



*Liste des Techniques d'Aïkido utilisées en priorité pour les examens Shodan et Nidan (Liste UFA)*

En mille facettes,  
Ne connaissant aucune limite,  
L'Aïkido  
S'ouvre sur le monde, et  
Se manifeste dans le corps et l'âme de chacun.  
Morihei Ueshiba

**SIX PILIERS DE L'AÏKIDO :** (EA.120)

**SHIHO-NAGE :** Le premier pilier de l'Aïkido, projection dans quatre directions de souffle, cette technique représente la gratitude éprouvée par les pratiquants d'aïkido pour la vie dans les « quatre directions ».

**IRIMI-NAGE :** Deuxième pilier de l'Aïkido, Irimi signifie « entrer » (comme les racines de l'arbre), physiquement et spirituellement, dans une attaque tout en l'évitant simultanément, il serait représenté par le triangle. Irimi, comme un sabre-un corps, est une entrée rectiligne, précise et sincère ; il est suivi d'un mouvement triangulaire ou d'une spirale vers le bas.

**KAITEN-NAGE :** Troisième pilier de l'Aïkido, Kaiten signifie « ouvrir et tourner », (ouvrir comme la porte et tourner comme le timon d'un char). Dans Kaiten Nage et Kotegaeshi, il faut ouvrir son cœur et détourner l'agression, en ne faisant plus qu'un avec l'adversaire. Il serait représenté par le cercle.

**KOKYU-HO :** Quatrième pilier de l'Aïkido, Kokyu signifie « inspirer et souffler », ces techniques sont liées à la puissance du souffle. « La respiration est le fil qui tisse la trame et la chaîne de la création, lorsque vous pouvez sentir la myriade de variations des souffles dans l'univers, les techniques d'Aïkido naissent individuellement. » Il s'agit de se mettre en parfaite harmonie avec l'attaquant en guidant sa propre énergie, projetant le Ki à l'extérieur.

**OSAE-WAZA :** Cinquième pilier de l'Aïkido, les techniques d'immobilisations représentent un contrôle parfait, la conclusion correcte d'un technique. Il serait représenté par le carré. Elles servent également à étirer et stimuler muscles et articulations du partenaire, afin de les rendre plus souples, forts et sains.

Soit, cinq principes d'immobilisation:

- |          |                    |                                 |
|----------|--------------------|---------------------------------|
| 1 IKKYO  | Premier principe   | Action sur le coude             |
| 2 NIKYO  | Deuxième principe  | Action sur le poignet           |
| 3 SANKYO | Troisième principe | Action sur l'épaule             |
| 4 YONKYO | Quatrième principe | Action sur les points sensibles |
| 5 GOKYO  | Cinquième principe | Action d'étirement du bras      |

**USHIRO-WAZA :** Sixième pilier de l'Aïkido, les techniques arrières apprennent à agir intuitivement. « Par la pratique des techniques arrières, on apprend à entraîner son esprit et son corps contre des attaques venant de toutes les directions. Les techniques arrières ouvrent grand l'esprit et développent les six sens . »

*Chacun de ces piliers est l'essence des dix mille techniques.*



Liste des Techniques d'Aïkido utilisées en priorité pour les examens Shodan et Nidan (Liste UFA)

## REFERENCES

Preliminaire : La liste des mouvements avec leur nom en japonais est issue de la Commission spécialisée des grades d'Aïkido de l'UFA ; les traductions, le lexique limité à la description, les références, sont ajoutées par le rédacteur pour la compréhension et la pratique des débutants du Club. Ces références sont tirées des livres cités en Bibliographie. (AT)

### A SUWARIWAZA : Formes de travail à genoux

#### A1 SHOMEN UCHI Uke frappe Tori au sommet de la tête

Tori enchaîne	IKKYO	(Budo.111+106/EA.180+182/MH.124/CT2.29/MS.195)
	NIKYO	(Budo.119 / /MH.156/CT2.33/ )
	SANKYO	( / /MH.157/CT2.37/ )
	YONKYO	( / /MH.158/CT2.41/ )
	GOKYO	( / /MH.235/CT2.45/ )
	IRIMINAGE	(Budo.79+81+85/EA.128+136+137/ / / )
	KOTEGAESHI	( /EA.152 /MH.160/ / )

#### A2 YOKOMEN UCHI Uke frappe Tori de côté sur la carotide

Tori enchaîne	IKKYO	( / /MH.201+50+56/ / )
	NIKYO	( / /MH.51+57/CT1.234/ )
	SANKYO	( / /MH.52 / / )
	YONKYO	( / /MH.53 / / )
	GOKYO	( / /MH.54 / / )
	IRIMINAGE	(Budo.80+84 /EA.129 /MH.208/CT2.47/ )
	KOTEGAESHI	(Budo.88 /EA.152 /MH.233/CT2.49/ )

#### A3 KATA DORI Uke saisit l'épaule de Tori et cherche à le déséquilibrer.

Tori enchaîne	IKKYO	( /EA.185+186/ / /MS.189)
	NIKYO	(Budo.107 /EA.190+193/MH.155/ / )
	SANKYO	( / /MH.204/CT1.233/ )
	YONKYO	
	IRIMINAGE	

#### A4 RYOTE DORI Uke saisit les deux mains de Tori

Tori enchaîne	KOKYUHO	( /EA.160 /MH.95 / /MS.180)
	IKKYO	
	NIKYO	
	SANKYO	
	YONKYO	
	IRIMINAGE	( / / / /MS.187)
	KOTEGAESHI	

#### A5 RYOKATA DORI Uke saisit les deux épaules de Tori

Tori enchaîne	IKKYO	(Budo.108 / /MH.200+203/ / )
	NIKYO	(Budo.108 /EA.195 / / / )
	SANKYO	
	YONKYO	NP : Kokyu Nage (EA.168) Sumi Otoshi (Budo.89)



Liste des Techniques d'Aikido utilisées en priorité pour les examens Shodan et Nidan (Liste UFA)

**B HAMMI HANDACHI WAZA** Forme de travail Uke debout, Tori à genoux

**B1 KATATE DORI** Uke saisit le poignet de Tori avec la main opposé

Tori enchaîne IKKYO ( / / /CT2.62+64+66/ )  
 NIKYO  
 SANKYO  
 YONKYO  
 IRIMINAGE ( / /MH.207/ / )  
 KOTEGAESHI ( / /MH.205/ / )  
 SHIHO NAGE (Budo.77 /EA.124+124/ /CT2.80+82/ )  
 KAITEN NAGE ( / /MH.163+212/CT2.68+70+72+74/ )  
 SUMI OTOSHI  
 KOKYU NAGE

**B2 RYOTE DORI** Uke saisit les deux mains de Tori

Tori enchaîne SHIHO NAGE (Budo.78 / /MH.209 /CT2.84+86/ )  
 KOKYU NAGE ( /EA.164 / / / )

**B3 USHIRO RYOKATA DORI** Uke saisit les deux épaules de Tori en arrière

Tori enchaîne IKKYO  
 NIKYO  
 SANKYO  
 KOTEGAESHI  
 KOKYU NAGE



Liste des Techniques d'Aïkido utilisées en priorité pour les examens Shodan et Nidan (Liste UFA)

