

I – NOMENCLATURE TECHNIQUE

Il doit être clair que la nomenclature technique proposée ici ne représente pas l'ensemble du répertoire technique de l'Aïkido qui doit, avec discernement, être étudié dans la pratique régulière.

Cette nomenclature est destinée à servir de support aux examens de passage de grade dan et, à ce titre, n'a retenu que les techniques et formes d'attaque les plus usitées, les plus révélatrices et les plus porteuses de sens tant au plan pédagogique que du point de vue de l'évaluation.

Cette sélection ne doit en aucun cas être considérée comme un cadre délimitant l'enseignement et la pratique de tous les jours.

1 – Classification des techniques en fonction des formes de travail

- SUWARIWAZA :

Techniques effectuées à partir de la position assise (seiza)

- HANMIHANDACHIWAZA :

Techniques effectuées à partir de la position assise (seiza) face à un partenaire debout.

- TACHIWAZA :

Techniques effectuées à partir de la station debout.

- Pratique avec plusieurs partenaires (Aite-Uke)
- Pratique avec armes contre un (des) partenaire (s) désarmé (s) (Aite-Uke)
- Pratique désarmé contre un (des) partenaire (s) armé (s) (Aite-Uke)

2 – Famille des techniques

NAGEWAZA : techniques de projection

KATAMEWAZA : techniques de contrôle ou d'immobilisation

NAGEKATAMEWAZA : techniques de projection suivies d'un contrôle.

3 - Kogekiho (formes d'attaque)

Formes d'attaques spécifiques à l'examen mais non exhaustives.

1. AIHANMI KATATE DORI
2. KATATE DORI (GYAKUHANMI KATATE DORI)
3. KATA DORI
4. MUNA DORI
5. RYOTE DORI
6. KATATE RYOTE DORI (MOROTE DORI)
7. RYO KATA DORI
8. SHOMEN UCHI
9. YOKOMEN UCHI
10. KATA DORI MEN UCHI
11. TSUKI
 - 11 - 1 CHUDAN TSUKI
 - 11 - 2 JODAN TSUKI
12. USHIRO ERI DORI
13. USHIRO RYOTE DORI
14. USHIRO RYOKATA DORI
15. USHIRO RYOHJI DORI
16. USHIRO KATATEDORI KUBISHIME

FUTARI DORI : deux partenaires (Aite-Uke) saisies simultanément

TANINZU GAKE : plusieurs partenaires (Aite-Uke)

BUKI (TANTO, JO, TACHI) : attaque avec armes :

Tanto dori, Jo dori, Jo nage waza, Tachi dori, Ken Tai Ken, Jo Tai Jo

4 – Nom des techniques

A - NAGE WAZA

- 1 – IRIMINAGE (+ Forme SOKUMEN)
- 2 – SHIHONAGE
- 3 – KOTE GAESHI
- 4 – KAITENNAGE
 - . UCHI KAITENNAGE
 - . SOTO KAITENNAGE
- 5 – TENCHINAGE
- 6 – KOSHINAGE
- 7 – USHIRO KIRIOTOSHI
- 8 – UDEKIMENAGE
- 9 – JUJIGARAMI
- 10 – SUMIOTOSHI : Projection sur le côté en balayant la jambe
- 11 – KOKYUNAGE

B – KATAMEWAZA

- 1 – IKKYO
- 2 – NIKYO
- 3 – SANKYO
- 4 – YONKYO
- 5 – GOKYO
- 6 – HIJIKIMEOSAE
- 7 – UDEGARAMI

C – NAGE KATAMEWAZA

- 1 – KOTEGAESHI
- 2 – IRIMINAGE
- 3 – SHIHONAGE

II – Liste des techniques à utiliser en priorité pour les interrogations de SHODAN à YONDAN

A – 1 SUWARIWAZA

- SHOMEN UCHI IKKYO
- SHOMEN UCHI NIKYO
- SHOMEN UCHI SANKYO
- SHOMEN UCHI YONKYO
- SHOMEN UCHI GOKYO
- SHOMEN UCHI IRIMINAGE
- SHOMEN UCHI KOTEGAESHI
- SHOMEN UCHI KOKYUNAGE

A – 2 SUWARIWAZA

- YOKOMEN UCHI IKKYO
- YOKOMEN UCHI NIKYO
- YOKOMEN UCHI SANKYO
- YOKOMEN UCHI YONKYO
- YOKOMEN UCHI GOKYO
- YOKOMEN UCHI IRIMINAGE
- YOKOMEN UCHI KOTEGAESHI
- YOKOMEN UCHI KOKYUNAGE

