

# AJKIDO

*(lexique)*

*ATTAQUES et SAISTES*



*Conseiller technique National : Nebi VURAL*

*Conseiller technique Départemental : Antonio.*

# ATTAQUES ET SAISIES DIVERSES

## KATATE KOGEKI HO

### Attaque avec une main

- DE FACE -

#### AIHANMI KATATE DORI :

- même garde, saisie d'un poignet semblable à l'aide d'une seule main (ex. main droite prend poignet droit et vice-versa)

#### GYAKUHANMI KATATE DORI :

garde inversée, saisie d'un poignet opposé à l'aide d'une main (ex. main droite prend poignet gauche et vice-versa)

#### KATATE DORI :

saisie d'un poignet opposé à l'aide d'une seule main

#### KATA DORI :

prise d'une manche à une main, à hauteur de l'épaule

#### MUNA DORI :

saisie du ou des revers au niveau de la poitrine d'une main

#### SODE DORI :

prise d'une manche à une main, à hauteur du coude

#### SHOMEN UCHI :

coup de face au sommet de la tête, de haut en bas avec le tranchant de la main

#### YOKOMEN UCHI :

coup porté à la tempe, donc de côté, avec le tranchant de la main

CHU DAN TSUKI :

coup de poing direct à hauteur moyenne (buste)

JO DAN TSUKI :

coup de poing direct à hauteur du visage (haut)

MAE GERI :

coup de pied direct de face

- DE DOS -

USHIRO KATATE ERI DORI :

prise de col par derrière

Attaque avec les deux mains

- DE FACE -

KATATE RYOTE DORI :

prise d'un poignet à deux mains

RYOTE DORI :

prise des deux poignets

RYO HIJI DORI :

prise des deux coudes

RYO KATA DORI :

prise des deux épaules

RYO SODE DORI :

prise des manches à deux mains à hauteur des coudes

MUNA DORI MENUCHI :

saisie du ou des revers au niveau de la poitrine, d'une main, de l'autre, atémi de face au sommet de la tête

KATA DORI MENUCHI :

prise d'une épaule d'une main, de l'autre, atémi de face au sommet de la tête

- DE DOS -

ERIDORI :

saisie du col

USHIRO RYOTE DORI :

prise des deux poignets

USHIRO SODE DORI :

prise des manches à deux mains à hauteur des coudes

USHIRO RYO KATA DORI :

prise des épaules deux mains

USHIRO KATATE DORI KUBI SHIME :

étranglement à l'aide d'une main, l'autre contrôlant le poignet

**METHODE NATIONALE D'AIKIDO**  
**\*\*\*\*\***

**DE 6<sup>ème</sup> KYU AU 6<sup>ème</sup> KYU**

- AIKITAISO : Exercices éducatifs
- UKEMI : Chutes
- TAISABAKI : Mouvements du corps

**TACHIWASA : Techniques debout**  
=====

- AIHANMI KATATEDORI IRIMINAGE ( Omoté-Ura)
- AIHANMI KATATEDORI KOTEGAESHI
- AIHANMI KATATEDORI IKKYO (Omoté-Ura)
- AIHANMI KATATEDORI SHIHONAGE (Omoté-Ura)
- AIHANMI KATATEDORI UCHIKAITENAGE
- AIHANMI KATATEDORI SANKYO
- SHOMENUCHI IRIMINAGE

**DE 6<sup>ème</sup> KYU AU 5<sup>ème</sup> KYU**

- KOKYUHO : Etude physique de l'expansion de l'énergie potentielle intérieure du corps
- SHIKKO : Déplacement à genoux

**TACHIWASA : Techniques debout**  
=====

- SHOMENUCHI IKKYO (Omoté-Ura)
- SHOMENUCHI NIKYO (Omoté-Ura)
- SHOMENUCHI KOTEGAESHI
- CHUDANTSUKI IRIMINAGE (Omoté-Ura)
- CHUDANTSUKI KOTEGAESHI (Omoté-Ura)
- KATATEDORI SHIHONAGE (Omoté-Ura)
- KATATEDORI TENCHINAGE
- KATATEDORI IKKYO (Omoté-Ura)
- KATATEDORI UDEKIMENAGE (Omoté-Ura)
- KATATEDORI KOKYUNAGE

**SUWARIWAZA : Techniques à genoux**  
=====

- SHOMENUCHI IKKYO (Omoté-Ura)
- KATADORI IKKYO (Omoté-Ura)