**C TACHI WAZA** Formes de travail Uke et Tori debouts

C1 AI HAMMI KATATE DORI Uke saisit le poignet de Tori avec la main semblable

Tori enchaîne IKKYO ( / /MH.86+88 / )  
(sur saisie, Tori absorbe le Ki d'Uke, et repousse de la main-sabre droite, la gauche saisit le coude fléchi et le repousse, tandis que le pied droit avance largement, Uke touche le sol de la main opposée, le contrôle étant assuré, Tori avance le pied gauche, sa hanche sur le flan, puis à l'aisselle d'Uke, Tori contrôle le coude au sol, les deux genoux au contact du bras d'Uke étendu à 1heure RAGL 2/7/01)  
(enchaînement : la main droite d'Uke plonge et pivote, son coude vient en dessous de la saisie de Tori, puis il porte ikkyo RAGL 2/7/01)

NIKYO ( / /MS.59 )  
SANKYO ( / /MH.58/CT1.104+106/ )  
YONKYO ( / /MH.59/ / )

(sur saisie, Tori ferme la main et présente la noix vers soi, de la main opposée saisi le poignet découvert en Yonkyo et projette RAGL21/6/01)  
(contre (Gaeshi): Uke creuse sa main vers le bas et dans son dos, tourne puis saisit la main de Tori et porte Nikyo Ura RAGL21/6/01)

IRIMINAGE ( / /MH.94/CT1.136+138/ )  
KOTEGAESHI ( / /MH.111/ / )

(Tori peut soit ouvrir la main face vers le ciel et positif, se dégager et saisir de la main opposée et p. kote gaeshi  
soit chasser la main d'Uke en tournant autour, se dégager, puis porter kote gaeshi RAGL19/6/01)

SHIHO NAGE ( / /MH.91/CT1.184+186/ )  
UDE KIME NAGE ( / /MH.74 / / )  
KOSHI NAGE ( / /MH.194/CT2.90+92+94/ )  
SUMI OTOSHI ( / /MH.81+82/ / )  
KOKYU NAGE ( /EA.197 / /CT4.112à116/ )

C2 KATATE DORI Uke saisit le poignet de Tori avec la main opposée

Tori enchaîne IKKYO ( / /CT1.58+60 / )  
(sur saisie Gyaku Hammi, Tori ouvre sa main gauche et porte un atemi haut de la droite Jodan Tsuki tandis que le pied gauche recule comme la vague se retire, la main droite brosse très bas le bras d'Uke, la main-sabre gauche repousse à droite en pesant sur le pouce d'Uke, puis la droite saisit la main d'Uke en comprimant le pouce (Kote Mawashi) tandis que la gauche glisse au coude fléchi, puis porte Ikkyo RAGL 2/7/01)

NIKYO ( / /MH.106 / / )  
SANKYO ( / /MH.58+174/ / )  
YONKYO ( / /MH.59+181/CT1.118 / )

(Tori absorbe et creuse la main saisie, puis saisie l'apophyse du cubitus avec la main semblable et projette sur la gauche de Tori RAGL21/6/01)

IRIMINAGE (Budo.44 / /MH.118/CT1.134CT4.43+43/MS.201)  
KOTEGAESHI ( /EA.151 /MH.115 /CT1.202 / )  
SHIHO NAGE ( / /MH.92/CT1.180+182/MS.209+218)  
KAITEN NAGE ( /EA.151+149/MH.73+120+149/CT1.170+172+174/ )  
SUMI OTOSHI ( / /MH.81+82+192/CT4.27-29/ )  
HIJI KIME OSAE (UDE HISHIGI) ( / MH.61 / / )  
UDE KIME NAGE ( / MH.74+121 / / )  
UDE GARAMI ( / MH.61 / / )



*Liste des Techniques d'Aïkido utilisées en priorité pour les examens Shodan et Nidan (Liste UFA)*

KOKYU NAGE (Budo.55 / /MH.80/CT4.20-26+34-39/ )

Tori absorbe la force d'Uke en creusant la main et vers l'arrière d'Uke, puis la main-sabre s'arme en cercle derrière Uke puis vers l'avant à l'infini, et projète Uke en chute avant, tandis que le genou droit se porte en terre,orteils levés RAGL 4/7/01)

Autre Kokyu Nage : Tori absorbe la force d'Uke en creusant sa main, puis se déplace Taï No Henka dans le dos d'Uke prêt à le frapper, d'un mouvement rapide des hanches Tori fait de nouveau face à Uke, la main de Tori se déplace vers le visage d'Uke puis remonte au ciel le coude plié d'Uke, Tori projète Uke vers l'infini

Kuzure : Tori saisit le poignet d'Uke en passant entre le cou et le coude d'Uke et plie le bras d'Uke vers l'arrière RAGL 4/7/01)

NP	KOSHI NAGE	(MH.195)
NP	TEN CHI NAGE (Budo.92	/MH.98/CT1.164+166)
NP	AIKI OTOSHI	(MH.190)
NP	UKI OTOSHI	(CT4.33)

**C3 KATA DORI** Uke saisit l'épaule de Tori avec la main la main opposée

Tori enchaîne	IKKYO	(Budo.112 / /MH.102/ / )
	NIKYO	(Budo.122 /EA.184 /MH.103+104/CT1.86+88 /MS.60 )
	SANKYO	( / /MH.176/CT1.108+110 / )
	YONKYO	( / /MH.182/ / )
	IRIMINAGE	(Budo.83 / / / / )

(sur s. KataDori et a. yokomen, Tori pare des deux mains, absorbe et p. Irimi en cercle, ou, poussant sous le coude d'Uke, Juji Garami RAGL19/6/01)

	KOKYU NAGE	(CT4.89)
NP	SUMI OTOSHI	(CT4.86+88)
NP	UKI OTOSHI	(CT4.87)

**C4 MUNA DORI** Uke saisit le revers de Tori avec la main la main opposée

Tori enchaîne IKKYO (EA.129)  
(sur s. Muna Dori et a. Shomen, Tori absorbe en garde, pare et porte Ikkyo RAGL19/6/01)

NIKYO (Budo.110)

(Omote : Tori saisit des deux mains le coude d'Uke et comprime la main fléchie d'Uke sur la poitrine de Tori)

(Ura : Un atemi haut vers le visage d'Uke Jodan Tsuki tandis que le pied gauche recule, puis la main droite brosse très bas le bras d'Uke jusqu'à saisir et retourner la main fermée d'Uke, pouce sur les phalanges, Tori se déplace en TaiSabaki vers la gauche et permet à Tori de compléter son contrôle en Nikyo RAGL 3/7/01) (variante : Tori saisit sa propre veste au delà de la main d'Uke et enveloppe la main d'Uke et la retournant)

	SANKYO	
	YONKYO	
	SHIHO NAGE	(CT1.194)
	KOKYU NAGE	(EA.147)

**C5 RYOTE DORI** Uke saisit les deux mains de Tori de face

Tori enchaîne  
IKKYO  
NIKYO  
SANKYO  
YONKYO  
IRIMINAGE



Liste des Techniques d'Aïkido utilisées en priorité pour les examens Shodan et Nidan (Liste UFA)

