

# Ecole d' **AIKIDO** du Tarn

## *Fiche d'Etude Passage de grade enfant*

### **Sommaire :**

#### **1/ Positions :**

Seiza  
Shizen tai  
Sakaku Ho  
Aihanmi  
Gyakuanmi

#### **5/ Les formes d'attaque**

**Les saisies :**  
Aihanmi katate dori  
Gyakuanmi katate dori  
Kata dori  
Ushiro ryote dori

#### **Avec un partenaire**

Suwari waza  
Hanmi handachi waza  
Tachi waza

#### **Les coups frappés :**

Kata dori men uchi  
Shomen uchi  
Yoko men uchi  
Tsuki

#### **2/ Kamae**

Migi Kamae  
Hidari Kamae  
Jodan Kamae  
Chudan kamae  
Gedan kamae

#### **6/ Les mouvements**

##### **Katame waza : Immobilisations**

Ikkyo  
Nikyo  
Sankyo

#### **3/ Déplacements**

Taisabaki  
Shikko  
Irimi

##### **Nage waza : Projections**

Irimi nage  
Shiho nage  
Kotei gaeshi  
Kaiten nage  
Kochi nage

#### **4/ Polarité des mouvements**

Omoté  
Ura

#### **7/ Tanenzu gake**

#### **8/ Rei : L'étiquette**

Les saluts  
Le salut avec le boken

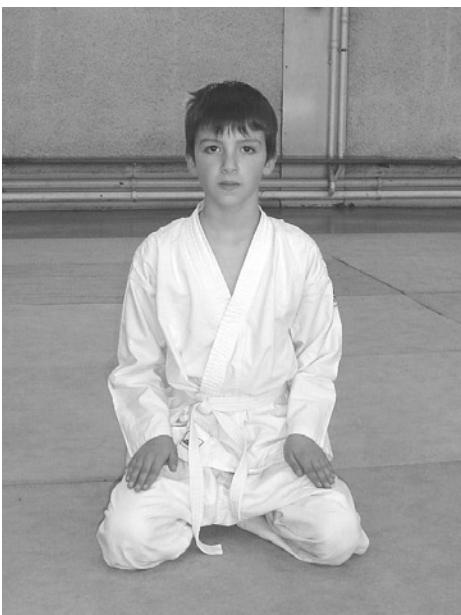
#### **9/ Ukemi**

ushiro ukemi  
Mae ukemi

#### **10/ Kokyu**

Kokyu Ho

# 1/ Positions :



## Le Seiza :

Cette position consiste à s'asseoir entre les talons, les jambes repliées. La colonne vertébrale doit être alignée : Sommet du crâne - coccyx. Le regard est posé à l'horizon, le menton légèrement rentré de manière à «dresser» le sommet du crâne vers le ciel. Les mains sont posées sur les cuisses, les bras tombants naturellement le long du corps, les épaules sont détendues. La respiration est calme et profonde, le visage détendu. La force est fermement maintenue dans le ventre. « Développer la sensation du fil à plomb, le poids en dessous au fond du ventre ».



## Aihanmi :

Même profil (itoemi) - garde (kamae)  
Les deux partenaires sont face à face la même (ai) moitié (ha n) de corps (mi) devant.  
«La moitié du corps permet de protéger l'autre moitié».

## Shizen tai :

Position « de l'homme normal ».  
Cette position est naturelle.  
Debout les pieds à écartement du bassin.



## Gyakuanmi :

Les profils sont inversés (gyaku).



## Sakaku Ho :

Position des pieds en triangle.  
San = 3.

Le triangle et la forme géométrique à trois côtés.  
La ligne médiane passe au milieu du talon et entre le gros orteil et les autres orteils.  
Le pied arrière se place à 90°.

A partir de cette position médiane, toutes les possibilités d'orientation des pieds sont envisageables, suivant l'option de déplacement choisie.

