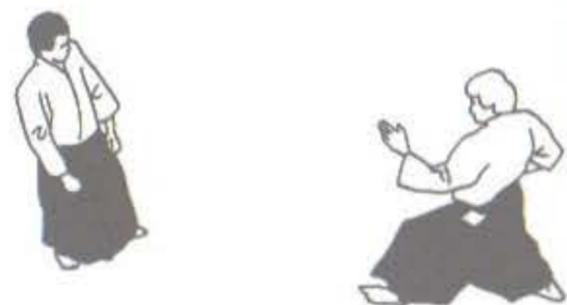
6

4. à 6. Achevez le mouvement comme dans la technique de base.

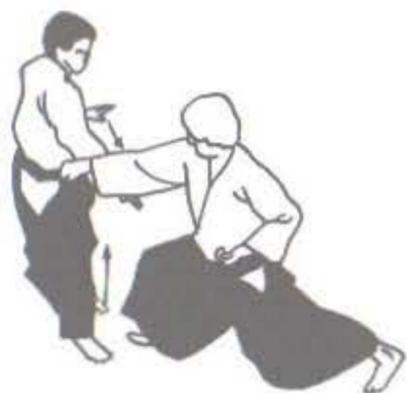
# KOSHI NAGE

## sur Tsuki Chudan

distance d'attaque *ma*



1. Seme se prépare à vous attaquer en *Tsuki Chudan* à partir de la distance *ma*. Placez-vous en *Ai Hanmi no Kamae* (*Hidari Kamae*).



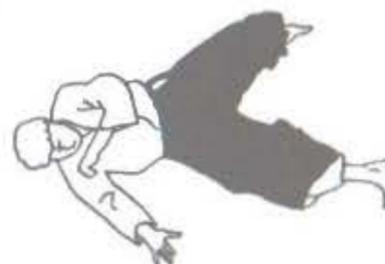
2. et 3. Au moment où Seme porte son attaque, écartez le pied gauche et contrôlez son bras droit que vous repoussez pour l'obliger à pivoter sur son intérieur.



4. Entrez le pied gauche devant Seme en le ceinturant de votre bras gauche et effectuez une rotation du bassin de façon à lui présenter vos hanches de profil en fléchissant vos jambes.



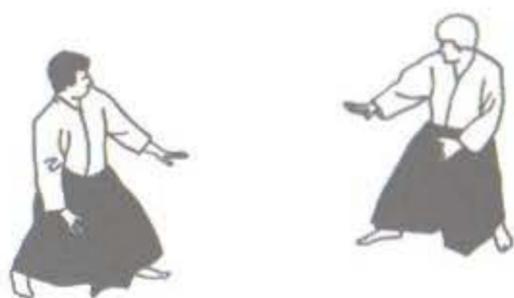
5. et 6. En vous relevant, tirez sur le bras droit de Seme qui bascule autour de vos hanches et est projeté au sol. À cet instant, vous avez reculé votre pied gauche pour être en garde finale *Migi Kamae*.



# SHIHO KOSHI NAGE

## sur Omote Yoko Men Uchi

distance d'attaque *ma*



1. Seme se prépare à vous attaquer en *Omote Yoko Men Uchi* à partir de la distance *ma*. Placez-vous en *Gyaku Hanmi no Kamae* (*Hidari Kamae*).



2. Au départ de l'attaque, effectuez le *Tai sabaku O irimi* en contrôlant le poignet droit de Seme de votre main gauche et en portant *Omote Yoko Men Uchi* de votre main droite.



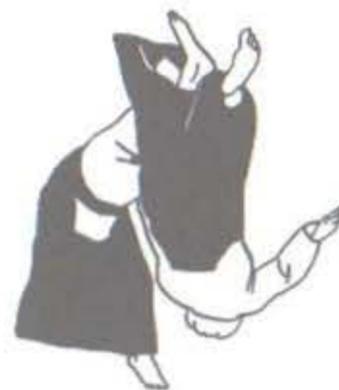
3. Contrôlez le bras droit de Seme et passez-le devant vous en tournant les hanches comme dans la technique *Shiho Nage*.



4. Entrez votre pied gauche latéralement sous le bras de Seme.



5. Fléchissez les jambes et inclinez le buste, puis tirez le bras de Seme maintenu dans la position de *Shiho Nage* dans la ligne de vos hanches.



6. Relevez-vous en faisant basculer Seme autour de vos hanches.



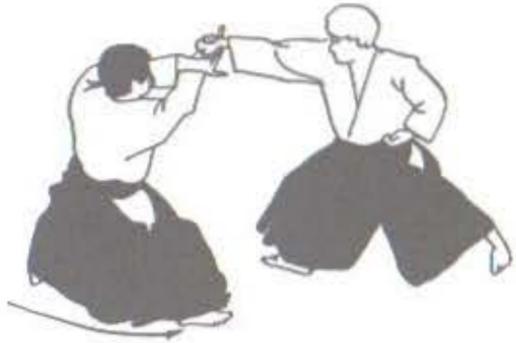
7. Seme est plaqué au sol.



# TENBIN KOSHI NAGE

## sur Tsuki Jodan

distance d'attaque *ma*



1. Seme vient de vous attaquer en *Tsuki Jodan*. Vous étiez placé en *Ai Hanmi no Kamae* (*Hidari Kamae*). Avancez le pied droit devant Seme en contrôlant le poing avec votre main gauche. Votre main droite, en supination, vient saisir son poignet droit.



