

AIKI. JO.

合気杖



BOURION - C

4^{ème} Dan AIKIDO

AIKI JO

合気杖



BOURION - C

4^{ème} Dan AIKIDO

OCTOBRE 1982

L'art du bâton est aussi ancien que celui de la flèche et de l'arc.

On entend par "art du bâton" maniement d'instrument en bois de différentes longueurs et de diamètres différents.

C'est un art noble et ancien, car le bâton avait été accepté dans l'enceinte impériale sous la forme d'un gourdin (kiri kodu) que les veilleurs du palais portaient.

Dans les salles d'entraînement des écoles de bujutsu où l'on enseignait les techniques de combat à la lance, ou de l'escrime, les armes en acier furent remplacées par des armes en bois.

Les premières formes de spécialisation se retrouvent dans l'usage du bâton long pour remplacer la lance longue (hassaki-bo) la halbarde (rakushaku-bo).

Les secondes formes dans l'usage de bâton plus court pour remplacer la lance courte (jo ou bo).

De nos jours, l'art du jo est une discipline connue sous le nom de JO DO .

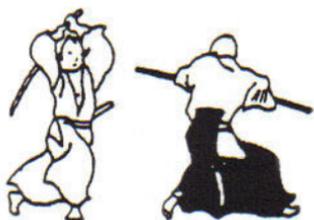
On dit que le grand maître d'armes MUSO.GONNOSUKE inventa cette méthode particulière il y a 400 ans, après une lutte avec des épées en bois gagnées par le célèbre MIYAMOTO MUSASHI.

GONNOSUKE se retira dans un sanctuaire Shinto et après une longue période de purification, de méditation et d'exercices du bâton, il élaborait l'art du JO en mêlant techniques de lance et d'épée, et aussitôt relança un défi à MUSASHI.

Maître UYESHIBA créateur de l'AIKIDO adapta les techniques de JO à son art, en rapport étroit avec l'art de l'AIKIDO, d'où AIKIJO.

Technique de : - JO contre main nue (JO.TORI).
- JO contre JO (AIKIJO).
- JO contre BOKKEN (sabre en bois).

Le JO est en bois très dur de 1,28 M de long et 2,60 cm de ϕ .



AIKI. 'JO'

TECHNIQUES DE BASE

- 1 CHOKU TSUKI : Coup de pointe direct.
- 2 KAESHI // : Coup de pointe par retournement.
- 3 USHIRO // : Coup de pointe arrière.
- 4 TSUKI . GEDAN GAESHI : Coup de pointe et fauchage au niveau des jambes.
- 5 TSUKI JODAN GAESHI : Coup de pointe et fauchage au niveau de la tête.
- 6 SHOMEN UCHIKOMI : Répétition coup vertical.
- 7 RENZOKU UCHIKOMI : Répétition coup vertical droite et gauche.
- 8 MEN_UCHI GEDAN_GAESHI : Coup vertical et fauchage au niveau des jambes.
- 9 MEN_UCHI USHIRO_TSUKI : Coup vertical et pique arrière au niveau du visage.
- 10 GYAKU YOKOMEN USHIRO_TSUKI : Coup de côté gauche et pique arrière au niveau du corps.
- 11 KATATE GEDAN GAESHI : Coup de volée en remontant.
- 12 TOMA KATATE_UCHI : Coup de volée en descendant.
- 13 KATATE HACHI_NO_JI GAESHI : Coup de revers par retournement et terminaison en position hasso.
- 14 HASSO_GAESHI_UCHI : Changer position de main et coup vertical vertical.
- 15 // // TSUKI : idem plus coup de pointe
- 16 // // USHIRO_TSUKI : idem plus coup de pointe arrière.
- 17 // // USHIRO_UCHI : idem plus coup de pointe latéral en se retournant vers l'arrière.
- 18 // // USHIRO_HARAI : idem plus coup latéral aux jambes par retournement complet.
- 19 HIDARI NAGARE_GAESHI_UCHI : Coup vertical droit, retournement vers la gauche et coup vertical droit.
- 20 MIGI NAGARE_GAESHI_TSUKI : Coup vertical gauche, retournement vers la droite et coup de pointe.



Shobukan

LE IAIDO

Le Iaïdo est avant tout un art martial (Budo) qui, contrairement aux autres arts martiaux, se pratique seul; même le tireur à l'arc (Kyudoka) a sa cible

La "cible" pour le pratiquant sincère, c'est "soi-même"; tous les mouvements de l'adversaire imaginaire, tous les Kata (formes codifiées) ne sont là que pour développer au maximum la concentration, la recherche du geste instinctif parfait, en un mot, la disponibilité de l'esprit et du corps.

