



Techniques d'aïkido en vidéo

Sur le site internet du club (<https://www.artsmartiauxdescanuts.com/>), nous présentons 2 liens avec des vidéos sur Youtube qui montrent des techniques d'aïkido. Ces techniques sont démontrées par Christian Tissier Shihan, parfaitement et très lisiblement exécutées.

La **première vidéo** présente des techniques d'immobilisation (Ikkyo, nikyo, sankyo, yonkyo, gokyo, ude garami, hiji kime osae), sur différentes formes d'attaques.

La **deuxième vidéo** présente des techniques de projection (Shihoo nage, irimi nage, kotegaeshi, tenchi nage, uchi kaiten nage, soto kaiten nage, ude kime nage, naname kokyu nage, sumi otoshi, aïki otoshi, jugi garami), également sur différentes formes d'attaques.

Christian Tissier lui-même explique que ces vidéos "*présentent ce qui constitue l'ossature de base de l'aïkido sur le plan technique. Il ne s'agit pas de démonstrations, mais plutôt d'un répertoire dans lequel les mouvements sont présentés de manière à être lisibles pour le plus grand nombre suivant la forme standard de l'Aïkikai de Tokyo.*"

The screenshot shows the website interface for 'ARTS MARTIAUX DES CANUTS'. The main navigation menu includes 'ACCUEIL', 'ACTUS', 'L'ASSOCIATION', 'KARATÉ DO SHOTOKAN', 'AÏKIDO', and 'TAIKIUCHIAN'. The 'AÏKIDO' menu is expanded, showing 'PRESENTATION', 'GUIDE DU DÉBUTANT (FFAA)', 'VOIR LES TECHNIQUES', 'PROFESSEURS', 'HORAIRES ET LIEUX', 'PHOTOS', and 'VIDÉOS'. The main content area is titled 'Voir les Techniques' and contains two video thumbnails. The first video is titled 'Christian Tissier' and shows a person in a white gi demonstrating a technique on another person in a dark gi. The second video is titled 'VOL 2. P PROJECTIONS' and shows a person in a white gi demonstrating a technique on another person in a dark gi. The video player has a play button in the center.

Les techniques présentées dans ces vidéos ne peuvent bien entendu pas être considérées comme les seules techniques possibles pour un mouvement donné. L'aïkido est tellement riche qu'il existe de nombreuses variantes et façons différentes d'exécuter les techniques. Mais celles présentées ici sont tellement "pures" et lisibles qu'il m'a semblé utile d'en faire la promotion.

Les techniques présentées sont exécutées par des aikidokas professionnels, qui pratiquent quotidiennement depuis plusieurs dizaines d'années, parfois depuis toute une vie. Notre pratique à nous, qui pratiquons en loisirs et avons d'autres activités professionnelles, n'est pas à ce niveau et n'y sera sans doute jamais (en tous cas pour ce qui me concerne). Que cela ne nous empêche pas d'apprécier la beauté des gestes et la précision des techniques qui nous sont présentées ici.

Pour faciliter la lecture de ces vidéos, et l'accès rapide à la technique qu'on souhaite visualiser, j'ai essayé de noter précisément l'endroit où chaque technique est présentée, dans les tableaux des pages suivantes.

Ces tableaux se lisent de la façon suivante :

- Le nombre dans chaque case correspond à l'endroit de la vidéo où le mouvement est présenté, en heures / minutes / secondes (par exemple, le mouvement Ryote Dori Irimi Nage est présenté à 12 min et 40 secondes du début de la vidéo sur les projections.

- Les couleurs correspondent à peu près aux grades auxquels ces mouvements peuvent être demandés lors des examens de passages de grade (jaune pour 5ème kyu, orange pour 4ème kyu, vert pour 2ème kyu, bleu pour 2ème kyu, marron pour 1er kyu).

	Shihoo Nage	Irimi Nage	Kote Gaeshi	Kokyu nage
Ai Hanmi Katate Dori	0:02:23	0:10:07	0:25:20	
Katate Dori	0:00:44	0:10:46	0:26:29	
Kata Dori	0:04:54			
Katate Ryote Dori			0:27:23	
Ryote Dori		0:12:40	0:26:58	
Mae Ryo Kata Dori				
Muna Dori	0:05:12			
Shomen Uchi	0:04:03	0:10:27	0:28:13	
Yokomen Uchi	0:03:16	0:13:52	0:28:35	
Chudan Tsuki		0:14:57	0:29:23	
Jodan Tsuki		0:14:39		

- Les cases laissées blanches, sans chiffre, correspondent à des mouvements qui ne sont pas présentés dans les vidéos, soit parce que ce sont des mouvements qui n'existent pas ou qui ne sont pas réalisables, soit parce que Christian Tissier a choisi de ne pas les présenter.



2ème partie : Projections

		Shihoo Nage	Irimi Nage	Kote Gaeshi	Kokyu nage	Tenchi Nage	Uchi Kaiten Nage	Soto Kaiten Nage	Ude Kime Nage	Naname Kokyu Nage	Sumi Otoshi	Aiki Otoshi	Koshi Nage	Jugi Garami	
Tachi waza (Tori et Uke sont debouts)	Saisies	Ai Hanmi Katate Dori	0:02:23	0:10:07	0:25:20				0:32:50						
		Katate Dori	0:00:44	0:10:46	0:26:29		0:17:01	0:19:25	0:20:12	0:33:11	0:34:37	0:37:05			
		Kata Dori	0:04:54					0:23:34							
		Katate Ryote Dori			0:27:23					0:33:25					0:35:52
		Ryote Dori		0:12:40	0:26:58		0:17:35								
		Mae Ryo Kata Dori													
	Frappes	Shomen Uchi	0:04:03	0:10:27	0:28:13			0:21:22	0:21:04	0:33:44					
		Yokomen Uchi	0:03:16	0:13:52	0:28:35		0:18:14	0:24:18	0:23:56						
		Chudan Tsuki		0:14:57	0:29:23			0:22:30	0:22:51						
		Jodan Tsuki		0:14:39				0:22:08	0:21:49						
	Saisie + frappe	Kata Dori Men Uchi	0:05:39	0:12:14	0:27:50		0:18:29								
	Saisies arrières	Ushiro Ryote Dori	0:05:58	0:13:03	0:30:04				0:23:10						0:36:11
		Ushiro Ryo Kata Dori									0:34:58		0:36:38		
		Ushiro Eri Dori	0:06:24												
		Ushiro Ryo Hiji Dori													
Ushiro Katatedori Kubishime		0:06:46													
Suwari waza (Tori et Uke sont à genoux)	Saisies	Ai Hanmi Katate Dori													
		Ryote Dori													
		Kata Dori													
		Mae Ryo Kata Dori													
	Frappes	Shomen uchi		0:15:28	0:30:35										
Yokomen Uchi		0:15:49	0:31:00												
Hanmi Hantachi waza (Tori est à genoux, Uke est debout)	Saisies	Katate Dori	0:07:26		0:32:09										
		Ryote Dori	0:08:28												
	Frappes	Shomen Uchi		0:16:20	0:31:40										
		Yokomen Uchi	0:08:59												
Saisie arrière	Ushiro Ryo Kata Dori														