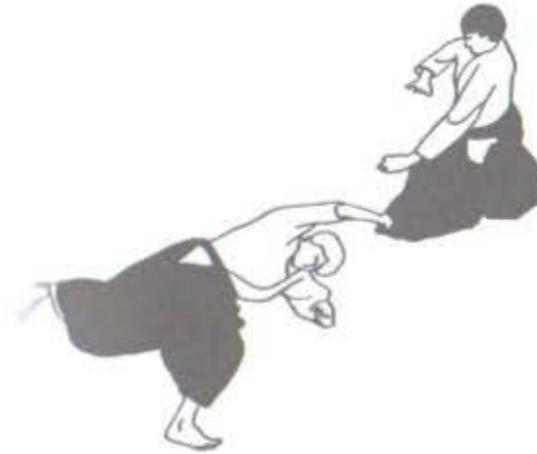
2. Avancez le pied gauche devant Seme et effectuez une torsion naturelle de son poignet en maintenant son bras horizontal.



3. Fléchissez les jambes et passez votre buste sous le bras tendu de Seme.



4. En vous relevant, tirez son bras et faites-le basculer autour de vos hanches.



5. Seme est plaqué au sol.

# USHIRO KATA OTOSHI

Littéralement, *Ushiro Kata Otoshi* signifie renversement arrière par les épaules.

En technique de base, l'entrée se fait par l'intérieur.

En esquive extérieure, cette technique peut être considérée comme le prolongement de *Mukae Daoshi*. Elle est également nommée *Ushiro Kiri Otoshi* (*kiri* = couper).

Au sommaire:

## NAGE WAZA:

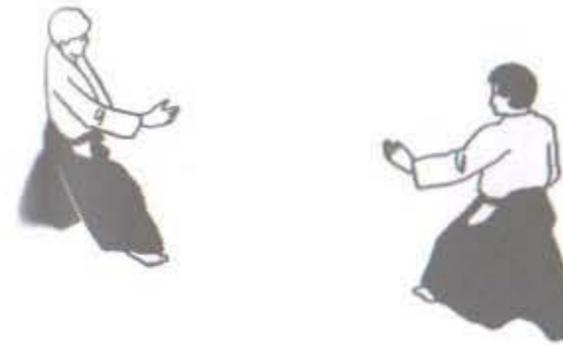
USHIRO KATA OTOSHI sur OMOTE YOKO MEN UCHI (dist. *ma*)

USHIRO KATA OTOSHI sur TSUKI CHUDAN (dist. *ma*)

USHIRO KATA OTOSHI après tentative de MUKAE DAOSHI (dist. *ma*).

## USHIRO KATA OTOSHI sur Omote Yoko Men Uchi

distance d'attaque *ma*



1. Seme se prépare à vous attaquer en *Omote Yoko Men Uchi* à partir de la distance *ma*.

Placez-vous en *Ai Hanmi no Kamae* (*Hidari Kamae*).



2. Effectuez le *Tai sabaki O irimi* en portant *Yoko Men Uchi* de votre main droite et en contrôlant le poignet droit de Seme de votre main gauche.



3. et 4. En continuant la rotation de votre bassin, appuyez sur la nuque de Seme pour le déséquilibrer sur son avant puis faites-le passer sur votre côté droit par une accentuation de la rotation et une pression de votre main droite sur sa nuque.



## USHIRO KATA OTOSHI sur Tsuki Chudan

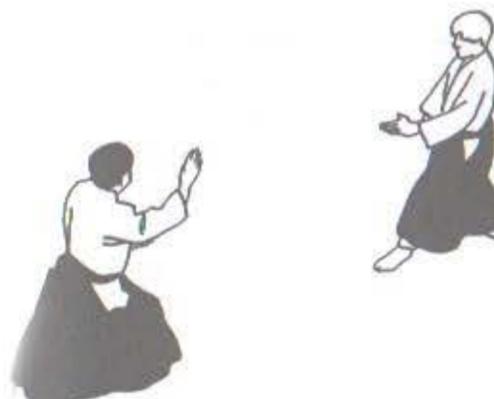
distance d'attaque *ma*



5. et 6. Dans le moment où il tente de se relever, passez sur son côté gauche, en exerçant une traction vers l'arrière, au niveau de ses épaules, en direction de son talon arrière.



7. Seme, déséquilibré, est projeté sur le dos.



1. Seme se prépare à vous attaquer en *Tsuki Chudan* à partir de la distance *ma*. Placez-vous en *Gyaku Hanmi no Kamae (Migi Kamae)*.



2., 3. et 4. Au moment où Seme porte son attaque, avancez votre pied gauche dans un très grand *O irimi*, en effaçant vos hanches pour esquiver le coup. Votre bras droit passant par-dessus le bras droit de Seme, vous placez le dos de votre main droite sous son menton.



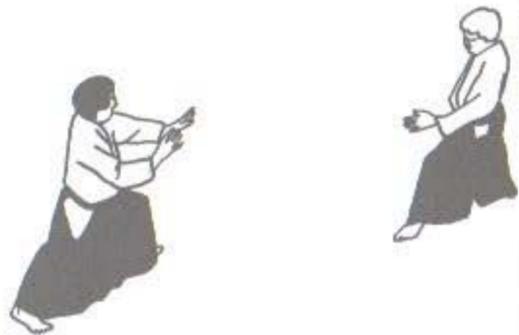
Le *Tai sabaki* vous conduit à passer derrière Seme pour vous retrouver sur son côté gauche en relevant son menton avec le dos de la main droite pour le forcer à se cambrer; contrôlez son épaule gauche avec votre main gauche.

