

## 1.3. AIKIDO – TECHNIQUES

### 1.3.1. NAGE WAZA

#### 1.3.1.1. Mouvements de base

IDEOGRAMME	TERME JAPONAIS	TRADUCTION
	<i>IRIMI NAGE</i>	Projection en pénétrant
	<i>KAITEN NAGE</i>	Projection vers l'avant, un bras étant tendu et maintenu au-dessus du dos
	<i>KOKYU NAGE</i>	Projection respiratoire
	<i>KOTE GAESHI</i>	Torsion du poignet vers le sol et vers l'extérieur
	<i>KOTE INERI</i>	Torsion et élévation de la main, le coude étant dirigé vers le haut
	<i>SHIHO NAGE</i>	Projection dans les 4 directions
	<i>URA NAGE</i>	Immobilisation d'un membre et projection – forme négative

#### 1.3.1.2. Mouvements supérieurs

IDEOGRAMME	TERME JAPONAIS	TRADUCTION
	<i>AIKI OTOSHI</i>	Projection en spirale vers le bas
	<i>AYUMI SUMI OTOSHI</i>	Mouvement sacrifice en spirale et en tournant vers le bas
	<i>JIUJI NAGE</i>	Projection avec clef de coudes en croix
	<i>KOSHI NAGE</i>	Projection par les hanches
	<i>SUMI OTOSHI</i>	Mouvement sacrifice vers le bas en spirale
	<i>SUTEMI WAZA</i>	Mouvement sacrifice vers le bas
	<i>TEMBIN NAGE</i>	Projection en utilisant le coude comme levier
	<i>TENSHI NAGE</i>	Projection ciel - terre

... et toutes les variantes.

### 1.3.2. KATAME WAZA

#### 1.3.2.1. Mouvements de base

IDEOGRAMME	TERME JAPONAIS	TRADUCTION
	<i>I KYO</i> ou <i>UDE OSAE</i>	Immobilisation sur le coude Ancien nom de <i>I Kyo</i>
	<i>NI KYO</i>	Immobilisation au sol avec action sur l'avant bras
	<i>SAN KYO</i>	<i>Kote Ineri</i> + action à l'avant bras
	<i>YON KYO</i>	<i>Kote Ineri</i> + immobilisation au sol avec action à l'avant bras
	<i>GO KYO</i>	Immobilisation au sol avec le poids du corps

	<i>KOTE GAESHI KATAME WAZA</i>	Immobilisation au sol à partir de <i>Kote Gaeshi</i>
	<i>KOTE MAWASHI</i>	Immobilisation au sol à partir de <i>Shi o Nage</i>

### 1.3.2.2. Mouvements supérieurs

<i>IDEOGRAMME</i>	<i>TERME JAPONAIS</i>	<i>TRADUCTION</i>
	KOTE KODAKI	Hyper tension vers le bas avec action simultanée sur le poignet et sur le coude
	UDE ISHIGI	Immobilisation avec une clef de coude
	UDE GARAMI	Action du poignet vers l'épaule (« enfoncer l'épaule dans le sol »)
	UDE NOBASHI	Blocage coude + épaule

... et toutes les variantes.

© ARZ - Académie du Ritsu Zen - Montreuil – France - 2000-2018 - Tous droits réservés