**TACHIWAZA : Techniques debout**

- =====
- SHOMENUCHI SANKYO (Omoté-Ura)
  - SHOMENUCHI UCHIKAITEN SANKYO
  - YOKOMENUCHI SHIHONAGE (Omoté-Ura)
  - YOKOMENUCHI IRIMINAGE (Omoté-Ura)
  - YOKOMENUCHI TENCHINAGE
  - YOKOMENUCHI KOTEGAESHI
  - YOKOMENUCHI UDEKIMENAGE
  - CHUDANTSUKI UDEKIMENAGE
  - CHUDANTSUKI HIJIKIMEOSAE
  - JODANTSUKI IKKYO (Omoté-Ura)
  - RYOTEDORI SHIHONAGE (Omoté-Ura)
  - RYOTEDORI TENCHINAGE
  - RYOTEDORI UDEKIMENAGE
  - RYOTEDORI IKKYO (Omoté-Ura)
  - KATATEDORI NIKYO (Omoté-Ura)
  - KATATERYOTEDORI KOTEGAESHI

**SUWARIWAZA : Techniques à genoux**

- =====
- SHOMENUCHI NIKYO (Omoté-Ura)
  - KATADORI NIKYO (Omoté-Ura)
  - RYOTEDORI KOKYUHO

**TACHIWAZA : Techniques debout**

=====

- SHOMENUCHI YONKYO (Omoté-Ura)
- SHOMENUCHI GOKYO
- YOKOMENUCHI IKKYO (Omoté-Ura)
- YOKOMENUCHI UCHIKAITEN SANKYO
- CHUDANTSUKI SOTOKAITENNAGE
- CHUDANTSUKI UCHIKAITEN SANKYO
- JODANTSUKI SHIHONAGE
- JODANTSUKI KOTEGAESHI
- KATATEDORI UCHIKAITENNAGE
- KATATEDORI SANKYO (Omoté-Ura)
- KATATEDORI YONKYO (Omoté-Ura)
- KATATERYOTEDORI IKKYO (Omoté-Ura)
- KATATERYOTEDORI NIKYO (Omoté-Ura)
- RYOTEDORI IRIMINAGE
- RYOTEDORI KOTEGAESHI
- RYOTEDORI KOKYUNAGE

**USHIROWAZA : Techniques sur prise arrière**

=====

- RYOTEDORI IKKYO
- RYOTEDORI HIJIKIMEOSAE
- RYOTEDORI KOTEGAESHI
- RYOTEDORI SHIHONAGE
- RYOTEDORI IRIMINAGE

**SUWARIWAZA : Techniques à genoux**

=====

- SHOMENUCHI IRIMINAGE
- SHOMENUCHI KOTEGAESHI
- SHOMENUCHI SANKYO
- KATADORI SANKYO

**TACHIWAZA : Techniques debout**

=====

- YOKOMENUCHI NIKYO (Omoté-Ura)
- YOKOMENUCHI SANKYO
- YOKOMENUCHI YONKYO
- YOKOMENUCHI GOKYO
- YOKOMENUCHI KOSHINAGE
- MUNADDORI IKKYO
- MUNADDORI SHIHONAGE
- MUNADDORI UCHIKAITEN SANKYO
- KATADORI MENUCHI SHIHONAGE
- KATADORI MENUCHI KOTEGAESHI
- KATADORI MENUCHI IRIMINAGE
- KATADORI MENUCHI KOSHINAGE
- KATADORI MENUCHI IKKYO
- JODANTSUKI NIKYO
- JODANTSUKI SANKYO
- MAEGERI IRIMINAGE

**USHIROWAZA : Techniques sur prise arrière**

=====

- ERIDORI IKKYO
- RYOKATADORI IKKYO
- RYOKATADORI NIKYO
- RYOKATADORI SANKYO
- RYOKATADORI IRIMINAGE
- RYOKATADORI KOTEGAESHI
- RYOHIJIDORI KOTEGAESHI
- RYOHIJIDORI IRIMINAGE
- KATATEDORI KUBISHIME IKKYO

**SUWARIWAZA : Techniques à genoux**

=====

- SHOMENUCHI YONKYO
- SHOMENUCHI SOTOKAITENNAGE
- RYOKATADORI IKKYO
- CHUDANTSUKI KOTEGAESHI
- JODANTSUKI IKKYO



**TACHIWAZA : Techniques debout**  
=====

- MUNADORI MENUCHI IKKYO
- MUNADORI MENUCHI NIKYO
- MUNADORI MENUCHI SANKYO
- MUNADORI MENUCHI KOSHINAGE
- JODANTSUKI YONKYO
- JODANTSUKI KOSHINAGE
- JODANTSUKI IRIMINAGE
- JODANTSUKI SHIHONAGE
- JODANTSUKI SOTOKAITENNAGE
- JODANTSUKI USHIROKIRIOTOSHI

**USHIROWAZA : Techniques sur prise arrière**  
=====

- RYOTEDORI YONKYO
- RYOTEDORI KOKYUNAGE
- RYOTEDORI KOSHINAGE
- KATATEDORI KUBISHIME SANKYO
- KATATEDORI KUBISHIME NIKYO
- ERIDORI NIKYO
- ERIDORI SANKYO
- ERIDORI IRIMINAGE