Continuez votre traction pour faire chuter Seme sur le dos.



## USHIRO KATA OTOSHI en suite d'échappement à la technique Mukae Daoshi

distance d'attaque *ma*



1. Seme se prépare à vous attaquer en *Tsuki Chudan* à partir de la distance *ma*. Placez-vous en *Ai Hanmi no Kamae (Hidari Kamae)*.



2. Effectuez la technique *Mukae Daoshi*, forme directe.



3. Seme pivote pour échapper à la contrainte de la technique. Placez immédiatement votre main droite sur son épaule droite et tirez-la vers vous en contrôlant son épaule avec votre main gauche tout en effectuant un ample *nagashi* autour du pied gauche.



4. Seme est projeté sur le dos.

## JUJI GARAMI

Littéralement, *Juji Garami* signifie emmêlement en croix.

Cette technique, applicable sur peu d'attaques, consiste à entrecroiser les bras de Seme pour le contraindre à chuter sur son avant.

En *Osae Waza* la technique est: *Juji Garami Osae*.

Au sommaire:

NAGE WAZA:

JUJI GARAMI sur RYOTE IPPO DORI (dist. *ma*)

JUJI GARAMI sur USHIRO RYOTE DORI (dist. *chikama*)

## JUJI GARAMI sur Ryote Ippo Dori

distance de saisie *ma*



1. Seme se prépare à vous saisir en *Ryote Ippo Dori* à partir de la distance *ma*. Placez-vous en *Ai Hanmi no Kamae* (*Migi Kamae*).

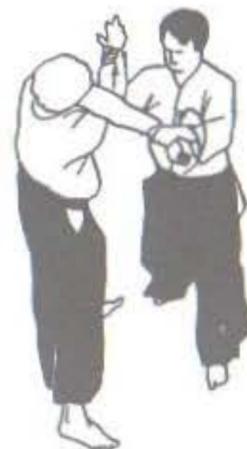
2. et 3. Au moment où Seme vient vous saisir réagissez comme dans l'éducatif *Nigiri Kaeshi*.

4. Repoussez Seme du tranchant de la main droite en direction de son visage de façon à le placer en déséquilibre latéral arrière.

5. Saisissez son poignet gauche avec votre main gauche et croisez son bras gauche au niveau du coude de son bras droit tendu. Poussez en avant en accentuant la contrainte pour forcer Seme à se lancer en *Mae Ukemi*.

## JUJI GARAMI sur Ushiro Ryote Dori

distance de saisie *chikama*



1. Seme vous a saisi en *Ushiro Ryote Dori*. Dégagez comme pour le *Te Hodoki* correspondant.

2. Effectuez un *Tai sabaki nagashi* sur le pied avant en passant sous le bras gauche de Seme.

3. Tirez sur le bras droit de Seme que vous venez passer en croix sous son bras gauche.

# USHIRO HIKI OTOSHI

Littéralement, *Ushiro Hiki Otoshi* signifie: tirer vers l'arrière et le sol.

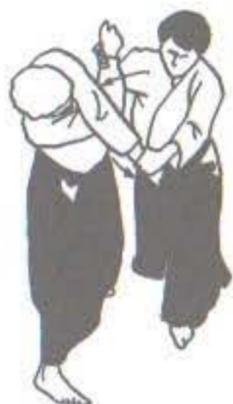
En technique de base, il s'agit d'une poussée du bras de Seme vers son arrière, ce qui l'amène à pivoter pour chuter en *Mae Ukemi*. La forme originelle conduisait à *Ushiro Ukemi*.

Au sommaire:

NAGE WAZA:

USHIRO HIKI OTOSHI sur TSUKI JODAN (dist. *ma*)

USHIRO HIKI OTOSHI sur OMOTEYOKO MEN UCHI (dist. *ma*).



4. Repliez ce bras droit sur le bras gauche tendu, au niveau du coude.



5. Avancez le pied droit en renforçant la contrainte.



6. Seme doit se lancer en *Mae Ukemi* pour échapper à la douleur du coude.

# USHIRO HIKI OTOSHI

## sur Tsuki Jodan

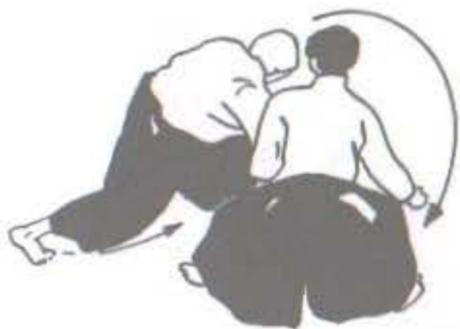
distance d'attaque *ma*



1. Seme se prépare à vous attaquer en *Tsuki Jodan* à partir de la distance *ma*. Placez-vous en *Ai Hanmi no Kamae (Hidari Kamae)*.



2. Au moment de l'attaque, effectuez le *Tai sabaki nagashi* en venant saisir le bras droit de Seme par en dessous avec votre bras gauche en crochet.