A - 3 – SUWARIWAZA

- KATA DORI IKKYO
- KATA DORI NIKYO

B - 1 - HANMIHANDACHIWAZA

- KATATE DORI IKKYO
- KATATE DORI NIKYO
- KATATE DORI IRIMINAGE
- KATATE DORI KOTEGAESHI
- KATATE DORI SHIHONAGE
- KATATE DORI KAITENNAGE (Uchi ou Soto)
- KATATE DORI KOKYUNAGE

B - 2 - HANMIHANDACHIWAZA

- RYOTE DORI SHIHONAGE
- RYOTE DORI KOKYUNAGE

B - 3 - HANMIHANDACHIWAZA

- USHIRO RYOKATA DORI IKKYO
- USHIRO RYOKATA DORI SANKYO
- USHIRO RYOKATA DORI KOTEGAESHI
- USHIRO RYOKATA DORI KOKYUNAGE

C - 1 – TACHIWAZA

- AIHANMI KATATE DORI IKKYO
- AIHANMI KATATE DORI NIKYO
- AIHANMI KATATE DORI SANKYO
- AIHANMI KATATE DORI UCHIKAITEN SANKYO
- AIHANMI KATATE DORI IRIMINAGE
- AIHANMI KATATE DORI KOTEGAESHI
- AIHANMI KATATE DORI SHIHONAGE
- AIHANMI KATATE DORI UDEKIMENAGE
- AIHANMI KATATE DORI KOSHINAGE

C - 2 – TACHIWAZA

- KATATE DORI IKKYO
- KATATE DORI NIKYO
- KATATE DORI SANKYO
- KATATE DORI IRIMINAGE
- KATATE DORI KOTEGAESHI
- KATATE DORI SHIHONAGE
- KATATE DORI KAITENNAGE
- KATATEDORI TENCHINAGE
- KATATE DORI SUMIOTOSHI
- KATATE DORI HIJIKIMEOSAE
- KATATE DORI UDEKIMENAGE
- KATATE DORI KOSHINAGE
- KATATE DORI KOKYUNAGE

C - 3 – TACHIWAZA

- KATA DORI IKKYO
- KATA DORI NIKYO
- KATA DORI KOKYUNAGE

C - 4 – TACHIWAZA

- MUNA DORI IKKYO
- MUNA DORI SHIHONAGE
- MUNA DORI UCHIKAITEN SANKYO

C - 5 – TACHIWAZA

- RYOTE DORI IKKYO
- RYOTE DORI NIKYO
- RYOTE DORI IRIMINAGE
- RYOTE DORI KOTEGAESHI
- RYOTE DORI SHIHONAGE
- RYOTE DORI UDEKIMENAGE
- RYOTE DORI TENCHINAGE
- RYOTE DORI KOSHINAGE
- RYOTE DORI KOKYUNAGE

C - 6 – TACHIWAZA

- RYOKATA DORI IKKYO
- RYOKATA DORI NIKYO
- RYOKATA DORI IRIMINAGE SOKUMEN (NANAME KOKYUNAGE)
- RYOKATA DORI KOKYUNAGE

C - 7 – TACHIWAZA

- KATATE RYOTE DORI IKKYO
- KATATE RYOTE DORI NIKYO
- KATATE RYOTE DORI IRIMINAGE
- KATATE RYOTE DORI KOTEGAESHI
- KATATE RYOTE DORI SHIHONAGE
- KATATE RYOTE DORI KOKYUHO
- KATATE RYOTE DORI KOKYUNAGE
- KATATE RYOTE DORI KOSHINAGE
- KATATE RYOTE DORI UDEKIMENAGE
- KATATE RYOTE DORI JUJIGARAMI

C - 8 – TACHIWAZA

- CHUDAN TSUKI IKKYO
- CHUDAN TSUKI SANKYO (UCHIKAITEN)
- CHUDAN TSUKI IRIMINAGE
- CHUDAN TSUKI KOTEGAESHI

- CHUDAN TSUKI **KAITENNAGE** (Uchi ou Soto)
- CHUDAN TSUKI **KOKYUNAGE**
- CHUDAN TSUKI **UDEKIMENAGE**
- CHUDAN TSUKI **HIJIKIMEOSAE**
- CHUDAN TSUKI **USHIROKIRIOTOSHI**