**HANMIHANDACHIWAZA : Techniques à genoux, sur attaque debout**  
=====

- KATATEDORI SHIHONAGE (Omoté-Ura)
- KATATEDORI UCHIKAITENNAGE
- KATATEDORI IKKYO
- RYOTEDORI SHIHONAGE

**SUWARIWAZA : Techniques à genoux**  
=====

- RYOKATADORI SANKYO
- RYOKATADORI YONKYO
- KATADORI MENUCHI IRIMINAGE
- KATADORI MENUCHI KOTEGAESHI
- KATADORI MENUCHI KOKYUNAGE

## SHODAN - 1<sup>er</sup> DAN -

200 heures de cours ou 12 mois environ de pratique réelle après l'admission au grade de 1<sup>er</sup> Kyu - Age minimum accepté : 16 ans.

### TECHNIQUES FONDAMENTALES :

- TACHIWAZA : Techniques debout
- USHIROWAZA : Techniques sur prise arrière
- HANMIHANDACHIWAZA : Techniques à genoux sur attaque debout
- SUWARIWAZA : Techniques à genoux.

### VARIATION SUR LES TECHNIQUES FONDAMENTALES ET EN OUTRE :

- TANTODORI : Techniques contre couteau
  - KOTEGAESHI : Par torsion extérieure du poignet
  - IKKYO : Par immobilisation premier principe
  - HIJIKIMEOSAE : Par contrôle du coude en action inverse
  - GOKYO : Par immobilisation cinquième principe
  - SHIHONAGE : Par projection dans toutes les directions
  - SANKYO : Par immobilisation troisième principe

## NIDAN - 2 DAN -

2 ans de pratique assidue après le grade de SHODAN et participation effective aux cours de recyclage - Age minimum accepté : 18 ans.

Il sera exigé une meilleure technique pour :

- TACHIWAZA
- USHIROWAZA
- HANMIHANDACHIWAZA
- SUWARIWAZA

- TANTODORI : Techniques contre couteau

- JODORI : Techniques contre un adversaire armé d'un bâton

- Coup direct au ventre : détournement du bâton vers le sol et contrôle avec le pied.

- Coup direct au ventre : esquive et saisie du bâton pour projection par extension de l'énergie potentielle intérieure.

- Coup direct au ventre : esquive, saisie du bâton et projection dans toutes les directions.

- Coup direct au ventre : esquive, saisie du bâton et projection en retournant la force de l'adversaire contre lui.

- FUTARIDORI : Techniques contre deux adversaires attaquant simultanément

- Prise de chaque poignet à deux mains par chacun des attaquants : projection par entrecroisement des bras des adversaires.

- Saisie d'un poignet à deux mains par l'un des adversaires, étranglement d'une main et prise de l'autre poignet par derrière par l'autre attaquant : projection par entrecroisement des bras.

- Saisie de chaque poignet à deux mains par chacun des attaquants : projection dans toutes les directions.

- Saisie de chaque poignet à deux mains par chacun des attaquants : projection par extension de l'énergie potentielle intérieure.

# formes d'attaque



- ◀◀ AIHANMI KATATE DORI - Prise d'un poignet opposé à une main.
- ◀ GYAKUHANMI KATATE DORI - Prise d'un poignet correspondant à une main.



- ◀◀ KATA DORI :  
Prise d'une manche à une main, à hauteur de l'épaule.
- ◀ MUNA DORI :  
Prise des revers à une main.



- ◀◀ SODE DORI :  
Prise d'une manche à une main, à hauteur du coude.
- ◀ SHOMEN UCHI :  
Coup de face à la tête avec le tranchant de la main



- ◀◀ YOKOMEN UCHI :  
Coup de côté à la tête avec le tranchant de la main
- ◀ TSUKI :  
Coup de poing direct.



◀◀ RYO SODE DORI :  
Prise des manches  
à deux mains à  
hauteur des coudes.

◀ RYO KATA DORI :  
Prise des épaules  
à deux mains.



◀◀ KATATE RYOTE  
DORI :  
Prise d'un poignet  
à deux mains.

◀ RYOTE DORI :  
Prise  
des deux poignets.



USHIRO KATATE  
ERI DORI :  
Prise de col  
par derrière.



◀◀ USHIRO  
RYOTE DORI :  
Prise  
des deux poignets.  
◀ USHIRO  
SODE DORI :  
Prise des manches.  
à hauteur des  
coudes.



◀◀ USHIRO RYO  
KATA DORI :  
Prise des épaules  
à deux mains.  
◀ USHIRO KATATE  
DORI KUBI SHIME :  
étranglement  
d'une main et  
prise d'un poignet  
avec l'autre main.