# 1/ Positions avec partenaire :



## Suwari waza :

La manière de combattre à genou. Cette position est issue du mode de vie traditionnel japonais. Dans les palais et les maisons les habitants se tenaient en position SEIZA et ont développé une manière de se déplacer et de pratiquer des mouvements dans cette position. Les orteils se soulèvent et les déplacements s'effectuent en tenant les chevilles proches l'une de l'autre. La force fermement maintenu dans le Hara (Ventre), permet de stabiliser les déplacements. Le poids du corps ne doit pas porter sur les genoux, mais doit être conservé dans le milieu du corps afin de permettre l'exécution des déplacements dans toutes les directions à discrédition.



## Hanmi handachi waza :

Position dérivée de la précédente.  
Tori est à genou, Uke se trouve debout.



## Tachi waza :

Position où les deux partenaires se tiennent debout.

**UKE : Celui qui attaque aussi nommé Aite.**  
**TORI : Celui qui réalise le mouvement**

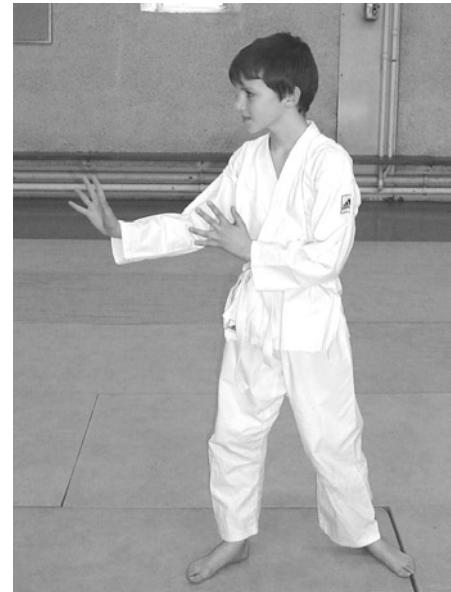
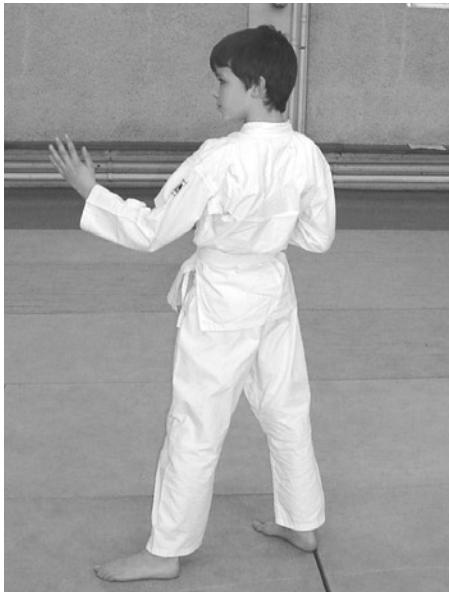
## 2/ Les gardes (kamae):

**Itoemi :** Garde de profil.

Toutes les positions de garde dérivent de cette position de profil qui permet au combattant de pouvoir protéger son corps.

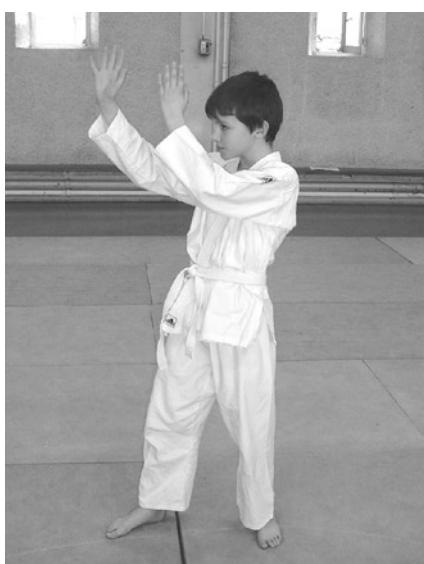
Les guerriers antiques portaient un bouclier dans la main avant et un glaive dans l'autre main.

Cette position vient tout droit du maniement du sabre.