Pendant l'entraînement, le pratiquant, qui travaille toujours seul, utilise un Katana - certainement le plus beau sabre jamais forgé au monde - sur des déplacements et des attaques d'un ou plusieurs adversaires imaginaires; il doit instantanément anticiper, parer et riposter; du négatif, il passe au positif (Ying et Yang) et s'efforce toujours de rétablir l'équilibre: attaque + parade + contre-attaque, attaque + contre-attaque, anticipation de l'attaque.

Le grand maître Morihei Ueshiba a beaucoup emprunté à cette idée de l'endroit et de l'envers (Ura Omoté) pour créer l'Aïkido, cet art martial "différent".

Le Katana, d'arme de mort devient arme de vie, et à travers la pratique se régère la philosophie réelle du Iaïdo : recherche de l'équilibre, de la plénitude et de la maîtrise de soi dans un esprit de paix.

Au fur et à mesure de ses progrès techniques, le mental du pratiquant évoluera, il acquerra confiance en lui, "vivra" ses Kata, utilisera son corps dans des séries de mouvements et de déplacements toujours naturels qui aboutiront à un développement harmonieux de sa musculature et de sa souplesse.

La voie du sabre, véritable art de vivre où le sabre n'est plus qu'une extension de soi, enseigne aussi la courtoisie et, bien que se pratiquant seul, le respect de l'autre.

IAIDO

MUSO SHINDEN RYU IAIDO

(Shoden-enseignement de base)

Omori Ryu (seiza)

Shohatto
Sato
Uto
Atarito
In-Yo Shintai
Ryuto
Junto (Kaishakuto)
Gyakuto
Seitsuto
Koranto
Gyakute In-Yo Shintai
Batto (Nuki Uchi)

(Chuden-enseignement plus avancé)

Hasegawa Eishin Ryu (tatehiza)

Yako Gumo
Toru-I-Seku
Inazuma
Uki Gumo
(Yamashita) Oroshi
Iwanami
Uroku Gaeshi
Nami Kaeshi
Taki Otoshi
Batto (Nuki Uchi)

(Okuden-enseignement profond)

Oku Iai (suwari waza)

Kasumi
Sune Gukoi
Tozume
Towaki
Shiho Giri
Tanashita
Ryozume
Tora Bashiri

SETE-IAI

SAEZA No BU

- 1: Mae
- 2: Ushiro
- 3: Ukenagashi

SUWARI WAZA no BU

- 1: TSUKAATE'

(Okuden)

Oku Iai (tachi waza)

Yuki Zure
Tsure Dachi
Soma-Kuri
Sodome
Shinobu
Yuki Chigoi
Sodesurigaeshi
Monnyu
Kabezoe
Ukenagashi
Itomagoi
Itomagoi
Itomagoi

Les 4 phases d'un mouvement de Iai:

- 1) Nukitsuke-dégainage
- 2) Kiritsuke-coup(s) principal
- 3) Chiburi-enlèvement de sang
- 4) Noto-rengainage

Kiri-coups:

Shomen Uchi-coup vertical.
Men Uchi-coup v. à la tête.
Kesa Giri-coup diagonal.
Yokomen Uchi-coup d. à la tête.
Gyaku Kesa Giri-coup d. remontant
Tsuki-coup de pointe.
Oishigiri-trancher à l'aide de la main sur le mune.

Kamae-gardes de base:

Chudan no K.-pointe à la gorge.
Seigan no K.-pointe aux yeux.
Jodan no K.-garde haute.
Gedan no K.-garde basse.
Hasso no K. - " vertical à coté de la tête.
Wakigamae -garde a cote du corps

C) TATCHI WAZA no BU

- 1: Kesagiri
- 2: Morote'tsuki
- 3: Sanpogiri
- 4: Ganmenate
- 5: Soete'tsuki
- 6: Shihogiri

I CHOKU - TSUKI . 1 - 2 - 3 .



2

3

II KAESHI - TSUKI . 1 - 4 - 5 .



4

5

III USHIRO - TSUKI . 1 - 6 - 7 - 8 .