KOTEGAESHI (CT1.208)  
 SHIHO NAGE (Budo.54)  
 UDE KIME NAGE (MH.74)  
 TEN CHI NAGE (Budo.55 / /MH.71+97+119/CT1.160+162/MS.43 )  
 KOSHI NAGE ( / /MH.77 /CT2.108 / )  
 KOKYU NAGE (Budo.100 /EA.159 / /CT4.46-55 /MS.81 )  
 AIKI NAGE

Tori recule le pied gauche, et entraîne d'un puissant mouvement de hanche vers la gauche Uke dans cette direction, accompagné des deux mains, tandis que la gauche amplifie le mouvement, la droite s'élève et la main-sabre projète Uke vers l'infini, le pied droit recule vers l'arrière à gauche et le genou droit fléchit, les orteils levés, (sans faire barrage à Uke) RAGL 4/7/01)

C6 RYO KATA DORI Uke saisit de Tori de face sur un revers et une épaule

Tori enchaîne IKKYO  
 NIKYO  
 SANKYO  
 YONKYO  
 IRIMINAGE (CT1.150)  
 AIKI OTOSHI  
 KOKYU NAGE ( /EA.172 / /CT1.150+CT4.79-83/ )  
 NP SUMI OTOSHI (CT4.77 /MS.83)

C7 KATATE RYOTE DORI Uke saisit le poignet de Tori des deux mains

Tori enchaîne IKKYO  
 NIKYO ( / /MH.126/CT1.92+94 / )  
 SANKYO

(Tori projète son Ki dans ses mains et fait pivoter son bras pour porter son coude en dessous de la prise d'Uke, puis de sa main gauche saisit le bord externe de la main droite d'Uke, Tori pivote Tai No Henka le dos vers Uke puis d'un puissant mouvement circulaire de hanche revient contre le flanc d'Uke et contrôle en Sankyo RAGL 4/7/01)

YONKYO  
 IRIMINAGE ( / /MH.184) SOKUMEN IRIMI (MH.231/CT4.72/ )  
 KOTEGAESHI  
 SHIHO NAGE  
 JUJI GARAMI ( / /MH.227/CT1.124 / )  
 UDE KIME NAGE ( / /MH.74+151/ / )  
 KOSHI NAGE  
 KOKYU HO ( / / /CT1.226+228+230/ )  
 KOKYU NAGE ( / /MH.55+227/CT4.64-68 / )  
 NP USHIRO KIRI OTOSHI (CT4.69-71 / )

C8 CHUDAN TSUKI Uke frappe Tori horizontalement au plexus (MH.44/CT2.124)

Tori enchaîne IKKYO ( / / /CT2.128+130CT4.147+148/ )  
 (Tori frappe de la main gauche la main armée, puis remonte vers le coude fléchi tandis que sa main droite saisi le poignet, la projection se poursuit sans laisser le bras monter RAGL 2/7/01)

SANKYO (UCHI KAITEN) ( /CT2.138+140+142CT4.165/ )  
 IRIMINAGE (Budo.56/ / /MH.185/CT4.149+138/MS.222+227)  
 KOTEGAESHI ( / / / /CT2.126 /MS.96+203+207)  
 SHIHO NAGE ( / / / /CT2.132 / )



Liste des Techniques d'Aïkido utilisées en priorité pour les examens Shodan et Nidan (Liste UFA)

	KAITEN NAGE ( / / / / )	/CT2.144CT4.156/MS.97 )
	UDE KIME NAGE ( / / / )	/MH.74/CT4.159 / )
	HIJI KIME OSAE ( / / )	/MH.61/CT2.134+136CT4.151/ )
	USHIRO KIRI OTOSHI ( / / )	/MH.83/CT4.163 / )
	KOKYU NAGE ( / / )	/CT4.140+153+161+164/ )
NP	TEN CHI NAGE ( / )	CT4.155 / )
NP	GEDAN TSUKI UDE GARAMI ( / )	/MH.230/CT4.144+150 / )

C9 JODAN TSUKI Uke frappe Tori directement au menton (MH.44)

Tori enchaîne	IKKYO ( / / / )	/CT4.177+178 / )
	SANKYO (UCHI KAITEN)	
	IRIMINAGE ( / / / )	/CT4.170 / )
	KOTEGAESHI ( / / / )	/MH.217 / / )
	SHIHO NAGE ( / / / )	/CT4.169 / )
	KAITEN NAGE ( / / / )	/MH.87 / / )
	UDE KIME NAGE ( / / / )	/MH.75 / / )
	KOKYU NAGE ( / / / )	/CT4.172+176+179+180/ )
NP	HIJI KIME OSAE ( / / / )	/MH.191/CT4.168 / )
NP	KOSHI NAGE ( / / / )	/CT4.174 / / )
NP	AIKI OTOSHI ( / / / )	/CT4.175 / / )

C10 SHOMEN UCHI Uke frappe Tori au sommet de la tête (MH.44)

	Tori enchaîne	
	IKKYO (Budo.46+103/EA.173+175/MH.87+90/CT1.36+38/MS.182+192)	
	(Tori sollicite par Shomen, Uke porte Ikkyo, Tori absorbe en se déplaçant en cercle et contre par Ikkyo RAGL 26/6/2001)	
	NIKYO (Budo.49 /EA.188 /MH.127 /CT1.40+42/ )	

(Omote : Tori pare pouces joints en s'écartant de la ligne de frappe vers la droite, repousse le bras l'Uke fléchi en avançant le pied droit largement, puis le contrôle étant assuré, contrôle le poignet en comprimant le pouce Kote Mawashi, Tori avance alors le pied gauche, la hanche sur le flanc puis à l'aisselle d'Uke, le contrôle du bras à 1 heure se fait le deux genoux au contact, le coude et la main sont contrôlés avec des efforts inverses RAGL 3/7/01)

(Ura : les mains parent comme avec un bokken, le pied droit entre largement à l'extérieur et sur la droite d'Uke)

(Variante Kuzure : le pied gauche s'avance à l'extérieur et sur la droite d'Uke, permettant au pied droit de s'avancer plus profondément encore)

(Variante à la forme Kata : les deux mains ne quittent jamais le contact avec le bras d'Uke,

Ura : Tori pare des deux mains, puis étend le bras d'Uke sans perdre le contact de la main droite, Uke réagit et tire vers lui Tori qui se déplace sur son flanc, le pied gauche en arrière de celui d'Uke, le contrôle en Nikyo fait fléchir Uke,

Puis Tori repousse son coude vers l'oreille d'Uke, puis en cercle, le contrôle du coude permet aussi d'amener Uke à plat ventre vers l'avant, la main droite porte la main droite d'Uke dans le pli du coude gauche de Tori, la main gauche de Tori remonte en contrôlant le bras, alors la main droite peut faucher l'articulation paume vers le ciel RAGL 3/7/01)

	SANKYO (SOTO KAITEN, UCHI KAITEN) (Budo.50/EA.196/MH.132+135/CT1.44+46/)	
	YONKYO ( /EA.197 /MH.139 /CT1.48+50/ )	
	(Omote : Tori porte Ikkyo nettement, puis sans laisser Uke se relever, projette)	



*Liste des Techniques d'Aikido utilisées en priorité pour les examens Shodan et Nidan (Liste UFA)*

(Ura : Tori pare, contrôle le coude le plus longtemps jusqu'à relever le bras, puis la main descend au nerf radial et projette en cercle RAGL21/6/01)

GOKYO ( /EA.198 / / / )

