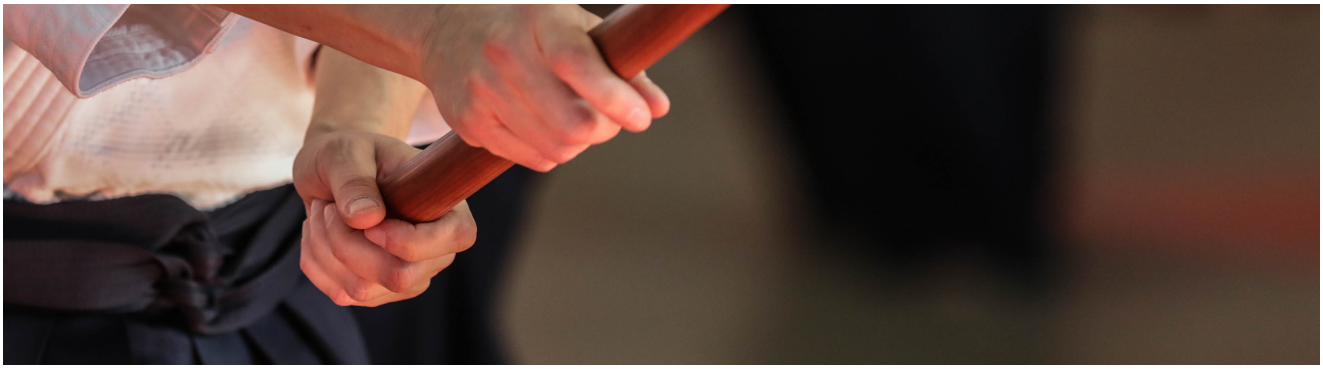
AÏKIKEN

Répertoire Lexical, Postures, et Principes Tactiques du Sabre à l'usage des pratiquants d'aïkido

Le **Kumitachi** désigne l'étude et le travail codifié du sabre à deux partenaires. En Aïkido, cette pratique permet d'ancrer la gestion de la distance (*ma-ai*), la vigilance (*zanshin*), la précision des coupes et le contrôle de la ligne centrale (*seichusen*), directement transposable au travail à mains nues (*taijutsu*).
Le lexique employé ici peut varier selon les écoles et les enseignants. Ce manuel de référence propose une synthèse des termes et concepts les plus couramment rencontrés dans la pratique de l'aïkido.

1 POSTURES & GARDES (*KAMAE*)



Seigan no Kamae

Garde moyenne

Garde légèrement plus haute que *Chudan no Kamae*. La pointe (*kissaki*) vise l'oeil adverse.

Chudan no Kamae

Garde Moyenne

Garde de référence. La pointe (*kissaki*) vise la gorge adverse. Équilibre parfait entre attaque et défense.

Jodan no Kamae

Garde Haute

Sabre levé au-dessus de la tête. Posture d'attaque directe et dominante préparant une coupe *Shomen*.

Gedan no Kamae

Garde Basse

Pointe dirigée vers le bas. Protège la partie inférieure du corps tout en maintenant une menace sous-jacente.

Hasso no Kamae

Garde Latérale Haute

Sabre tenu verticalement à droite du visage, coudes ouverts. Permet une grande mobilité d'esquive.

Waki no Kamae

Garde cachée

Sabre placé au flanc droit, pointe vers le bas et tirée vers l'arrière, masquant la longueur de la lame à l'adversaire.

2 ANATOMIE DU SABRE JAPONAIS (*NIHONTO*)



3 FORMES D'ATTAQUES (*KOGEKI HO*)



TERME	TRADUCTION	DESCRIPTION & CIBLE
Tsuki	Coup de pointe / Estoc	Attaque directe en estoc dirigée vers le plexus, la gorge ou le buste.
Shomen Uchi	Coupe verticale face	Coupe directe descendant le long de l'axe central (*Seichusen*) visant le sommet du crâne.
Yokomen Uchi	Coupe diagonale tempe	Attaque circulaire/diagonale visant le côté de la tête, le visage ou l'encolure.
Kesa Giri	Coupe en écharpe	Coupe en diagonale descendant de l'épaule vers la hanche opposée.
Gyaku Kesa Giri	Coupe en écharpe inversée	Comme Kesa Giri, mais de bas en haut : coupe en diagonale remontant de la hanche vers l'épaule opposée.
Yokoguruma	Coupe horizontale	Coupe horizontale visant le buste ou le flanc.

4 TIMINGS

1 · APRÈS
Go no sen

Contre-initiative

Vous laissez l'attaque s'engager, l'évitez ou la neutralisez, puis prenez l'ouverture pour riposter. Cela ne signifie pas nécessairement attendre que l'attaque soit entièrement terminée.

2 · PENDANT
Sen no sen

Intervention dans l'action adverse

L'adversaire engage son attaque, mais vous prenez l'initiative dans le mouvement : vous le devancez, le coupez ou neutralisez son action avant qu'elle n'aboutisse.

3 · AVANT
Sen sen no sen

Anticipation de l'intention adverse

Vous percevez l'intention de l'adversaire et agissez avant que son attaque ne se déclenche réellement. Vous pouvez aussi provoquer son mouvement pour le devancer.

5 PRINCIPES DU KENJUTSU

TERME	TRADUCTION	DESCRIPTION & CIBLE
Kiri Kaeshi	Contre coupe	Parade qui utilise la coupe du sabre du partenaire pour ensuite laisser glisser la lame le long du sabre.
Uke Nagashi	Parade glissée	Déviation fluide de la lame adverse le long du sabre.
Kiri Otoshi	Coupe descendante	Coupe simultanée sur la trajectoire adverse, faisant chuter sa lame pour dominer le centre.
Maki Otoshi	Coupe enroulée	Mouvement circulaire autour du sabre adverse pour le dévier et l'abaisser.
Kiri Age	Coupe ascendante	Coupe remontante de bas en haut ciblant les poignets ou l'aisselle de l'adversaire.
Suri Age	Frottement montant	Mouvement glissé ascendant le long du sabre adverse pour dévier la frappe juste avant l'impact.
Harai	Balayage / Écartement	Action sèche visant à balayer la lame adverse pour créer une ouverture instantanée (*suki*).

6 SEICHUSEN - L'AXE CENTRAL



LE CONTRÔLE DE LA LIGNE CENTRALE (SEICHUSEN)

KIRI MUSUBI

La recherche de l'axe central est fondamentale dans notre pratique. En Kumitachi, toute l'efficacité réside dans la capacité à occuper et fermer la ligne centrale tout en sortant du corps d'attaque par le travail des pieds (*Ashi Sabaki*). Le point de rencontre des sabres constitue le nœud stratégique de l'interaction.