6

7

8

IV TSUKI - GEDAN GAESHI . 1 - 9 - 10 - 11 - 12 - 13



9

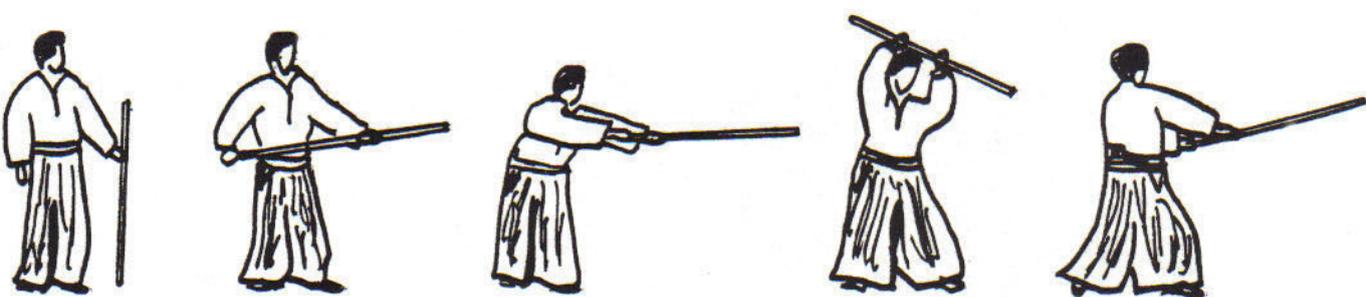
10

11

12

13

V TSUKI - JODAN GAESHI



VI SHOMEN UCHIKOMI 1 - 2 - 3



VII RENZOKU UCHIKOMI 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6



VIII MEN - UCHI GEDAN - GAESHI 1 - 2 - 3 - 7 - 8 - 9



IX MEN - UCHI USHIRO - TSUKI



X GYAKU YOKOMEN USHIRO TSUKI



XI KATATE GEDAN - GAESHI



XII TOMA KATATE - UCHI

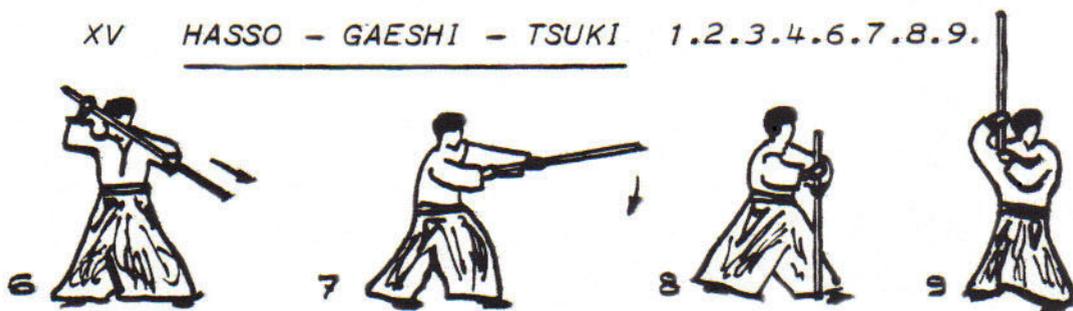




XIV HASSO - GAESHI - UCHI



XV HASSO - GAESHI - TSUKI 1.2.3.4.6.7.8.9.



XVI HASSO - GAESHI - USHIRO TSUKI 1.2.3.4.10.11.12.



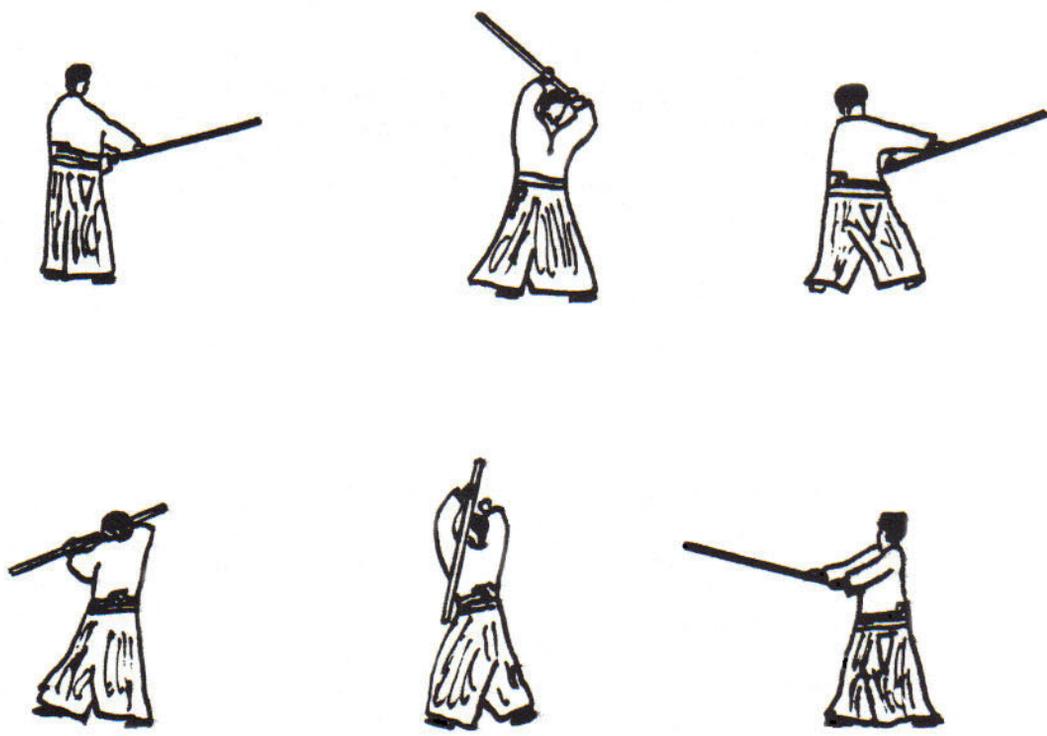
XVII HASSO GAESHI - USHIRO UCHI 1.2.3.4.13.14.15