IRIMINAGE (Budo.47+82/EA.125+130../MH.70+93/CT1.142CT2.158/MS.65+197+200)

(Enchaînement Irimi : Tori, dès qu'il est saisi en Ude Kime Nage, anticipe, avance le bras droit et remonte contre le flan et l'épaule d'Uke, puis domine le bras droit d'Uke qu'il frappe vers le bas, avant de terminer lui-même le mouvement d'Irimi en coupant vers l'arrière et le visage d'Uke RAGL 2/7/01)

(Enchaînement Kote Gaeshi : Tori, dès qu'il est saisi en Ude Kime Nage, anticipe, avance le bras droit et conservant le contact avec la main d'Uke le plus bas possible poursuit le cercle de ses hanches et de son bras gauche, puis sa main gauche vient saisir la main droite d'Uke et projète Uke en cercle inverse en portant Kote Gaeshi RAGL 4/7/01)

(Enchaînement Shiho Nage : Tori, dès qu'il est saisi en Ude Kime Nage, anticipe, avance le bras droit et conservant le contact avec la main d'Uke le plus bas possible poursuit le cercle de ses hanches et de son bras gauche, puis sa main gauche vient saisir le poignet droit d'Uke, l'un des pouces comprimant un point sensible, et projète Uke en cercle en portant Ura Shiho Nage RAGL 4/7/01)

(Enchaînement Sankyo : Tori, dès qu'il est saisi en Ude Kime Nage, anticipe, avance le bras droit et conservant le contact avec la main d'Uke le plus bas possible poursuit le cercle de ses hanches et de son bras gauche, puis sa main gauche vient saisir le tranchant de la main droite d'Uke, et inversant le cercle vers la face d'Uke, Tori contrôle Uke en Sankyo RAGL 4/7/01)

(Enchaînement Ude Kime Nage : Tori, dès qu'il est saisi en Ude Kime Nage, anticipe, avance le bras droit et conservant le contact avec la main d'Uke le plus bas possible poursuit le cercle de ses hanches et de son bras gauche, puis sa main droite vient saisir le poignet droit d'Uke, sur résistance du bras d'Uke Tori poursuit le cercle et projète en portant Ude Kime Nage /Ten Min Nage RAGL 4/7/01)

	KOTEGAESHI	(Budo.48	/	/MH.112	/CT1.204	/	)
	SHIHO NAGE	(	/	/MH.68	/CT1.190	/	)
	KAITEN NAGE	(	/	/MH.189	/CT1.176	/	)
	KOKYU NAGE	(Budo.101+102	/	/MH.79	/CT4.117-130/MS.79	/	)
NP	HIJI KIME OSAE	(Budo.118	/	/MH.129	/	/	)
NP	SOKUMEN IRIMI NAGE	(Budo.87	/EA.144	/	/	/	)

**C11 YOKOMEN UCHI** Uke frappe Tori de côté sur la carotide

Tori enchaîne

IKKYO (Budo.52 / / /CT1.76+78+82/ )

NIKYO (Budo.52 / /MH.130 / / )

(Omote : Tori frappe la main armée dès le début du mouvement Kote Uchi de la gauche en chassant le bras par un atemi et un déséquilibre arrière d'Uke, puis la main droite chasse le bras armé de gauche à droite, le contrôle du coude fléchi de la main gauche et la main droite enveloppant l'arme Kote Mawashi poursuivent le contrôle en Nikyo RAGL 3/7/01)





*Liste des Techniques d'Aïkido utilisées en priorité pour les examens Shodan et Nidan (Liste UFA)*

(Ura : Tori frappe des deux mains le bras et la carotide d'Uke, puis le main droite chasse le bras armé de gauche à droite RAGL 3/7/01)

SANKYO	(Budo.52	/	/MH.137/CT2.150(tanto)/MS.63kaiten)
YONKYO	(Budo.53	/	/MH.140 / / )
GOKYO	(	/	/MH.183 /CT1.124CT2.148(tanto)/)

(Tori frappe le bras armé armée dès le début du mouvement Kote Uchi de la gauche en chassant le bras par un atemi et un déséquilibre arrière d'Uke, immédiatement la main droite saisit le poignet droit d'Uke comme une serre et sur le dessus, comprimant du pouce un point sensible, puis chasse le bras armé de gauche à droite,

le contrôle du coude fléchi de la main gauche amène Uke en position contrôlée bras étendu, puis Tori avance sa hanche contre le flanc puis à l'aisselle d'Uke, Tori déséquilibre Uke vers 2heures d'un déplacement latéral, le contrôle de l'arme est assuré soit du talon,

-soit en fermant le poignet d'Uke pris en coupe,

-soit en fléchissant le bras d'Uke, le poignet étant fermé sur le sol. RAGL 6/7/01)

IRIMINAGE	(Budo.51+83	/EA.130	/MH.146 /CT1.144+146 / )
KOTEGAESHI	(	/	/MH.67 /CT1.206 / )
SHIHO NAGE	(Budo.52+78	/EA.122	/MH.117 /CT1.188CT2.144(tanto)/)
UDE KIME NAGE	(	/	/MH.74+75 / / )
KOKYU NAGE	(	/EA.170	/ /CT4.132-136/MS.95 )

C12 KATA DORI MEN UCHI Uke saisit Tori à l'épaule et le frappe en Shomen Uchi

Tori enchaîne IKKYO ( / /MH.167 /CT1.62+64 / )

(Tori pare des deux mains en reculant son point d'appui et en fléchissant fortement, la tête se protège ainsi sans rentrer dans les épaules, puis Tori contrôle en Ikkyo RAGL 2/7/01)

(Variante (Kuzure): la main droite passe à l'extérieur et au-dessus du bras gauche d'Uke RAGL 2/7/01)

NIKYO	(	/	/MH.170 /CT1.90 / )
SANKYO	(	/	/MH.177 /CT4.103 / )
SHIHO NAGE	(	/	/CT1.192 / )
IRIMINAGE	(Budo.114	/EA.129 /	/CT1.140 / )
UDE KIME NAGE	(	/	/MH.74 /CT4.101 / )
KOSHI NAGE	(	/	/CT2.92+98+100+102+104/ )
KOTEGAESHI	(	/	/ )
KOKYU NAGE	(	/	/CT4.100+105-109 / )

C13 MAE GIRI Uke frappe Tori d'un coup de pied direct et de face

Tori enchaîne IRIMINAGE



Liste des Techniques d'Aïkido utilisées en priorité pour les examens Shodan et Nidan (Liste UFA)

**D USHIRO WAZA** Formes de travail sur saisie arrière de Tori par Uke

**D1 USHIRO RYOTE DORI** Uke saisit les deux mains de Tori de l'arrière

Tori enchaîne IKKYO ( /EA.200 / /CT1.66 / )  
(Tori entraîne Uke largement en déséquilibre avant et en cercle, puis la main-sabre droite repousse Uke et contrôle en Ikkyo RAGL 2/7/01)

NIKYO

Omote : (Tori entraîne Uke en déséquilibre avant, puis passe sous le bras gauche d'Uke en se protégeant du coude, Tori saisit la main gauche d'Uke et porte Nikyo sur le bras horizontal et fléchi d'Uke RAGL 4/7/01)

