

Nihongo wo hanashimasuka ?

Parlez-vous japonais ?

Petites précisions sur la prononciation

Le japonais n'est pas compliqué à prononcer : -

- le « e » se prononce « é » -
 - le « ô » se prononce comme un « o » allongé (« Aikidô ») -
 - le « u » se prononce « ou » mais en fin de mot il devient muet (« onegai shimass' ») -
 - le « û » se prononce comme un « ou » allongé (« Kokyû-Hô ») -
 - le « h » est aspiré (« Aï-Hanmi ») -
 - le « r » se prononce comme si on disait « l ». Exemple : « roku » (six) se dit « lokou » -
 - le « ch » se prononce « tch ». Exemple : « hachi » (huit) se dit « hatchi » (avec h aspiré !) -
 - le « sh » se prononce comme notre « ch » - les « m » et les « n » ne transforment pas la voyelle qui les précèdent. Exemple : « san » (trois) se dit comme dans « Ça n'va pas » (le « e » après le « n » est muet). -
 - les consonnes doubles se prononce. Exemple : « tatte » se prononce « tat'te » -
 - le « g » ne se prononce jamais comme un « j ». Ainsi « mae geri » se dit « maé guéli » -
 - le « j » se prononce « dj ». Exemple « hajimete » se prononce « hadjimété » (avec h aspiré !) -
- la présence d'un accent circonflexe signifie que la voyelle est longue

Le Dôjô

Le kamiza (à l'est) :

C'est le mur des kami, des dieux, où se trouve les photos de o-sensei (Morihei Ueshiba) et de son disciple (Kobayashi Soshu pour notre école). L'est est du côté du soleil levant, quand celui-ci a le plus d'énergie (moment maximum d'énergie Yang). Seul l'enseignant siège au kamiza.

Le shimozeki (au nord) :

C'est l'endroit où l'on fait asseoir les visiteurs qui ne pratiquent pas les arts martiaux.

Le shimoza (à l'ouest) :

C'est l'endroit où se placent les élèves par ordre de grade. Face au kamiza, le moins gradé se trouve à gauche, qui symbolise la terre, et le plus gradé se situe à droite, côté du ciel.

Le jôseki (au sud) :

C'est le lieu pour les invités d'honneur, les personnes de rang supérieur au professeur dirigeant le cours ou le(s) assistant(s) invités par le professeur.

Qui est sur les tatamis ?

Hanshi, Kyoshi et Renshi : ce sont, par ordre décroissant, des titres de noblesse militaire médiévale japonaise délivrés par la Maison impériale et le gouvernement Japonais via la DNBK.

Sensei : celui qui est né avant, professeur

Sempai : élève plus ancien que soi dans la pratique

Kôhai : élève plus jeune que soi dans la pratique

Seme : celui qui attaque (攻め le premier kanji signifie attaque)

Uke : celui qui reçoit (la technique) (受け le premier kanji signifie recevoir)

Shite : celui qui fait (la technique)

Tori : celui qui fait (la technique) (取り le premier kanji signifie prendre, saisir)

Aite : celui qui est en face

Les formules usuelles pendant le cours

Début du cours :

- L'élève au professeur :

Jô to bokken wo agemashôka.

Puis-je installer (faire entrer) le jô et le bokken ? (pour porter les armes au kamiza)

-> réponse : **Onegai shimasu**

- Le professeur : -

- **Mokusô** : méditation

- **Mokusô yame** : arrêtez la méditation

- **Shômen ni rei** : salut au shômen

(salut qui se fait vers le kamiza, le shômen est ce qui est "plus haut")

- **Onegai shimasu** : s'il vous plaît (invitation polie)

- Les élèves :

- **Onegai itashimasu** : s'il vous plaît

(invitation adressée à quelqu'un de supérieur à soi, avec une forme d'humilité)

Pendant le cours :

- Le professeur :

- **Tatte kudasai** : levez-vous s'il vous plaît

- **Hajimete kudasai** : commencez s'il vous plaît

- **Yamete kudasai** : arrêtez s'il vous plaît - **Suwatte kudasai** : asseyez-vous s'il vous plaît

- **Seiza shite kudasai** : prenez le seiza s'il vous plaît

- **Jô wo motte kudasai** : prenez un jô s'il vous plaît

- **Bokken wo motte kudasai** : prenez un ken s'il vous plaît

- **Jô wo oite kudasai** : posez votre jô s'il vous plaît

- **Bokken wo oite kudasai** : posez votre ken s'il vous plaît

- Les élèves :

Hai : oui

À la fin du cours :

- Le professeur :

Arigatô gozaimashita : merci pour ce qui vient de se passer / ce que vous avez fait

- Les élèves :

- **Dômo arigatô gozaimashita** : merci beaucoup pour ce qui vient de se passer / ce que vous avez fait -

- **Hakama wo tatandemo yoroshii desuka** : Acceptez-vous que je plie votre hakama ?