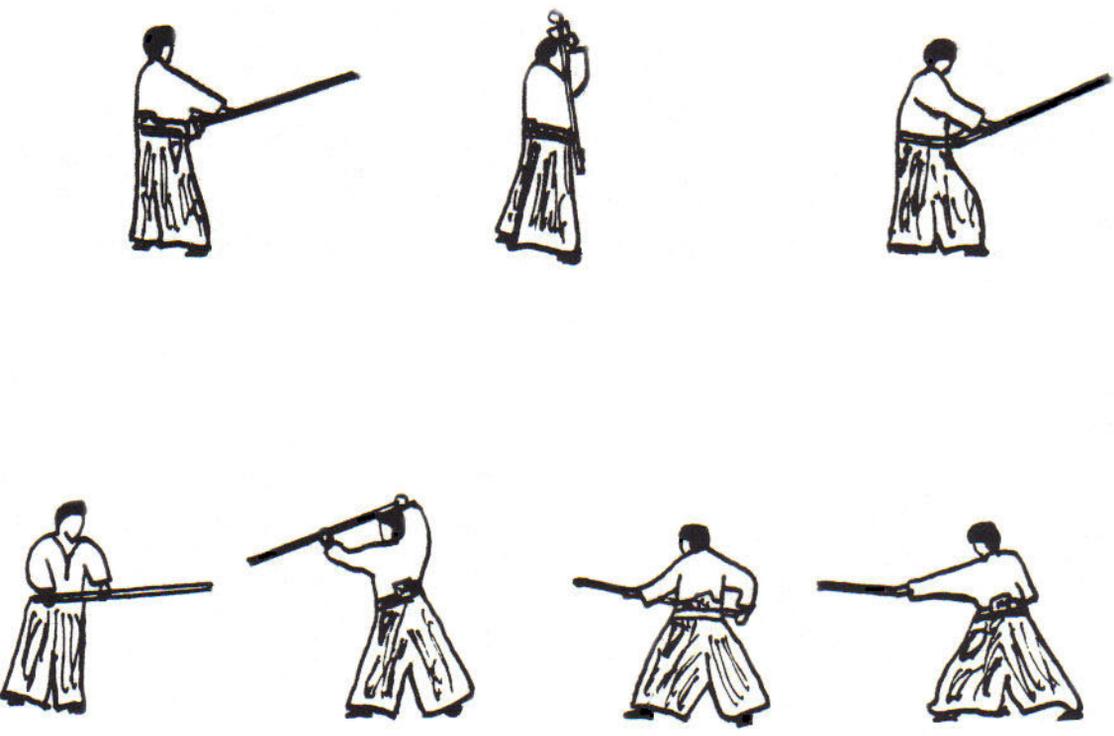
XVIII HASSO - GAESHI - USHIRO - HARAI 1.2.3.4.16.17.18