Ura : (Tori entraîne Uke en déséquilibre avant, puis chasse le bras droit d'Uke vers le haut avec la main-sabre, atemi du poing gauche, puis Tori enveloppe la main droite d'Uke Kote Mawashi et porte Nikyo sur le bras horizontal et fléchi d'Uke RAGL 4/7/01)

SANKYO ( / /MH.108 /CT1.112 / )

(Tori entraîne Uke en déséquilibre avant, puis passe sous le bras gauche d'Uke en se protégeant du coude tout en se saisissant du bord de la main gauche d'Uke de la droite, la main gauche de Tori complète le contrôle en pesant sur les phalanges d'Uke vers l'arrière et le haut RAGL 4/7/01)

YONKYO

(Tori entraîne Uke en déséquilibre avant, puis chasse le bras droit d'Uke vers le haut avec la main-sabre comme pour Nikyo et enchaîne en saisissant la main droite d'Uke Gyaku hammi, atemi du poing droit Jodan Tsuki, puis la main droite rejoint la gauche en saisie du poignet (Katate Ryote dori) et Tori passe sous le bras droit d'Uke, très bas et droit, puis contrôle en Yonkyo RAGL 4/7/01)

IRIMINAGE ( /SOKUMEN.MH197/MH.145/ CT1.154+156/MS.105)

KOTEGAESHI ( / /MH.141 / / )

SHIHO NAGE ( / /MH.143 /CT1.196 / )

HIJI KIME OSAE ( / /MH.61 /CT1.222 / )

JUJI GARAMI ( / /MH.78 /CT1.212CT2.118/ )

(Tori entraîne Uke en déséquilibre avant, puis passe sous le bras gauche d'Uke en se protégeant du coude tout en conservant la saisie de la main droite d'Uke, saisissant à son tour les mains d'Uke, Tori recule le pied droit et tire le bras droit d'Uke sous son bras gauche, la croix étant nouée, le bras droit d'Uke pèse sur son coude gauche, Tori projète avec la force de la hanche droite RAGL 4/7/01)

KOSHI NAGE ( /EA.202 / /CT2.116 / )

KOKYU NAGE (Budo.59 /EA.199 / /CT4.58+62 / )

NP UDE KIME NAGE ( / /MH.152/ / )

**D2 USHIRO RYOKATA DORI** Uke saisit les deux épaules de Tori de l'arrière  
(MH.42/CT1.237)

Tori enchaîne IKKYO ( / /MH.169 /CT1.70 / )

NIKYO ( / /MH.171+173/CT1.98 / )

SANKYO ( / /MH.179 /CT1.144 / )

YONKYO ( / / /CT1.120 / )

IRIMINAGE ( /sokumen.MH.199 /CT1.152CT4.95/ )

KOTEGAESHI

AIKI OTOSHI ( / /MH.82 /CT1.218 / )

KOKYU NAGE ( / / /CT4.93+96-98/MS.185 )

NP UDE KIME NAGE ( / / /CT4.93 / )



Liste des Techniques d'Aïkido utilisées en priorité pour les examens Shodan et Nidan (Liste UFA)

D3 USHIRO ERI DORI Uke saisit d'une main le col de Tori de l'arrière

Tori enchaîne IKKYO (Budo.57 / / /CT1.72+74 / )  
(Tori se gonfle de Ki et porte se deux bras en parade, puis recule largement sous le bras d'Uke en passant très bas en se protégeant du coude et frappe le flanc d'Uke du tranchant gauche, la tête évite le poignet dans sa nuque en tournant autour d'un mouvement enveloppant pour le bloquer sous sa gorge, Tori saisit le coude fléchi de la main gauche et la main droite en comprimant le pouce Kote Mawashi, puis contrôle en Ikkyo RAGL 2/7/01)

NIKYO ( / /MH.215 /CT1.201 / )  
(Tori pratique comme en Ikkyo et termine par un contrôle en Nikyo RAGL 4/7/01)

SANKYO

YONKYO

NP SHIHO NAGE ( / /MH.221 /CT1.198 / )  
NP SOKUMEN IRIMI NAGE (Budo.57+58/ / / / )

HIJI KIME OSAE

(Tori pratique comme en Ikkyo et termine par un contrôle en Hiji Kime Osaе, Immobilisation en bloquant le coude entre le bras et le corps, le bras maintenu en fermant le poignet vers le haut RAGL 4/7/01)

D4 USHIRO KATATE DORI KUBISHIME Uke saisit un poignet de Tori de l'arrière et tente un étranglement respiratoire de l'autre bras autour du cou (Kubi)

Tori enchaîne IKKYO  
SANKYO

(Tori se gonfle de Ki et projète son énergie vers ses deux mains, puis recule largement sous le bras gauche et la main d'Uke qui a saisi le poignet en passant très bas en se protégeant du coude et frappe le flanc d'Uke du tranchant gauche, immédiatement la main droite saisit la main gauche d'Uke et contrôle en Sankyo, la main gauche pesant sur les phalanges d'Uke en arrière et vers le haut RAGL 4/7/01)

KOTEGAESHI ( / /MH.219 / / )

SHIHO NAGE ( / / / /MS.211 )

KOSHI NAGE ( /EA.202 / /CT2.114 / )

KOKYU NAGE ( /EA.204 / / / )

NP IRIMI NAGE ( / /MH.223 / / )

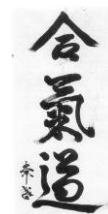
NP JUJI GARAMI

(Tori se gonfle de Ki et projète son énergie vers ses deux mains, puis recule largement sous le bras droit et la main d'Uke qui a saisi le col, Tori se saisit à son tour de la main gauche d'Uke et en reculant le pied gauche attire le bras gauche d'Uke sous son bras droit, la croix étant nouée, Tori projète avec la force de sa hanche gauche RAGL 4/7/01)

D5 USHIRO TEKUBI HIJI DORI Uke saisit un poignet de Tori de l'arrière et le bras au dessus du coude, un deuxième partenaire fait de même sur l'autre bras Sannin-Gake.

Tori projète son Ki dans ses deux mains et entraîne les Uke vers l'avant  
-soit en projetant les mains-sabre vers l'avant coude vers le bas  
-soit en creusant les mains vers l'avant, puis dissociant la force d'Uke avec le coude

Variante : Tori peut dissocier les forces des Uke, un vers l'avant, un vers l'arrière.



*Liste des Techniques d'Aïkido utilisées en priorité pour les examens Shodan et Nidan (Liste UFA)*

Variante : Tori porte Gedan Keri coup de pied bas latéralement à l'un des Uke pour se soucier de l'autre ensuite.

Tori enchaîne Kokyu :

Tori croise la main droite derrière le poignet de Uke à gauche, se retire comme la vague puis revient vers l'avant en levant ses mains-sabre, pivote TaiSabaki, et projète les deux Uke vers l'avant, (direction contraire à la direction initiale).

Tori enchaîne Kote Gaeshi :

Tori saisit de la main droite la main gauche de l'Uke à gauche et porte Kote Gaeshi de la main droite en projetant Uke en protection entre lui et l'autre Uke, il chute à droite,

Puis Tori porte Kote Gaeshi du tranchant de la main droite sur Uke à droite, il chute à gauche.

Tori enchaîne Nikyo :

Tori bloque de la main droite la main gauche de l'Uke à gauche et porte Nikyo de la main gauche en projetant Uke en protection entre lui et l'autre Uke, il chute à droite,

Puis Tori porte Nikyo de la main droite sur Uke à droite, il chute à gauche.