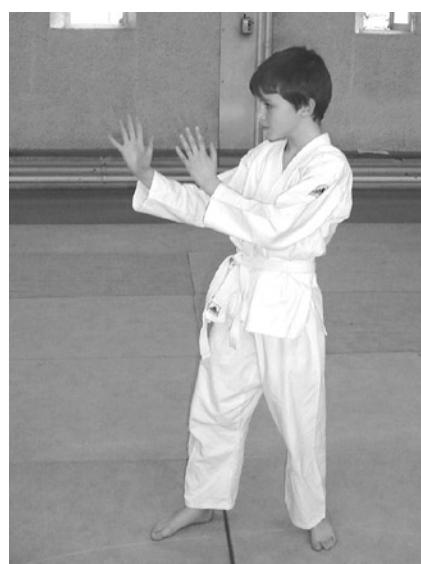


**Idari Kamae :**  
Garde Gauche

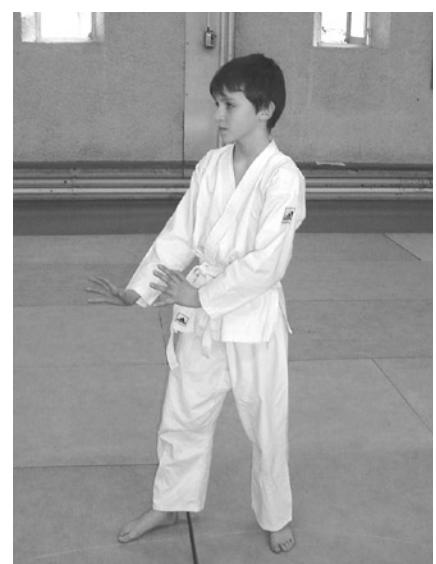
**Migi Kamae :**  
Garde droite



**Jodan Kamae :**  
Garde Haute



**Tchudan Kamae :**  
Garde Moyenne



**Gedan Kamae :**  
Garde Base

**Itoemi :** Garde de profil

### 3/ Les déplacements :



#### **Tai sabaki :**

Déplacement en rotation (sabaki) du corps (tai).

1/ Position de départ : hanmi.

2/ 1 pas en avant ( changement de profil).

3/ Rotation sur place (mawari hachi).

4/ Transférer le poids du corps sur le pied qui recule (tenkan).



#### **Shikko :**

Déplacement à genou.

1/ Avancer le pied.

2/ Faire suivre le corps «à partir du centre», poser le genou

3/ Avancer le pied suivant.

Ce déplacement exige de conserver les orteils «armés».

Eviter de projeter le poids du corps vers l'avant.



#### **Irimi :**

Ce déplacement est fondamental dans la pratique de l'aïkido. Il consiste à entrer dans la garde de l'adversaire.

Deux notions complémentaires :

Enter dans la garde

Aspirer à soi

Irimi c'est ces deux notions à la fois.

Tous les mouvements intègrent ce principe à un moment ou à un autre de leur exécution.

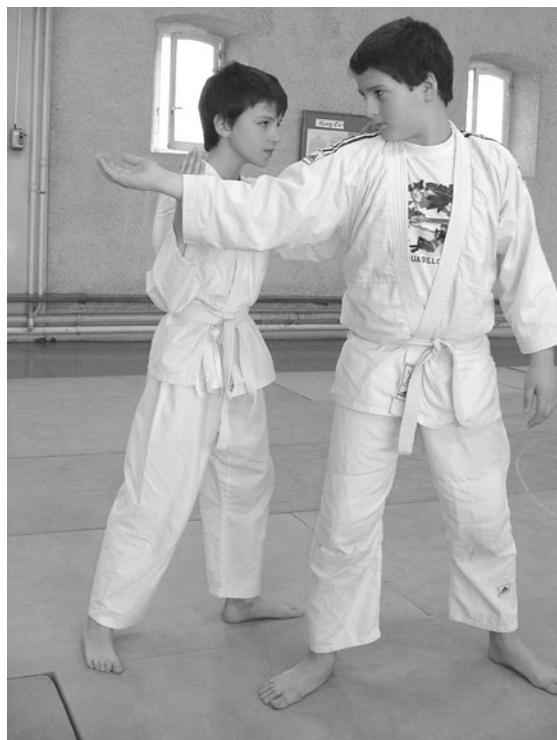
# 4/ Polarité des mouvements :



## OMOTE :

C'est la face AVANT.

Les mouvements réalisés sur cette face sont dit positifs.