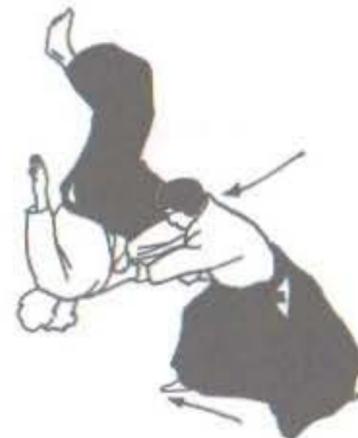
3. Continuez la rotation de votre bassin en exerçant une contrainte oblique descendante sur le bras de Seme.



4. Au moment où Seme franchit le plan de symétrie de votre corps, portez un *Age Tsuki* au menton pour l'obliger à se redresser et à se cambrer.



5. En avançant fortement le pied droit, poussez avec votre main droite dans le pli du bras droit de Seme, obliquement vers le sol.

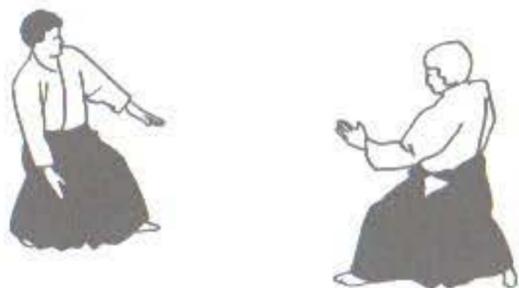


6. Seme pivote sur lui-même et part en *Mae Ukemi*.

# USHIRO HIKI OTOSHI

## sur Omote Yoko Men Uchi

distance d'attaque *ma*



1. Seme se prépare à vous attaquer en *Omote Yoko Men Uchi* à partir de la distance *ma*. Placez-vous en *Ai Hanmi no Kamae* (*Hidari Kamae*).



2. Simultanément à l'attaque, effectuez le *Tai sabaki irimi* « dans » le bras droit de Seme que vous venez contrôler avec le tranchant de la main gauche tout en portant un *Age Tsuki* de votre main droite.



3. Avancez le pied droit en saisissant le poignet droit de Seme de votre main gauche et en poussant fortement de la main droite dans le pli de son bras droit, obliquement vers le sol et la droite.



4. Seme doit pivoter sur lui-même et partir en *Mae Ukemi*.

# MAE HIKI OTOSHI

Littéralement, *Mae Hiki Otoshi* signifie : tirer vers l'avant et le sol.

En technique de base, il s'agit d'une traction sur le bras de Seme, ce qui l'entraîne en chute avant.

Au sommaire :

NAGE WAZA :

MAE HIKI OTOSHI sur OMOTE YOKO MEN UCHI (dist. *ma*)  
MAE HIKI OTOSHI sur RYOTE DORI (dist. *ma*).

## MAE HIKI OTOSHI sur Omote Yoko Men Uchi

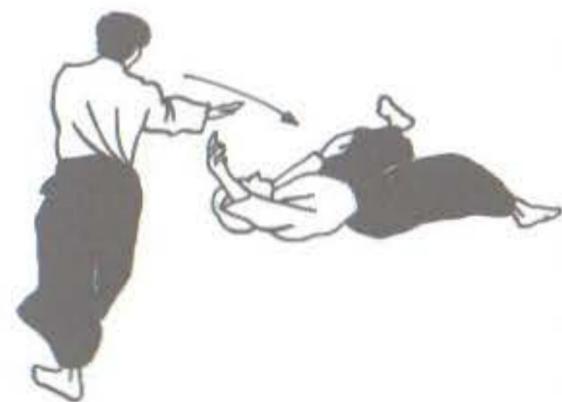
distance d'attaque *ma*



1. et 2. Seme vous a attaqué en *Omote Yoko Men Uchi*. Avancez le pied droit en portant *Omote Yoko Men Uchi* de la main droite et en contrôlant le poignet droit de Seme de votre main gauche.

3. Placez votre main droite sur le cou de Seme. Effectuez un ample pivot *nagashi* sur pied avant en exerçant une traction oblique descendante sur le bras droit de Seme qui est entraîné en déséquilibre avant. Vous poussez vers l'avant sur le cou de Seme.

1. Seme est projeté en *Mae Ukemi*.



## MAE HIKI OTOSHI sur Ryote Dori

distance de saisie



1. En garde *hidari*, Seme vous a attaqué en *Ryote Dori*. Esquivez-vous avec un *Tai sabaki O irimi*, contrôlez son poignet droit de votre main gauche et placez votre main droite dans le creux de son bras droit.

2. Pivotez sur les hanches en entraînant Seme dans votre rotation.

3. Accentuez votre rotation et votre poussée sur le bras de Seme.

4. Seme est déséquilibré sur l'avant et projeté en *Mae Ukemi*.

# URA UDE NAGE & ROBUSE

*Ura Ude Nage* signifie littéralement « projection du bras en revers » et *Robuse*, « poser la rame » (mouvement du rameur). Les deux techniques procèdent d'un même type de mouvement dont, en fait, *Ura Ude Nage* est la forme « *nage* » de la technique *Robuse* qui elle, est par nature un « *Osae Waza* ».

En *Kihon Osae Waza*, *Robuse* est effectuée sur la saisie *Ryote Ippo Dori*, à partir de la distance *ma*, et se conclut par un *Hiji* ou un *Kata Kansetsu*.