Tori enchaîne Nikyo sur les deux Uke:

Tori projète son Ki dans ses deux mains et entraîne les Uke vers l'avant

Tori porte Nikyo de la main gauche et droite simultanément en enveloppant les poignets du tranchant de la main  
Uke lâche ou chute.



*Liste des Techniques d'Aïkido utilisées en priorité pour les examens Shodan et Nidan (Liste UFA)*

**E    TANTO DORI                      Formes de travail sur frappe, l'un des  
partenaires    portant un couteau Tanto**

**E1    Yokomen Uchi              Uke frappe Yokomen en revers vers le haut et la carotide**

**OMOTE :**      Tori repousse des deux mains, pouces joints, le coude d'Uke  
avant que celui-ci n'initie son mouvement, puis contrôle en Ikkyo le coude fléchi.

**URA :**              Tori avance largement du pied droit derrière Uke et pare des  
deux mains pouces joints, puis contrôle en Ikkyo le bras fléchi en enveloppant le  
poignet de la main droite RAGL 2/7/01)

(Si le bras d'Uke reste tendu, le contrôle s'obtient avec Hiji Kime Nage, la  
main fermée d'Uke étant retournée vers le ciel, pouce comprimé en Kote Mawashi  
RAGL 2/7/01)



Liste des Techniques d'Aïkido utilisées en priorité pour les examens Shodan et Nidan (Liste UFA)

F    JO DORI    Formes de travail sur sollicitation, l'un des partenaires portant un bâton

F1    Uke porte Chudan Tsuki :

Tori agit avec Ude Kime Nage (RAGL 4/7/01):            ( / / /CT4.190/ )  
Tori avance le pied droit et pare de la paume droite à plat, puis saisit le Jo dès que Uke retient son attaque, Tori avance le pied gauche et saisit de la main gauche le Jo et les doigts gauche d'Uke, Tori avance le pied droit et saisit le Jo de la main droite entre les deux mains d'Uke, puis projète Uke vers la Terre et en arrière à gauche en portant Ude Kime Nage.

F2    Tori porte Jodan Tsuki et sollicite Uke: ( / / /CT3p200+202)

Uke saisit le Jo à deux mains et tente de la maîtriser,  
Tori abandonne presque le Jo et permet à Uke d'avancer vers son dos, Tori sans résister fait pivoter le Jo en 8 et projète Uke vers l'avant et à l'infini Kokyu Nage

Variante /Kuzure : Tori de l'avant revient vers l'arrière et coupe vers les chevilles d'Uke en refermant le 8, Ushiro Kiri Otoshi. RAGL 4/7/01)

Tori agit avec Juji Garami (RAGL 6/7/01):  
Tori avance le pied droit et pare de la paume droite à plat, puis saisit le Jo dès que Uke retient son attaque, Tori avance le pied gauche et saisit de la main gauche le Jo et les doigts gauche d'Uke, Tori avance le pied droit et saisit le Jo de la main droite entre les deux mains d'Uke,

Omote :            puis le pied/hanche droite recule et la main droite amène l'extrémité du Jo en cercle vers le bas puis sur le coude gauche d'Uke, et projète Uke en avant en portant Juji Garami.

Ura :            puis le pied/hanche gauche recule en cercle TaiSabaki et la main gauche amène l'extrémité du Jo en cercle vers le bas, l'autre extrémité se porte sur le coude gauche d'Uke, et projète Uke en avant en portant Juji Garami.

F3    Uke porte Yokomen Uchi :

Tori porte Ude Kime Nage  
Tori pare des deux mains et porte un atemi à la carotide d'Uke, puis ses deux mains viennent saisir le Jo sur les deux mains d'Uke.  
Tori amplifie le mouvement d'Uke, puis comme la vague se retire, réarme comme pour porter lui-même Tsuki, prenant la place d'Uke et son équilibre, Tori projète Uke en avant Kokyu Nage sur la base d'Ude Kime Nage. (RAGL 6/7/01)



*Liste des Techniques d'Aïkido utilisées en priorité pour les examens Shodan et Nidan (Liste UFA)*

**Variante : Tori porte Juji Garami**

Tori amplifie le mouvement d'Uke, puis comme la vague se retire, Tori se déplace du pied droit devant Uke puis se retourne TaïSabaki et fait pivoter le Jo, se trouvant derrière Uke,

Tori projète Uke en avant Kokyu Nage sur la base de Juji Garami. (RAGL 6/7/01)

**Variante : Tori porte Nikyo sur extrémité libre du Jo**

Tori amplifie le mouvement d'Uke, puis comme la vague se retire, si l'extrémité du Jo est libre, Tori enroule le poignet gauche d'Uke en Nikyo avec le Jo par l'extérieur. (RAGL 6/7/01)



*Liste des Techniques d'Aïkido utilisées en priorité pour les examens Shodan et Nidan (Liste UFA)*

**G TACHI DORI :** Forme de travail en application des principes et techniques d'Aïkido par rapport à des attaques au Sabre.

G1 Uki porte Shomen Uchi avec le Bokken ( / / /CT4.213+216/ )

Tori se déplace rapidement Irimi Tenkan (RAGL 6/7/01)  
en frappant le flanc gauche d'Uke du poing gauche, sur la poussée de la  
jambe arrière et de la hanche gauche, pour se placer dos à Uke,

Tori se retourne rapidement TaiSabaki de flanc avec Uke, sa main le long du  
bras gauche d'Uke et vient saisir la poignée Tsuka du Bokken entre les deux  
mains d'Uke,

Tori projette Uke Kokyu Nage vers la Terre et à gauche, et se saisit de  
l'arme.

Tori poursuit le cercle à gauche, et coupe en Shihogiri. (ou après avoir armé  
le Bokken en Hasso kamae).

Variante : Uke ne lâche pas le bokken et suit l'arme que Tori laisse se  
tourner vers la gauche, Tori reste stable et poursuit le mouvement de l'arme  
Hachi no Ji au dessus de sa tête, puis projète Uke par dessus ses épaules  
Koshi Nage.

Variante : Tori se déplace vers la gauche à la droite d'Uke, Tori frappe de la  
main gauche l'avant bras d'Uke, puis projète Kote Gaeshi.

G2 Uki porte Shomen Uchi avec le Bokken (RAGL 6/7/01)

Tori est en garde avec le Jo et le lève pour accompagner le mouvement  
d'Uke, paré à piquer Jodan Tsuki,  
Tori avance Irimi et plonge le Jo entre les bras d'Uke, absorbe et fait pivoter  
le Jo,

Omote : Puis Tori projète Uke qui s'est retourné Kokyu Nage;

Ura : Uke est très positif, Tori abandonne la force du Jo, déplace  
son pied droit devant Uke, puis pivotant TaiSabaki projète Kokyu Nage.





*Liste des Techniques d'Aïkido utilisées en priorité pour les examens Shodan et Nidan (Liste UFA)*

La raison d'être de la nasse est dans le poisson ; une fois le poisson pris, on oublie la nasse.

La raison d'être du piège est dans le lièvre; une fois le lièvre pris, on oublie le piège.

La raison d'être des mots est dans le sens; une fois saisi le sens, on oublie les mots.