## URA :

C'est la face ARRIERE;

Les mouvements réalisés sur cette face sont dit négatifs et intègre la notion IRIMI - TENKAN.

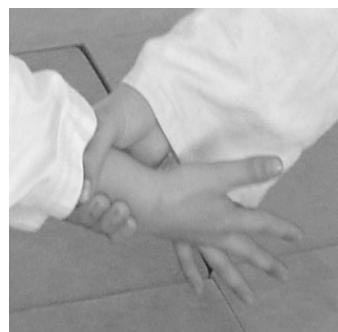
## OMOTE URA Les deux faces de la même réalité:

C'est une des règles de la nature que de s'organiser en deux polarités complémentaires et dynamiques.

Comme une pièce de monnaie possède une face pile et une face face, comme la journée possède une partie jour et une partie nuit, comme toute réalité possède une aspect positif et négatif les mouvements d'aikido se réalisent dans une version OMOTE et dans une version URA, qui sont les aspects complémentaires de la réalisation du mouvement.

Durant l'épreuve de passage de grade l'exécution omote et ura n'est pas précisée, il est nécessaire d'exécuter les deux aspects du mouvement. Par convention on commence toujours par l'exécution du mouvement omoté puis celui ura.

## 2/ Les formes d'attaque Les saisies :



**Aihanmi Katate dori :**  
Saisie (dori) du même (ai) bras  
(katate de kata - épaule et té  
- main).

**Gyakuanmi Katate dori :**  
Saisie (dori) du bras inversé  
(gyaku).

**Kata dori :**  
Saisie (dori) au niveau de  
l'épaule (kata).

**Ushiro ryote dori :**  
Saisie (dori) des deux poignets  
dans le dos (ushiro).

D'autres saisies existent,  
ici sont présentées les principales que  
nous utilisons à ce niveau.

## 2/ Les coups frappés :



### **Kataete dori men uchi :**

Saisie (dori) de l'épaule (kata) et frappe du tranchant de la main (te katane) sur le sommet du crâne.



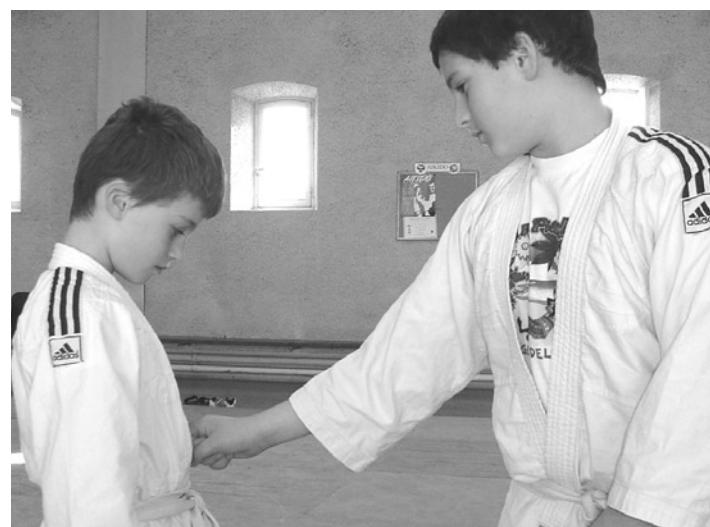
### **Shomen uchi :**

Frappe sur le sommet du crâne (men) avec le tranchant de la main (te katana).



### **Yokomen uchi ou kesagiri:**

Frappe sur le côté (yoko) en suivant une diagonale de l'épaule à la hanche oposée (keza).



### **Tsuki :**

Coup d'estoc avec le poing fermé. Ce coup peu être porté à plusieurs niveaux : Plexus, visage, abdomen.

**D'autres coups frappés existent, ici sont présentées les principaux que nous utilisons à ce niveau.**

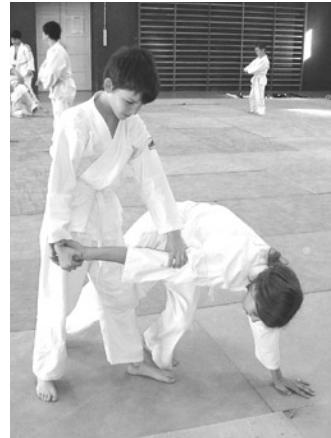
# **6/ Les mouvements KATAME WAZA :**

## **Katame waza :**

Les principes d'immobilisation constituent la base technique de la pratique des mouvements d'Aikido.  
Ces mouvements illustrent les différents niveaux de contrôle se pratiquant sur les membres supérieurs de l'adversaire.