Au sommaire :

NAGE WAZA :

URA UDE NAGE sur RYOTE IPPO DORI (dist. *chikama*)

URA UDE NAGE sur TSUKI JODAN (dist. *ma*)

URA UDE NAGE sur TSUKI CHUDAN (dist. *ma*)

NAGE WAZA :

ROBUSE TENKAN sur RYOTE IPPO DORI (dist. *chikama*)

## URA UDE NAGE sur Ryote Ippo Dori

distance de saisie *chikama*



1. Seme vous saisit en *Ryote Ippo Dori* à partir de la distance *chikama*.



2. Réagissez comme dans l'éducatif *Nigiri Kaeshi*.



3. Repoussez Seme avec la main droite et, avec une rotation du bassin et sans bouger les pieds, repoussez son coude avec la main gauche en oblique contre son visage.



4. Accentuez cette poussée en avançant le pied gauche plus loin que le pied gauche de Seme et sur l'arrière de celui-ci.



5. Seme est projeté en *Mae Ukemi*.

## ROBUSE sur Ryote Ippo Dori

distance de saisie *chikama*



À partir de la phase 3 de la technique décrite précédemment.

4. Avancez le pied gauche d'un grand pas en oblique gauche, en poussant le coude droit de Seme vers son visage et le sol. Il est stoppé sur votre genou gauche.



5. En maintenant le poignet droit de Seme contre votre hanche droite et en appuyant fermement sur son coude avec la main gauche, bras tendu, faites un grand pas circulaire du pied droit vers l'avant droit.



6. Effectuez un pas glissé du pied gauche vers l'avant droit, en accentuant la pression sur le coude de Seme, ce qui l'oblige à se plaquer au sol sur le ventre.

## URA UDE NAGE sur Tsuki Jodan

distance d'attaque *ma*



6bis. Vue de face

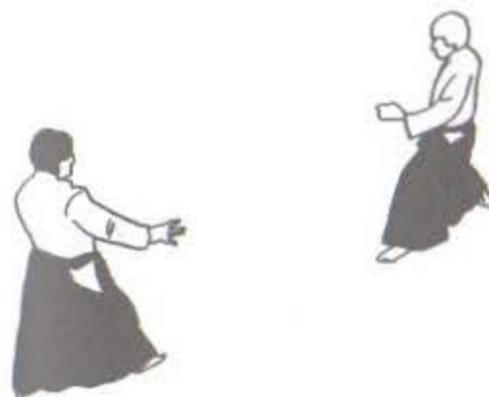


Finale en vue de face

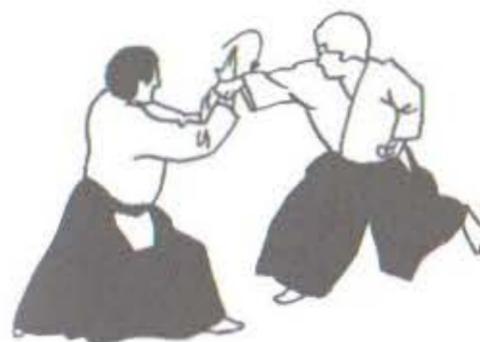
7. Contrôlez le bras droit de Seme dans votre pli inguinal droit et portez votre genou gauche sur son épaule.



8. Contrôlez le bras de Seme entre vos deux jambes. Portez l'*atemi* d'expression martiale.



1. Seme se prépare à vous attaquer en *Tsuki Jodan* à partir de la distance *ma*. Prenez la garde *Gyaku Hanmi no Kamae*.



2. Déviez l'attaque comme dans l'éducatif *shinogi* en avançant le pied droit.



3. Repoussez le poignet droit de Seme avec votre main droite, puis placez votre main gauche contre son coude, pouce en dessous, de façon à le déséquilibrer latéralement, coude en l'air, avancez fortement le pied gauche.



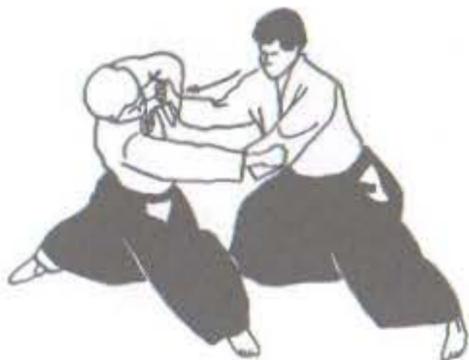
4. et 5. Achevez le mouvement comme dans la technique de projection précédente.



# URA UDE NAGE

## sur Tsuki Chudan

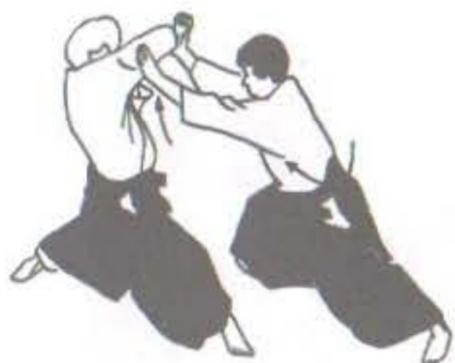
distance d'attaque *ma*



1. Seme vous a attaqué en *Tsuki Chudan* à partir de la distance *ma*. Effectuez le *Tai sabaki irimi* en avançant le pied droit à l'intérieur de sa garde. Simultanément, portez un *Age Tsuki*, de la main droite et contrôlez l'attaque par l'intérieur avec la main gauche.