XIX HIDARI NAGARE - GAESHI - UCHI



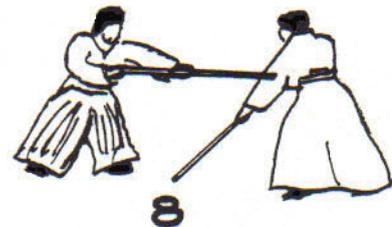
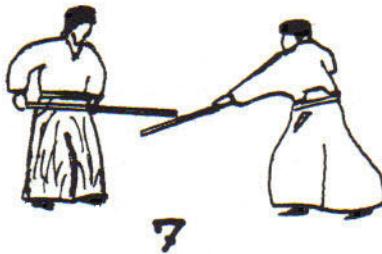
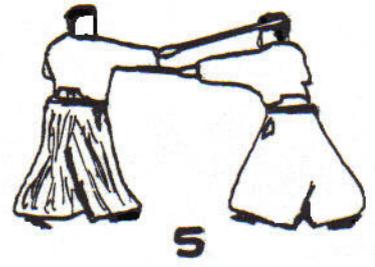
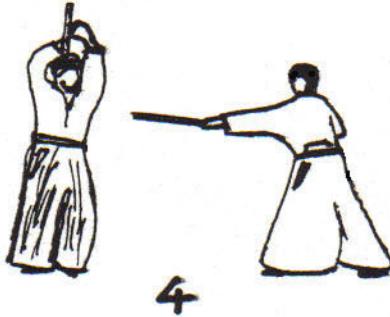
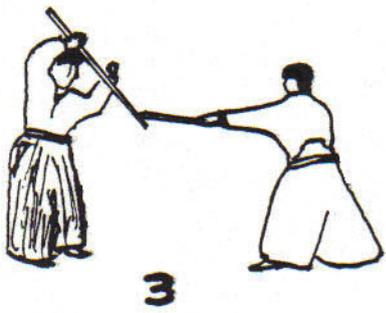
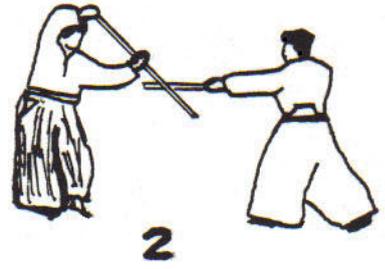
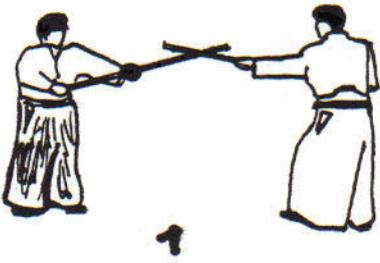
XX MIGI NAGARE - GAESHI - TSUKI



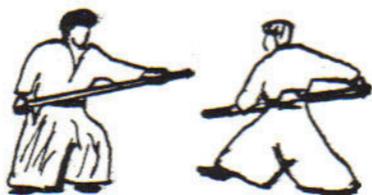
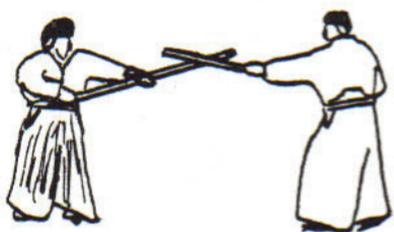
TECHNIQUES RELATION

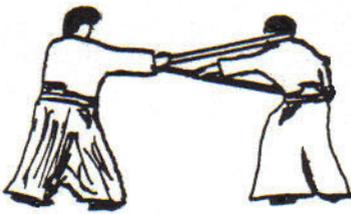
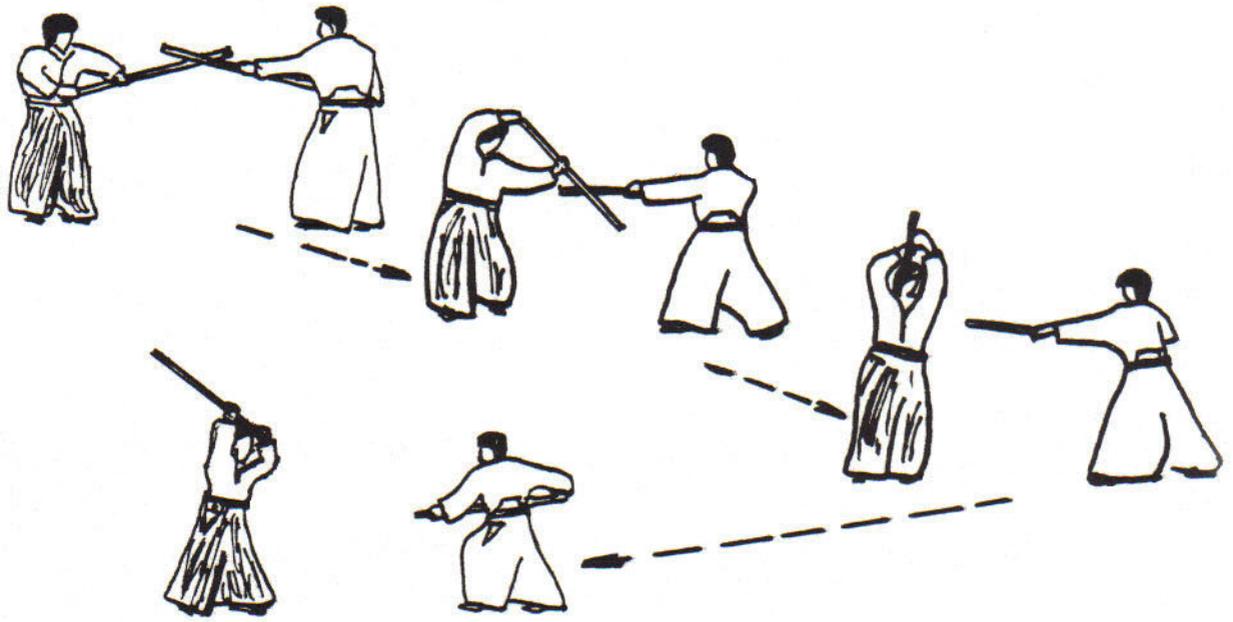
- 1 Relation N° 1 - JODAN GAESHI
- 2 Relation N° 2 - TSUKI (gauche)
- 3 Relation N° 3 - GEDAN GAESHI (droite)
- 4 Relation N° 4 - JODAN GAESHI — GEDAN GAESHI (gauche)
- 5 Relation N° 5 - TSUKI (gauche)
- 6 Relation N° 6 - GYAKU YOKOMEN UCHI
- 7 Relation N° 7 - TSUKI (droite)
- 8 Relation N° 8 - TSUKI (gauche)