### **5 Principes fondamentaux :**

- Ikkyo (contrôle du coude)
- Nikyo (contrôle du coude et du poignet)
- Sankyo (contrôle du coude, du poignet et de l'épaule)
- Yonkyo (les trois premiers contrôles + le point de pression)
- Gokyo (ikkyo pratiqué sur une attaque main armée)



### **IKKYO :**

1<sup>er</sup> principe d'immobilisation.  
Consiste à déséquilibrer l'adversaire par le contrôle de l'articulation du coude.

Ce principe est la base de la pratique technique de l'aikido.

Le contrôle du coude permet de porter une action sur l'axe du corps au travers de déplacements et des placements appropriés. Il permet également de se protéger de la main qui frappe. les deux articulations avant et après le coude sont ainsi contrôlées



## **2/ Les mouvements KATAME WAZA suite :**



### **NIKYO :**

2ème principe d'immobilisation.

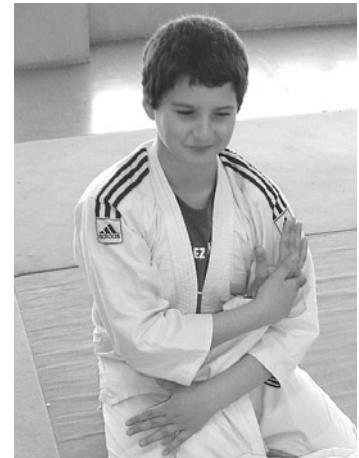
Consiste à déséquilibrer l'adversaire par le contrôle de l'articulation du coude + de l'articulation du poignet.

1<sup>er</sup> photo : version omote.

2<sup>ème</sup> photo : version ura.

3<sup>ème</sup> photo : variante s'effectuant sur la saisie Aihanmi katate dori.

4<sup>ème</sup> photo : immobilisation.



### **SAN KYO :**

3<sup>ème</sup> principe d'immobilisation.

Consiste à déséquilibrer l'adversaire par le contrôle de l'articulation du coude + de l'articulation du poignet + celle de l'épaule.

# 6/ Les mouvements NAGE WAZA :

## Nage waza :

Les mouvements de projection sont les applications des principes d'immobilisation.

- Irimi nage illustre le principe de Irimi.
- Shiho Nage illustre le principe de Ikkyo
- Kotei gaeshi illustre le principe de Nikyo
- Kaiten nage illustre le principe de San kyo

De nombreux autres mouvements de projection existent et ne sont pas illustré ici.



### IRIMI NAGE :

C'est le mouvement qui illustre le principe IRIMI (entrer - aspirer à soi).

Le contrôle s'effectue sur l'axe du corps (colonne vertébrale). Saisir la tête de Aite que l'on presse contre soi au niveau de l'épaule.

Avancer en montant le bras «comme le sabre» et «couper» derrière Aite.



### SHIHO NAGE :

C'est l'illustration du principe de ikkyo.

Le contrôle du coude s'effectue dans le sens naturel de la pliure de cette articulation.

Le mouvement illustre le mouvement de coupe au sabre.  
«Couper dans les 4, donc dans toutes les directions».



### KOTEI GAEISHI :

Littéralement «petite torsion du poignet».

C'est l'illustration du principe de nikkyo.

Le contrôle des articulations du coude et du poignet s'effectue dans le sens naturel du mouvement de ces dernières.



## 6/ Les mouvements NAGE WAZA suite:



### KAITEN NAGE :

C'est l'illustration du principe sankyo.  
C'est le mouvement en forme de roue.  
Les trois articulations du bras coude, poignet, épaule sont contrôlées.

Ce mouvement se réalise sous deux formes distinctes:  
La forme UCHI (intérieur) / UCHI KAITEN NAGE.  
La forme SOTO (extérieur) / SOTO KAITEN NAGE.