2. Saisissez sa main droite par-dessus avec votre main droite, pouce sur le pouce, vos doigts agrippant fermement le tranchant de sa main. La main gauche contrôle l'avant-bras de Seme par-dessous.



3. Effectuez une rotation de votre bassin en effectuant un demi-cercle de vos deux bras vers le haut en repoussant le coude de Seme avec votre main gauche, vers son visage et son arrière.

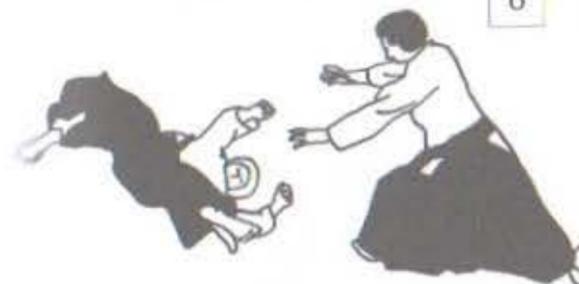


4

4., 5. et 6. Achevez le mouvement comme dans la technique précédente.



5



6

# URA KATA HA

Littéralement, *Ura Kata Ha* signifie « l'aile en revers ».

En technique de base, il s'agit de replier le bras dans le dos de Seme pour le pousser en chute avant.

Elle peut se conclure en *Osae Waza* par un *Kata Kansetsu*.

Cette technique comprend de nombreuses possibilités d'entrée: *soto*, *soto uchi*, *uchi*, etc.

Au sommaire:

## NAGE WAZA:

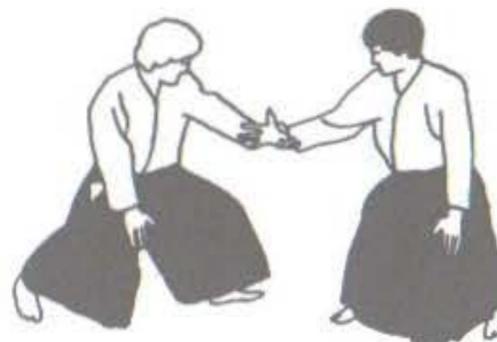
URA KATA HA sur JYUNTE DORI (dist. *ma*)

URA KATA HA sur USHIRO RYOTE DORI (dist. *chikama*)

URA KATA HA sur TSUKI JODAN (dist. *ma*)

## URA KATA HA sur Jyunte Dori Entrée soto uchi – Projection irimi

distance de saisie *ma*



1. Seme vous a saisi en *Jyunte Dori* à partir de la distance *ma*. Vous étiez placé en *Ai Hanmi no Kamae* (*Migi Kamae*).



2. Effectuez un grand pivot *nagashi* sur le pied droit et entraînez Seme dans votre rotation en le guidant avec votre main et votre bras fléchi horizontalement (*Te no Michibiki*, la main guide).



3. Au moment où Seme vous fait face, portez *Age Tsuki*.



4. Débutez un *O irimi* en avançant le pied gauche sous le bras droit de Seme, en contrôlant son coude avec votre avant-bras gauche.



5. Achevez votre *Tai sabaki* (*O irimi*) pour passer derrière Seme en amenant son poignet gauche derrière son dos.



7. Poussez le poignet de Seme vers son omoplate et saisissez fermement votre poignet droit avec votre main gauche en passant sous son bras droit.



6. Appuyez votre bras gauche sur l'épaule et le coude de Seme en relevant son bras.



7 bis. Vue de dos du contrôle du coude.



6 bis. Vue de dos du contrôle du coude.



8. Pivotez sur les hanches pour projeter Seme en *Mae Ukemi*. Libérez son bras dès le début de la chute.

# URA KATA HA

## sur Ushiro Ryote Dori

distance de saisie *chikama*



Seme vous a saisi en *Ushiro Ryote Dori*. Débutez le dégagement comme dans le *Te Hadoki* correspondant.

1. Levez les bras devant vous en effaçant vos hanches dans un pivot *nagashi* pour passer sous le bras gauche de Seme.



2. Saisissez son poignet gauche avec votre main droite.



3. et 4. Tirez son bras droit selon un demi-cercle vers le bas et contrôlez sa nuque avec le tranchant de votre main gauche.

*Nota:* C'est originellement un *atemi* ou une coupe avec le petit sabre.



5. Relevez son bras gauche et poussez-le dans la direction de son épaule droite en accentuant la poussée sur la nuque.



6. Seme est projeté en *Mae Ukemi*.



## URA KATA HA sur Tsuki Jodan Entrée soto – Projection tenkan

distance d'attaque *ma*



1. Seme vous a attaqué en *Tsuki Jodan* à partir de la distance *ma*. Esquivez avec le *Tai sabaki O irimi* en contrôlant le bras droit de Seme par-dessous avec votre bras gauche. Entraînez-le dans votre rotation.



2. Quand il franchit le plan de symétrie de votre corps, portez un *Age Tsuki*.



3. Vous profitez de l'*atemi* pour avancer d'un grand pas du pied droit et passer votre bras droit par-dessus le bras droit de Seme que vous repoussez dans son dos.