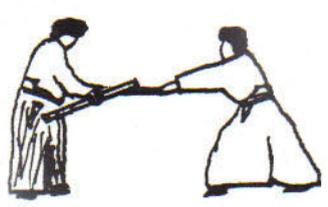
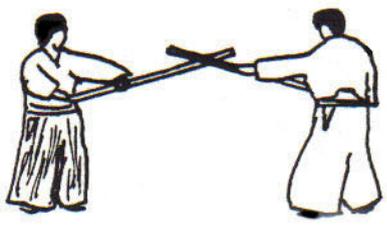
Mouvement 1 - 2 - 3 - 4 - 5

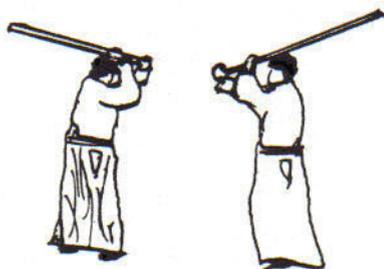
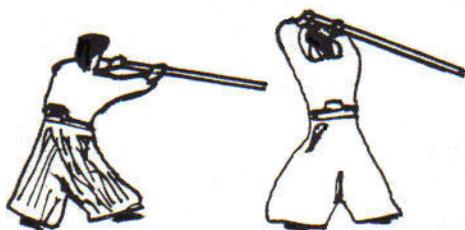
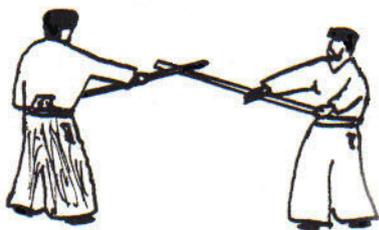


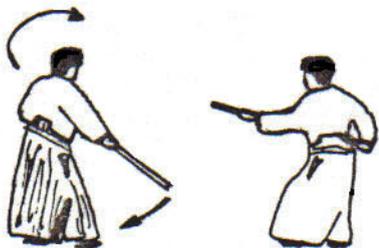
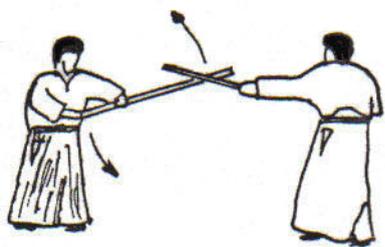
Mouvement 1 - 2 - 6 - 7 - 8

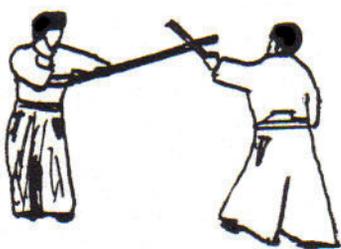
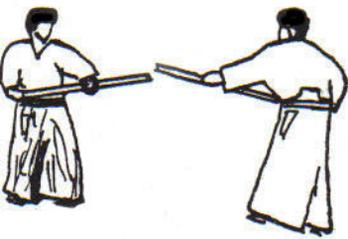












SERIE DES 7 KUMIJO

- KUMIJO N° 1 - KAESHI — JODAN GAESHI
- KUMIJO N° 2 - CHOKU - TSUKI — JODAN GAESHI
- KUMIJO N° 3 - CHOKU - TSUKI
- KUMIJO N° 4 - TOMA-KATATE-UCHI
- KUMIJO N° 5 - CHOKU - TSUKI — CHOKU - TSUKI
- KUMIJO N° 6 - JUGIGARAMI
- KUMIJO N° 7 - KOKYUNAGE