Où trouverai-je celui qui sait oublier les mots pour lui dire deux mots ?

Zhuangzi (-370-300 royaume de Chu, Chine du sud)  
ACp116

## LEXIQUE REFERENCES

AÏ	Harmonie, rencontre, (homophone : Aï, amour spirituel)
AÏ HAMMI KATATE DORI	Uke saisit le poignet de Tori avec la main semblable
AÏKI OTOSHI	Projection, grand renversement avec fauchage des bras dans le creux des genoux
ARUKI KATA	marche, façon de marcher (ayumi ashi, tsugi ashi)
ASHI	Pied, jambe
AYUMI ASHI	Déplacement en marche normale, un pied dépassant l'autre
BOKKEN	Sabre en bois d'entraînement
CHUDAN	Niveau moyen
CHUDAN TSUKI	Frappe. Uke frappe Tori horizontalement au plexus
DE AI	Harmonie de l'instant, du temps
DO	voie, art, le chemin qui par une discipline corporelle et spirituelle conduit un étudiant à sa réalisation, référence à l'absolu (lecture japonaise Michi)
DOJO	Lieu où l'on étudie la voie, salle de pratique des arts martiaux
ERI	Col
GEDAN	Niveau bas



*Liste des Techniques d'Aïkido utilisées en priorité pour les examens Shodan et Nidan (Liste UFA)*

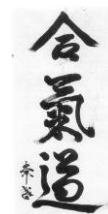
GI	Connaissance, adresse, technique, savoir et découverte (homophone Gi tenue, Judogi tenue de Judo)
GOKYO	Cinquième principe Action d'étirement du bras
GO NO GEIKO	Entraînement fort
HAMMI	Position du corps $\frac{3}{4}$ face (corps en opposition, moitié de corps)
HAMMI HANDACHI WAZA	Forme de travail Uke debout, Tori à genoux
IKKYO	Premier principe Action sur le coude
IRIMI NAGE	Mouvement d'entrer, physiquement et spirituellement, dans une attaque tout en l'évitant simultanément.
SHOMEN UCHI <b>IRIMINAGE</b>	Uke frappe avec Te-gatana, ou le poing. Tori entre dans le mouvement sincèrement (frappe du côté) et évite la menace en parant avec Te-gatana, il contrôle le bras puis projète en cercle. (La main droite contrôle la main-sabre, la gauche frappe le flan, le mouvement d'Uke est amplifié vers l'avant (Ude Kime Nage) et en cercle (le cou est accroché de la main gauche) tandis que Tori se déplace en TaiSabaki le pied gauche derrière et au milieu des points d'appui d'Uke, puis la droite coupe vers l'arrière et le visage d'Uke, la gauche frappe le dos, Uke se redresse et est projeté, la jambe droite de Tori avance nettement). (BudoP79+P81+p85)(EAp128+136+137)
JUJI GARAMI	Projection avec blocage du coude en croix
HIJI	Coude
HIJI KIME OSAE	Immobilisation en bloquant le coude entre le bras et le corps, le bras maintenu en fermant le poignet vers le haut
HIZA	Genou
JIYU WAZA	Technique libre
JOSEKI	Mur d'honneur d'un DOJO, position des maîtres, d'un jury
JU NO GEIKO	Entraînement souple
JO	Bâton JO DORI techniques au bâton, JO NAGE WAZA de projection sur techniques de bâton (homophone JO temple, sanctuaire, grande salle)
JODAN	Niveau haut
JODAN TSUKI	Frappe. Uke frappe Tori directement au menton
KAESHI WAZA	Forme de travail avec enchaînement d'une contre prise
KAITEN NAGE	Après un mouvement d'ouverture pour détourner l'agression, la projection est guidée par le bras après blocage de l'épaule Soto kaiten nage : préparée par un mouvement extérieur



*Liste des Techniques d'Aïkido utilisées en priorité pour les examens Shodan et Nidan (Liste UFA)*

Uchi kaiten nage : préparée par un mouvement intérieur  
où Tori passe sous le bras

KAMAE	Garde, posture
KAKARI GEIKO	Entraînement où un seul partenaire attaque
KATA	Epaule
KATA DORI	Uke saisit l'épaule de Tori et cherche à le déséquilibrer.
KATA DORI MEN UCHI	Uke saisit Tori à l'épaule et le frappe en Shomen Uchi
KATANA	Sabre japonais
KATATE DORI	Uke saisit le poignet de Tori avec la main opposé
KATATE RYOTE DORI	Uke saisit un seul poignet de Tori des deux mains
KEIKO	Entraînement, KEIKO HO formes d'entraînement
KI	Energie, potentiel de l'humain
KI RYOKU	Puissance vitale, mise en œuvre du KI
KOKORO	mentalité, cœur et esprit, sentiments émergeant dans la pensée, dégagée des sentiments égocentriques (lecture sino-japonaise Shin) KOKORO NO MOCHI KATA contenir les émotions du cœur dans une forme bien possédée
KOKYU	Respiration (littéralement inspirer-expirer), pratique pour unir attaquant et attaqué, corps et esprit
KOKYU HO	projection en harmonisant la force du mouvement avec celle de la respiration
KOKYU RYOKU	coordination de la puissance physique et de la respiration
KORYOKU	effet, efficacité, puissance
KOSHI NAGE	Projection par action de la hanche
KOTEGAESHI	Retournement du poignet Ai hammi : Tori s'écarte de la menace, saisit le poignet de la main opposée et brosse le revers de la main d'Uke de la paume de la main semblable en projetant d'un mouvement de hanche ; Gyaku hammi : Tori saisit le poignet de la main semblable et brosse d'un revers de la main opposée. SHOMEN UCHI <b>KOTEGAESHI</b> Uke frappe avec Te-gatana ou le poing. Tori s'écarte de la menace, saisit le poignet de la gauche et brosse le revers de la main d'Uke de la droite en projetant d'un mouvement de hanche (Tori frappe la main-sabre d'Uke de la gauche et déséquilibre Uke vers l'avant, saisit le poignet de la gauche, puis revient de face avec tai-sabaki en décontractant Uke d'un atemi haut de la droite, puis brosse de la droite le dos de la main d'Uke et force son poignet (kote) à fléchir tout en le maintenant de la gauche.) (MHp160 Eap152)



*Liste des Techniques d'Aïkido utilisées en priorité pour les examens Shodan et Nidan (Liste UFA)*

KOTE MAWASHI	Torsion du poignet en comprimant le pouce (Nikyo)
KOTE UCHI	Coup porté sur l'avant bras d'un agresseur pour lui faire lâcher son arme
KUBI	Cou
MA AI	Harmonie de l'espace, de la distance
MAE GIRI	Frappe. Uke frappe Tori d'un coup de pied direct et de face
MAWASHI GERI	Frappe. Uke frappe Tori d'un coup de pied circulaire
METSUKE	regard physique et mental
MUSHIN	Esprit vide, sans intention, vide mental, non-ego
MUNA DORI	Uke saisit le revers de Tori de la main opposée
NIKYO	Deuxième principe Action sur le poignet
OMOTE	Positif, devant, endroit, action
RANDORI	(Taninzu gake) Entraînement libre et continu, sans aucun enjeu, avec une recherche maximum d'efficacité, pratiqué avec l'esprit libre , il n'exclut pas l'esquive ou la contre-prise.
REI	Salut
REIGISAHO	Etiquette
RITSU REI	Salut debout
RYOKATA DORI	Uke saisit les deux épaules de Tori
RYOTE DORI	Uke saisit les deux mains de Tori
SANKYO	Troisième principe Action sur l'épaule
SEISHIN	Mental, SEISHIN JOTAI état et posture mentale
SEIZA	Position à genoux (correcte)
SHIAÏ	Compétition, test ultime, permet de juger l'efficacité des techniques
SHIHO NAGE	Projection dans quatre directions de souffle, Tori saisit un seul poignet d'Uke des deux mains, immobilise par blocage du coude avant de projeter
SHIN	Esprit, cœur, mental, moral et perception
SHISEI	Attitude, posture correcte



*Liste des Techniques d'Aïkido utilisées en priorité pour les examens Shodan et Nidan (Liste UFA)*  
SHIZENTAI position naturelle de base

SHOMEN UCHI Frappe. Uke frappe avec Te-gatana (la main-sabre), ou le poing le sommet du crâne.