4. Au cours de cette action, saisissez votre poignet gauche.



5. Avancez le pied gauche derrière la jambe droite de Seme en repliant son bras droit vers son omoplate.



6. Accentuez la poussée et la rotation du bassin pour l'amener en chute avant.

# RÉCAPITULATIF DU PROGRAMME ÉLÉMENTAIRE DE 1<sup>ER</sup> DAN – AÏKIBUDO

## • Chutes UKEMI :

MAE UKEMI — YOKO UKEMI — USHIRO UKEMI.  
(Réceptions roulées simples et avec plaquage).

## • Déplacements TAI SABAKI :

NAGASHI — O IRIMI — IRIMI — HIRAKI — HIKI.

## • ATTAQUES à mains nues :

TSUKI WAZA (GYAKU TSUKI, KOSHI TSUKI) — OMOTE YOKO MEN UCHI — URA YOKO MEN UCHI.

– SHOMEN UCHI (uniquement avec TAMBO et TANTÔ).

## • Avec le pied KERI WAZA :

MAE GERI — YOKO GERI — MAWASHI GERI — URA GERI — USHIRO GERI.

## • Gardes KAMAE :

HIDARI KAMAE — MIGI KAMAE — AI HANMI NO KAMAE (garde identique). GYAKU HANMI NO KAMAE (garde inverse).

## • Éducatifs HOJO UNDO :

effectués en position debout et à genoux :

– NEJI KAESHI (2 formes).

– NIGIRI KAESHI (2 formes + Variantes)

– OSHI KAESHI — TSUPPARI — SHINOGI (2 formes) **WA NO SEISHIN** (éducatif particulier).

## • Saisies TSUKAMI KATA :

distance *chikama* + dégagement + *atemi* = **TE HODOKI** (éducatif particulier).

JYUNTE DORI — USHIRO RYOTE DORI

DÔSOKU TE DORI — USHIRO UWATE DORI

GYAKUTE DORI — USHIRO SHITATE DORI

RYOTE IPPO DORI — USHIRO ERI DORI

RYOTE DORI — USHIRO RYOSODE DORI

MAE ERI DORI — USHIRO KUBI SHIME KATATE DORI SODE et RYOSODE DORI.

## Terminologie :

Connaissances et définition des termes suivants :

AÏKIBUDÔ, DÔJÔ, KEIKOGI, SENSEI NI REI, OTAGAI NI REI, SEIZA, SHISEI, ZANSHIN, KIME, KIAI, WA NO SEISHIN, TE-HODOKI, TAI SABAKI, UKEMI, ATEMI, KAMAE, KOBUDO, etc.

# TECHNIQUES DE BASE ET COMPLÉMENTAIRES

Sur toute forme d'attaque et de saisie en distance *chikama* et *ma*.  
Contre arme: *tantô* et *tambo* en distance *ma* et *tô-ma*.

• **Techniques de projection :** KIHON NAGE WAZA (sous la forme d'un kata).

MUKAE DAOSHI sur URA YOKO MEN UCHI

SHIHO NAGE sur OMOTE YOKO MEN UCHI

YUKI CHIGAE sur TSUKI JODAN projection USHIRO

NEJI KOTE GAESHI sur TSUKI CHUDAN

TENBIN NAGE sur RYOSODE

HACHI MAWASHI sur DOSOKU

KOSHI NAGE sur RYOTE DORI

**Nota :** Les variantes ne sont pas à effectuer dans le kata.

• **Techniques complémentaires :**

USHIRO KATA OTOSHI – JUJI GARAMI – YUKICHIGAE MAE UKEMI

USHIRO HIKI OTOSHI – URA UDE NAGE – KOTE GAESHI (4 variantes)

MUKAE DAOSHI TENKAN et IRIMI – TENBIN NAGE TENKAN.

• **Techniques d'immobilisation :** KIHON OSAE WAZA (sous la forme d'un kata).

| OSAE WAZA<br>(technique de contrainte vers le sol) | KOGEKI WAZA  | KANSETSU WAZA<br>(clé articulaire du contrôle au sol)   |
|--|--|---|
| USHIRO HIJI KUDAKI<br>ROBUSE<br>KOTE KUDAKI        | sur Tsuki Chudan<br>sur Ryote Ippo Dori<br>sur Sode Dori | HIFI KANSETSU<br>HIFI ou KATA KANSETSU<br>KATA KANSETSU |
| YUKI CHIGAE<br>SHIHO NAGE                          | sur Ushiro Eri Jime<br>sur Ushiro Ryote Dori             | UDE KANSETSU<br>UDE KANSETSU                            |
| MUKAE DAOSHI                                       | sur Ushiro Uwate   | HIFI ou KATA KANSETSU                                   |

Tout contrôle final par bras tendu accompagné d'un *atemi*.

• **Techniques complémentaires d'OSAE WAZA**

KOTE GAESHI ..... KATA KANSETSU

TENBIN NAGE ..... HIJI KANSETSU

• **RANDORI:** Application dynamique et réaliste

ESQUIVES – CANALISATION

GO NO RANDORI: Randori chikama

JU NO RANDORI: Randori souple

FUTARI DORI RANDORI: contre 2 adversaires

TANINZU DORI RANDORI: plusieurs adversaires

TANTÔ ou TAMBO DORI RANDORI: contre armes

WA NO SEISHIN RANDORI

• **KATA:**

KEN NO KATA

KERI GOHO NO KATA

SUWARI WAZA NO KATA

BO NO KATA

HAPPO KEN KATA

TANTO NO KATA

TAMBO NO KATA

+ IAI GOSHI (5 séries) KEN JUTSU (1<sup>er</sup> KATA) BOJUTSU (1<sup>er</sup> KATA)  
École KATORI SHINTÔ-RYÛ.