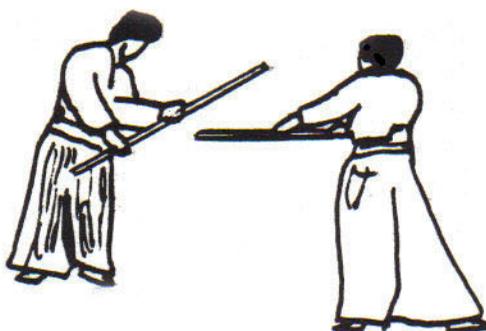
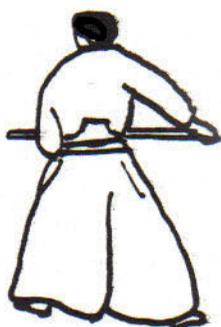
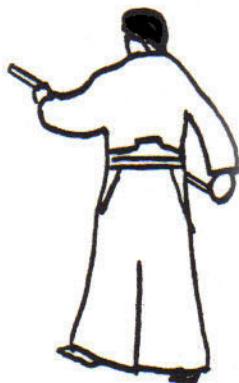
CHOKU - TSUKI (face)

JODAN - GAESHI



CHOKU TSUKI

(au flanc)



La Progréssion Technique se compose :

- 1°) Des techniques de base comprenant 20 mouvements*
- 2°) Une série de 8 techniques relation.*
- 3°) Une série de 7 KUMIJO.*
- 4°) Un kata de 19 mouvements enchaînés.*
- 5°) Un kata de 31 mouvements enchaînés.*
- 6°) Une série de 10 techniques JO contre BOKKEN.*



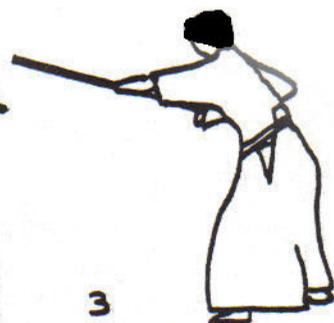
1



2



3



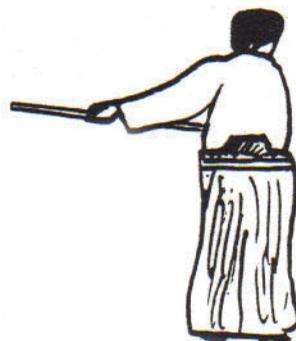
4



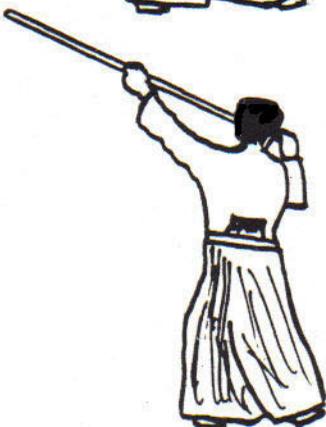
5



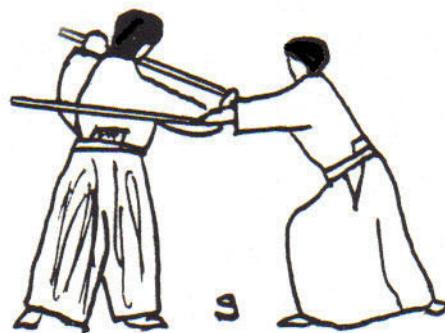
6



7



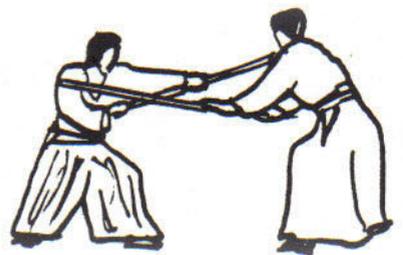
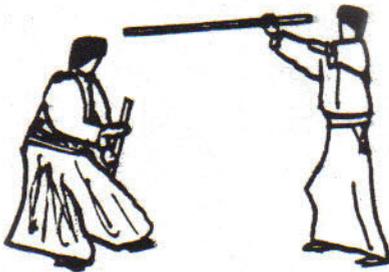
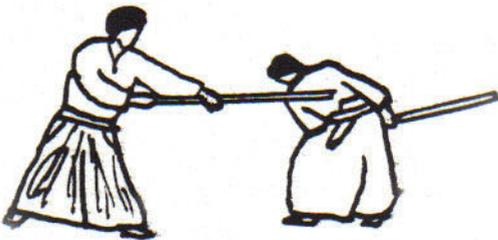
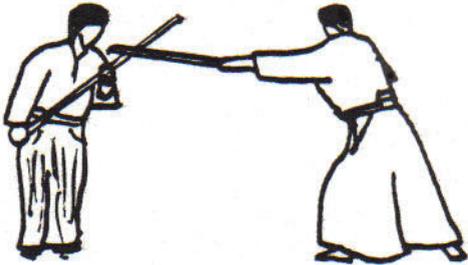
8