C - 9 – TACHIWAZA

- JODAN TSUKI **IKKYO**
- JODAN TSUKI **SANKYO** (UCHIKAITEN)
- JODAN TSUKI **IRIMINAGE**
- JODAN TSUKI **KOTEGAESHI**
- JODAN TSUKI **KAITENNAGE**
- JODAN TSUKI **KOKYUNAGE**
- JODAN TSUKI **UDEKIMENAGE**
- JODAN TSUKI **KOSHINAGE**

C - 10 – TACHIWAZA

- SHOMEN UCHI **IKKYO**
- SHOMEN UCHI **NIKYO**
- SHOMEN UCHI **SANKYO** (SOTOKAITEN, UCHIKAITEN)
- SHOMEN UCHI **YONKYO**
- SHOMEN UCHI **GOKYO**
- SHOMEN UCHI **IRIMINAGE**
- SHOMEN UCHI **KOTEGAESHI**
- SHOMEN UCHI **SHIHONAGE**
- SHOMEN UCHI **KAITENNAGE**
- SHOMEN UCHI **KOKYUNAGE**

C - 11 – TACHIWAZA

- YOKOMEN UCHI **IKKYO**
- YOKOMEN UCHI **NIKYO**
- YOKOMEN UCHI **SANKYO**
- YOKOMEN UCHI **YONKYO**
- YOKOMEN UCHI **GOKYO**
- YOKOMEN UCHI **IRIMINAGE**
- YOKOMEN UCHI **KOTEGAESHI**
- YOKOMEN UCHI **SHIHONAGE**
- YOKOMEN UCHI **UDEKIMENAGE**
- YOKOMEN UCHI **KOSHINAGE**
- YOKOMEN UCHI **KOKYUNAGE**

C - 12 – TACHIWAZA

- KATA DORI MENUCHI **IKKYO**
- KATA DORI MENUCHI **NIKYO**
- KATA DORI MENUCHI **SHIHONAGE**
- KATA DORI MENUCHI **UDEKIMENAGE**
- KATA DORI MENUCHI **KOSHINAGE**
- KATA DORI MENUCHI **KOTEGAESHI**
- KATA DORI MENUCHI **IRIMINAGE**
- KATA DORI MENUCHI **KOKYUNAGE**

D - 1 – USHIROWAZA

- USHIRO RYOTE DORI **IKKYO**
- USHIRO RYOTE DORI **NIKYO**
- USHIRO RYOTE DORI **SANKYO**
- USHIRO RYOTE DORI **IRIMINAGE**
- USHIRO RYOTE DORI **KOTEGAESHI**
- USHIRO RYOTE DORI **SHIHONAGE**
- USHIRO RYOTE DORI **JUJIGARAMI**
- USHIRO RYOTE DORI **KOSHINAGE**
- USHIRO RYOTE DORI **KOKYUNAGE**

D - 2 – USHIROWAZA

- USHIRO RYOKATA DORI IKKYO
- USHIRO RYOKATA DORI NIKYO
- USHIRO RYOKATA DORI SANKYO
- USHIRO RYOKATA DORI KOTEGAESHI
- USHIRO RYOKATA DORI IRIMINAGE (NANAME KOKYUNAGE)
- USHIRO RYOKATA DORI AIKIOTOSHI
- USHIRO RYOKATA DORI KOKYUNAGE
- USHIRO RYOKATA DORI UDEKIMENAGE

D - 3 – USHIROWAZA

- USHIRO ERI DORI IKKYO
- USHIRO ERI DORI NIKYO
- USHIRO ERI DORI IRIMINAGE
- USHIRO ERI DORI SHIHONAGE
- USHIRO ERI DORI TENCHINAGE
- USHIRO ERI DORI KOTEGAESHI
- USHIRO ERI DORI KOKYUNAGE

D - 4 – USHIROWAZA

- USHIRO KATATE DORI KUBISHIME IKKYO
- USHIRO KATATE DORI KUBISHIME SANKYO
- USHIRO KATATE DORI KUBISHIME KOSHINAGE
- USHIRO KATATE DORI KUBISHIME KOTEGAESHI
- USHIRO KATATE DORI KUBISHIME SHIHONAGE
- USHIRO KATATE DORI KUBISHIME KOKYUNAGE