L'attention est à porter tout particulièrement sur la forme du corps  
épaules basses, talons au sol, ventre tonifié par la respiration abdo-  
minale et déplacement monolithique du corps dans l'action.

---

*Éditeur:*

BUDO ÉDITIONS

77123, Noisy-sur-École, France

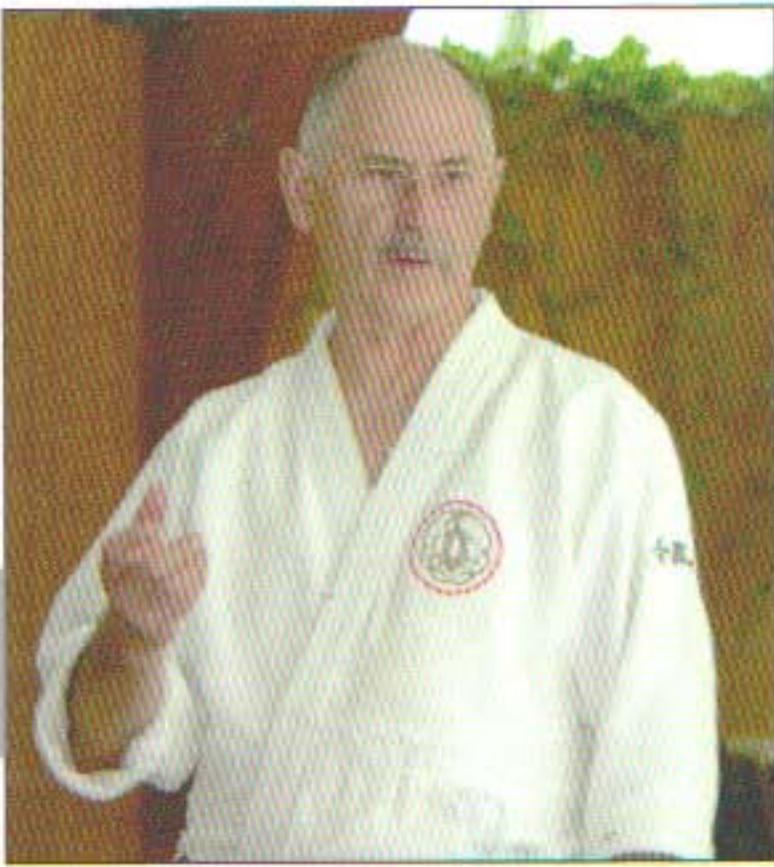
*Imprimeur:*

NOUVELLE IMPRIMERIE LABALLERY

58500, Clamecy, France

Numéro d'impression: 001 077

Dépôt légal: janvier 2010



Alain Floquet, 8<sup>e</sup> dan hanshi, est le fondateur d'un art et d'un mouvement humain qu'il a nommé « aikibudo », synthèse et mise à jour rigoureusement pensée de doctrines martiales du Japon ancien. Fruit d'une recherche commencée il y a près de 40 ans, cette discipline attire un nombre d'amateurs en progression constante dans le monde.

« Le Daito Ryu Aikijujutsu et le Katori Shinto Ryu sont les deux berges d'un fleuve, dont le Yoseikan Shinto Ryu est le lit dans lequel s'écoule l'Aikibudo ».

C'est ainsi que maître Floquet résumait dans son dernier recueil, *Pensées en mouvement* (Budo Éditions, 2006), la généalogie de son art, insistant ainsi sur les origines traditionnelles de l'aikibudo.

*Aikibudo, connaissances fondamentales* est l'édition réactualisée et enrichie d'un livre épuisé depuis plusieurs années *De l'Aikido moderne à l'Aikibudo*. Dans cette nouvelle version, Alain Floquet présente les mouvements et les connaissances élémentaires de son art et souligne l'importance des racines de l'aikibudo.

Cet ouvrage apportera aux aikibudokas confirmés de nouveaux éléments sur l'histoire de leur pratique tout en restant, pour les débutants, un outil précieux, véritable aide-mémoire les guidant dans leur évolution jusqu'à la ceinture noire.

*Pensées en mouvement* (Budo Éditions, 2006), est constitué de textes courts et percutants qui amènent le lecteur à pénétrer la pensée du créateur de l'aikibudo, art du mouvement qui séduit par son alliage de puissance, d'efficacité et d'esthétique gestuelle.

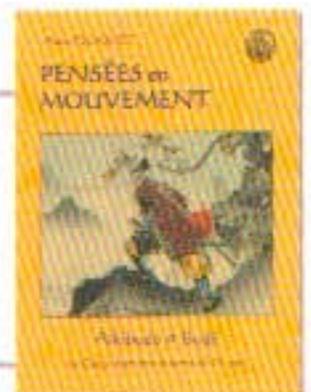


Illustration de couverture : Estampe originale de Kunisa (collection particulière d'Alain Floquet)

Seconde édition



[www.aikibudo.com](http://www.aikibudo.com)



ISBN 978-2-84617-245-5 — € 14,50

[www.budo.fr](http://www.budo.fr)



**BUDO**  
Éditions