SHOMEN UCHI **IKKYO** Tori s'emplit de Ki et incite Uke à le frapper en shomen. Uke frappe avec Te-gatana (la main-sabre), ou le poing. Pour donner ce coup dévastateur qui accablait l'ennemi, le ciel, la terre et l'homme seront rassemblés en une seule force unie, l'esprit avec le corps, en parfaite harmonie entre le visible et l'invisible.

Tori s'écarte de la menace, pare et contrôle le coude selon IKKYO, premier principe. (EAp180+182)(MHp 124)(CT2p29)

SHOSHIN Esprit du début, attentif aux commencements

SODE Manche

SOKUDO Rapidité

SOKUMEN De biais

SOTO Extérieur

SUMI OTOSHI Projection, grand renversement, après s'être écarté nettement du centre de Uke, par pression à l'intérieur du bras

SUWARI WAZA : Formes de travail à genoux.

TAÏ le corps, attitude confrontée au modèle  
(homophone : grand, suprême)

TAÏDO attitude générale, NICHIO NO TAIDO attitude au quotidien

TAÏ NO HENKA Grand déplacement, Tori pivote largement autour du poignet saisi en Katate dori et se place dos à Uke en position de frapper

TAÏ SABAKI Grand déplacement circulaire avec un pas vers l'avant (Irimi+Tenkan)

TACHI WAZA Formes de travail Uke et Tori debouts

TANTO Couteau TANTO DORI techniques contre couteau

TE Main TE GATANA Tranchant de la main TEKUBI poignet

TEN CHI NAGE Projection en dissociant les forces d'Uke vers le Ciel et la Terre

TENKAN Déplacement circulaire autour d'un pivot immobile (pied), l'adversaire est dirigé sans l'arrêter.

TORI (SHITE) partenaire qui sollicite, entre en harmonie avec l'attaque d'Uke, projette ou contrôle Uke.



*Liste des Techniques d'Aïkido utilisées en priorité pour les examens Shodan et Nidan (Liste UFA)*

TSUGI ASHI	Déplacement en glissant les pieds sans qu'ils se dépassent
UDE GARAMI	Projection avec action sur le bras en flexion arrière
UDE KIME NAGE	Projection avec action sur le bras en extension avant
UKE	Partenaire qui répond à la sollicitation de Tori, attaque, frappe ou saisit Tori, et subit sa projection ou son contrôle.
URA	Négatif, arrière, envers, absorption
USHIRO	Arrière
USHIRO KIRI OTOSHI	Grand renversement en coupant (kiri) vers l'arrière
USHIRO ERI DORI	Uke saisit d'une main le col (eri) de Tori de l'arrière et cherche à le déséquilibrer vers l'arrière et vers le bas
USHIRO KATATE DORI KUBISHIME	Uke saisit un poignet de Tori de l'arrière et tente un étranglement respiratoire de l'autre bras autour du cou (Kubi)
USHIRO RYOKATA DORI	Uke saisit les deux épaules de Tori en arrière
USHIRO RYOTE DORI	Uke saisit les deux mains de Tori de l'arrière
USHIRO WAZA	Formes de travail sur saisie arrière de Tori par Uke
YAKU SOKU GEIKO	Entraînement
YOKO	De côté
YONKYO	Quatrième principe Action sur les points sensibles
YOKOMEN UCHI	Frappe. Uke frappe avec Te-gatana (la main-sabre), ou le tanto le côté de la tête de Tori ou la carotide.
YOKOMEN UCHI <b>IKKYO</b>	Tori s'emplit de Ki et incite Uke à le frapper en yokomen. Uke frappe avec Te-gatana (la main-sabre) droite sur le côté gauche de la tête de Tori. Tori se retire légèrement, et neutralise le coup en prenant l'initiative et en appliquant le principe Eau et Feu. (Tori pare de la main gauche et frappe yokomen de la droite, puis poursuit de la droite en brossant le bras gauche d'Uke. Ce mouvement sur la gauche achevé, Tori revient vers la droite en balayant le bras d'Uke vers le haut). Tori contrôle le coude selon IKKYO, premier principe. (MHp201)
ZANSHIN	Concentration, esprit de maîtrise de la situation et de son devenir
ZAREI	Salut à genoux



*Liste des Techniques d'Aïkido utilisées en priorité pour les examens Shodan et Nidan (Liste UFA)*

Ses mystères- l'Aïki

Ne peut se résumer

En écrits ou en paroles

Sans dissertation inutile

La compréhension viendra de la pratique.

Morihei Ueshiba

## BIBLIOGRAPHIE

Note: Vous trouverez ci-dessous les livres auxquels je me suis référé pour écrire et essayer de rectifier les notes qui m'ont été utiles, dans une période de ma pratique où l'abondance de termes nouveaux me déroutait. Ces notes sont à votre disposition dans leur état et pour transitoires qu'elles soient, en souhaitant qu'il vous vienne rapidement d'oublier les mots. A.T.

- 1/ BUDO, les enseignements du fondateur de l'Aïkido  
Auteur : Morihei UESHIBA  
Editions : Budostore 1994 ISBN 2-908580-39-X  
Référéncé : Budo.xx
- 2/ L'Essence de l'Aïkido,  
l'enseignement spirituel du fondateur de l'Aïkido  
Auteur : Morihei UESHIBA / commenté par John Stevens  
Editions : Budo Editions 1998 ISBN 2-908580-75-6  
Référéncé : EA.xx
- 3/ Aïkido, une tradition, un art, un sport  
Auteur : Michel HAMON, (préface Guy LORENZI)  
Editions : Amphora éditions 1997 ISBN 2-85180-238-0  
Référéncé : MH.xx
- 4/ Aïkido Fondamental (volume 1)  
Auteur : Christian TISSIER  
Editions : SEDIREP 1997 ISBN 2-901551-10-6  
Référéncé : CT1.xx (volumes suivants CT2.xx...)
- 5/ Aïkido, Nature et Harmonie  
Auteur : Mitsugi SAOTOME  
Editions : SEDIREP 1985 ISBN 2-9015-5129-7  
Référéncé : MS.xx
- 6/ Histoire de la pensée chinoise  
Auteur : Anne CHENG  
Editions : SEUIL 1997 ISBN 2-02-012559-5  
Référéncé : ACpxx