### KOCHI NAGE :

Mouvement de projection de hanche (Kochi).  
De nombreuses entrées à ce mouvement existent.

## 7/ Tanenzu sake :



### L'aspect stratégique de la pratique de l'aikido :

La pratique de l'aikido intègre la défense contre plusieurs adversaires qui attaquent simultanément.  
Tori doit tenir compte de toutes les directions en même temps.

L'encerclement est effectif et les adversaires «charge» Tori en même temps.,

L'exercice consiste d'abord à sortir de ce cercle de manière à s'échapper.

Pour cela il convient de reconnaître l'endroit le moins fort du cercle et d'y porter son action.

Ensuite il est nécessaire de conserver cet avantage en se déplaçant de manière à n'avoir qu'un seul adversaire à contrôler à chaque fois.

# 8/ Rei / L'étiquette :



## **L'étiquette - règles comportementales :**

Les attitudes, le comportement, la propreté, le respect, la maîtrise de soi, l'écoute, la loyauté, l'entraide.

La pratique de l'aikido permet l'apprentissage de règles comportementales favorisant l'émergence de relations harmonieuses et sincères.

Le respect et la reconnaissance s'exprime au travers du salut :

- au dojo lorsque l'on y entre et lorsque l'on monte sur le tatamis.
- au Kamiza (mur d'honneur), où se trouve le portrait de O Senseï et le calligraphie Aikido.
- Au professeur.
- Aux autres élèves.

La valeur morale de l'individu se traduit par son comportement et ses attitudes. La maîtrise du corps permet l'amélioration de l'esprit.

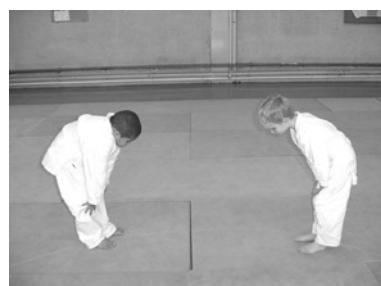
La droiture s'acquière d'abord par la tenue d'une position sans faille.



## **Le salut en Seiza - Zarei :**

Les deux partenaires se trouvent face à face à genou.

Ils se saluent en même temps en posant la main gauche puis la main droite devant eux et en s'inclinant jusqu'à poser le front dans le triangle formé par la position des mains ainsi posées au sol. Ils se redressent en remontant le buste et en ramenant dans l'ordre les mains sur les cuisses : main droite puis main gauche.



## **Le salut debout :**

Les deux partenaires se trouvent face à face debout.

Les mains glissent le long des cuisses.

Le buste s'incline plus ou moins profondément suivant le rang de la personne que l'on salut.

## **Le salut avec le boken :**

Lorsque l'on se saisit d'une arme (sabre - bokken, bâton - jo, couteau - tanto) on le présente au kamiza et on s'incline.

## 9/ Ukemi :



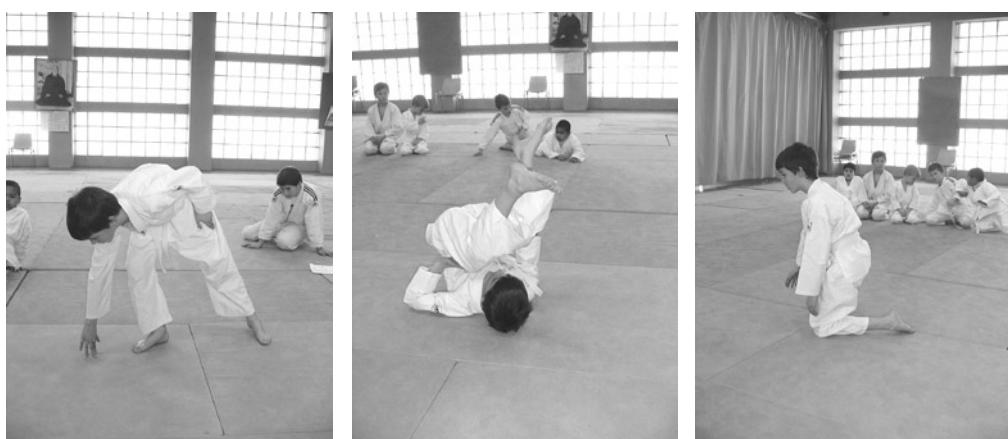
### USHIRO UKEMI :

La chute est naturelle. « En aikido on n'apprend pas à tomber, on apprend à se relever ! »

L'apprentissage des chutes permet de prévenir des dangers du contact avec le sol.