-> réponse : **Onegai shimasu** -

- **Jô to bokken wo sagetemo yoroshii desuka** : Puis-je "descendre" les armes du kamiza ?

-> réponse : **Onegai shimasu**

Que fait-on sur les tatamis ?

Kokyû : respiration

Hô : méthode

Ushiro ukemi : roulade arrière (ushiro : derrière)

Mae ukemi : roulade avant (mae : devant)

- Les positions

Suwari waza : technique en seiza

Hanmi handachi waza : seme est en seiza et uke est debout

Tachi waza : technique debout

Omote : en face, positif

Ura : à l'arrière, négatif

- Les immobilisations

Kyô : enseignement, principe

Ikkyô : premier principe, action sur le coude

Nikyô : deuxième principe, action sur le poignet

Sankyô : troisième principe, action sur le poignet

Yonkyô : quatrième principe, action sur les points sensibles

Gokyô : cinquième principe, action de débordement

- Les profils

Ai hanmi : même profil, les partenaires placent le même pied en avant (gauche par exemple).

Les nœuds des ceintures ne regardent pas dans le même sens.

Gyaku hanmi : profil inversé, les partenaires placent l'un le pied droit, l'autre le pied gauche devant. Les nœuds des ceintures regardent dans le même sens.

Les saisies (uke saisit seme)

Te : main(s)

Kata-Te : une seule main

Ryô-Te : deux mains

Tori : saisie (du verbe de torimasu : saisir). « Tori » devient « dori » quand un autre mot précède (« Katate-dori »)

Attention : « tori » de « torifune » signifie « oiseau » et non pas « saisie »

Ude : bras

Hiji : coude

Kata : épaule(s)

Kubi : cou

Te-kubi : poignet (littéralement traduit, c'est « le cou de la main »)

Sode : manche

Saisies à une main :

Aihanmi katate dori : sur le même profil (même pied devant), saisie du poignet

Kosa mochi : sur le même profil, saisie du poignet

Gyaku hanmi katate dori : sur profil inversé, saisie du poignet

Kata dori : sur profil inversé, saisie du dogi sur l'arrière de l'épaule

Mune dori : sur profil inversé, saisie du dogi sur l'avant de l'épaule

Kata dori men uchi : sur profil inversé, une main saisit l'épaule, l'autre frappe en shômen sur la tête

Saisies à deux mains :

Katate ryôte dori : sur profil inversé, saisie de l'avant bras avec les deux mains

Ryôte dori : sur profil inversé, saisie des deux poignets ...

Saisies arrières (uke passe derrière seme), « ushiro » signifie « derrière » :

Ushiro eri dori : saisie du dogi sous la nuque avec une seule main

Ushiro ryôte dori : saisie des deux poignets

Ushiro kubi shime : saisie d'une main au poignet et l'autre en étranglement

Ushiro sode dori : saisie aux coudes

Ushiro kata dori : saisie du dogi au niveau des épaules

Atemi (les frappes) :

Tsuki : coup de poing

Uchi : frappe avec le tranchant de la main

Shômen : la face ou la tête

Shômen uchi : frappe de haut en bas avec la tranche de la main sur la tête de seme

Yokomen : la tempe (traduit littéralement : le côté de la face)

Yokomen uchi : frappe de haut en bas sur la tempe de seme

Mune dori men uchi : saisie sur l'avant de l'épaule, l'autre main frappe à la tête

Kata dori men uchi : saisie sur l'arrière de l'épaule, l'autre main frappe à la tête

Chudan tsuki : coup de poing au plexus

Godan tsuki : coup de poing au visage

Mae geri : coup de pied

Mawashi geri : coup de pied circulaire

Jodan tsuki : coup de tête

Nage (les projections) :

Shi hô nage (Shi hô : quatre directions)

Ten chi nage (Ten chi : ciel-terre)

Techniques combinées de l'école :

Kote gaeshi shihô nage : kote : main (la partie entre le coude et la main), kaeshi : retourner le son « kaeshi » devient « gaeshi » lorsqu'un autre mot le précède

Shihô nage sankyô

Nikyô irimi

Shihô nage irimi

Yokô irimi

Le matériel

La tenue

Dôgi : pantalon et veste blancs, longueur une main au dessous du coude et du genou (sans marque commerciale)

Hakama : pantalon noir ou bleu porté à partir du 2e kyu

Obi : ceinture large sous le hakama

Zôri : sandales en paille (à déchausser en entrant sur les tatamis)

Les armes

Jô : bâton d'une longueur d'1 m 28

Bô : bâton long (pour les enfants, le jô doit arriver à l'épaule)

Bokken : sabre en bois Ken : sabre

Tantô : couteau en bois

Compter

1 – ichi	6 - roku
2 - ni	7 - Shichi
3 - San	8 - hachi
4 - shi	9 - kyu
5 - go	10 – jû

« Le but de l'Aïkido n'est pas de rabaisser l'adversaire mais de s'élever soi-même »

Morihei Ueshiba Fondateur de l'Aïkido