La pratique de la chute permet de trouver le bon rythme de travail qui est seul garant de progrès certains.

Le rôle du partenaire (aite ou uke) est fondamental dans l'étude de l'aikido. C'est à travers le rôle du partenaire que l'on peut saisir les finesse de cette discipline et que l'on accepte de travailler sur soi. Dans l'acceptation de la chute on sert le mouvement et sa réalisation. On permet les progrès de Tori on se met à son service.



### MAE UKEMI :

La chute avant.

## 10/ Kokyu / Respiration :



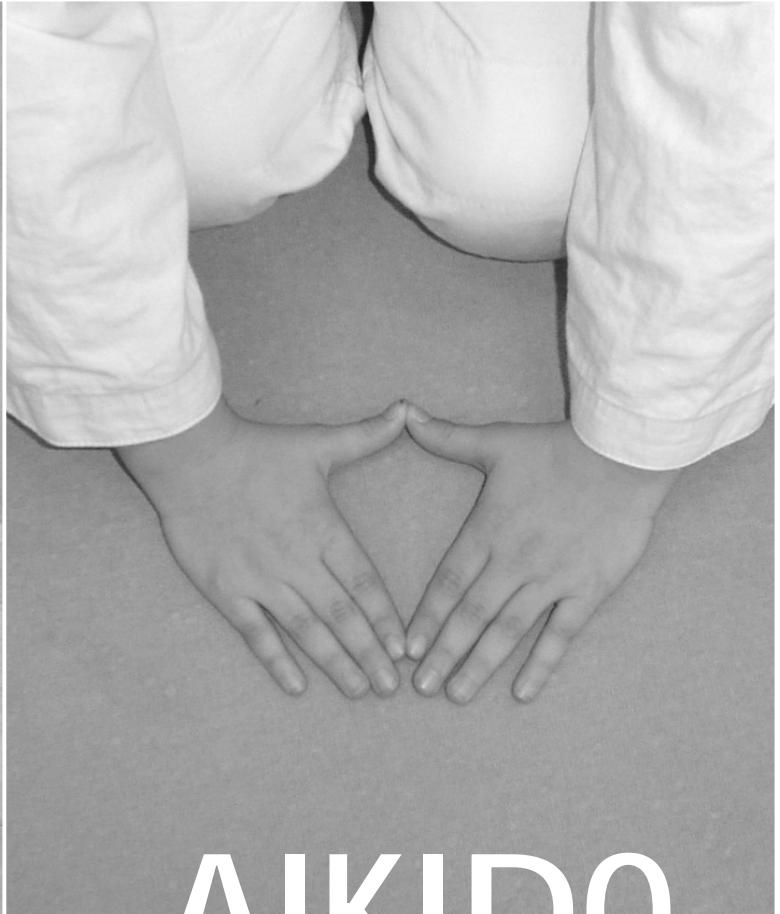
### KOKYU HO :

La respiration est dans la nature (kokyu ryoku) synonyme de vie et de transformations.

Par le phénomène de la respiration les choses évoluent, se purifient, se changent. Les exercices de développement de la respiration sont nombreux et variés, toutefois il est nécessaire de concevoir toute la pratique de l'aikido comme un exercice de respiration à part entière.

Sans la respiration, le geste et la pensée ne peuvent acquérir de sens et de force. C'est à travers l'union du corps (tai), de la technique (ken - sabre) et du souffle (ki - esprit) que s'exprime la force de l'aikido (ki - ken - tai).

Ici est démontré l'exercice Kokyu Ho qui se pratique à deux et permet de développer à travers le postural et l'action la force de la respiration.



# AIKIDO

Ecole d'Aikido du TARN