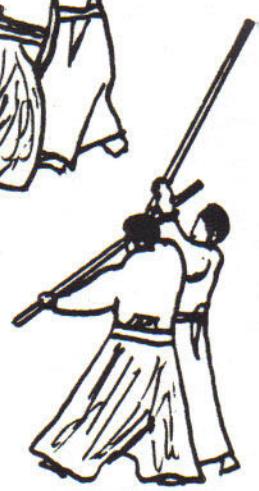
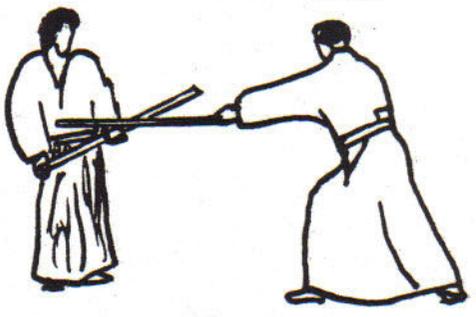


9

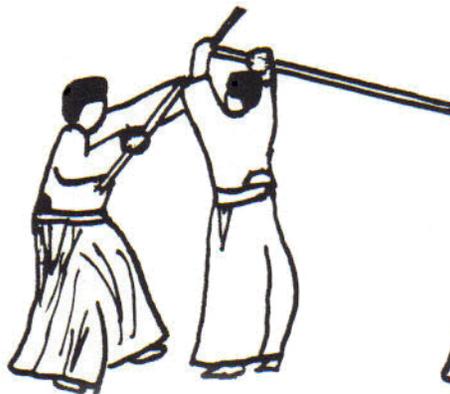
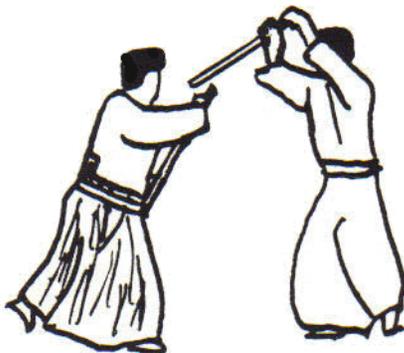
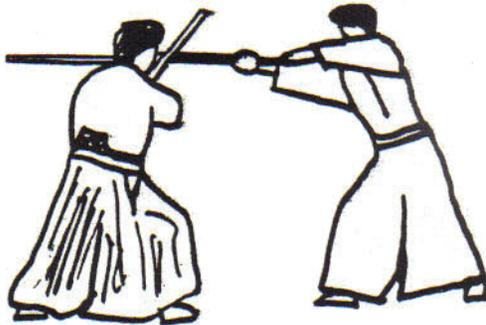
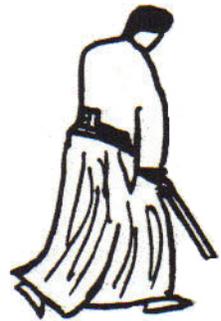
CHOKU - TSUKI (au flanc)

CHOKU - TSUKI (à la face)





KOKYUNAGE



DE

19 MOUVEMENTS ENCHAINES

- 1°) CHUDANTSUKI
- 2°) UKENAGASHI
- 3°) CHUDANTSUKI
- 4°) UKENAGASHI + JODANTSUKI
- 5°) MEN (à droite)
- 6°) MEN (à gauche)
- 7°) MEN (derrière en pivotant - changement de direction)
- 8°) TSUKI arrière au niveau du tibia (en changeant de direction)
- 9°) FAUCHAGE de la jambe (derrière genoux - en changeant de direction)
- 10°) CHUDANTSUKI

2ème Série

- 11°) CHUDANTSUKI
- 12°) MEN (à droite)
- 13°) JODANTSUKI (à l'œil) arrière en changeant de direction
- 14°) JODANTSUKI (au menton) en ramenant de bas en haut en changeant de direction
- 15°) JODANTSUKI (à l'œil)
- 16°) HAPPOGAMMAE (en ramenant pied gauche à 90° du pied droit)
- 17°) MEN (en reculant pied gauche)
- 18°) DESCENDRE LE BATON en reculant le pied droit
- 19°) MEN (en remontant à la volée en avançant le pied droit).

KATA DE JO (Bâton)

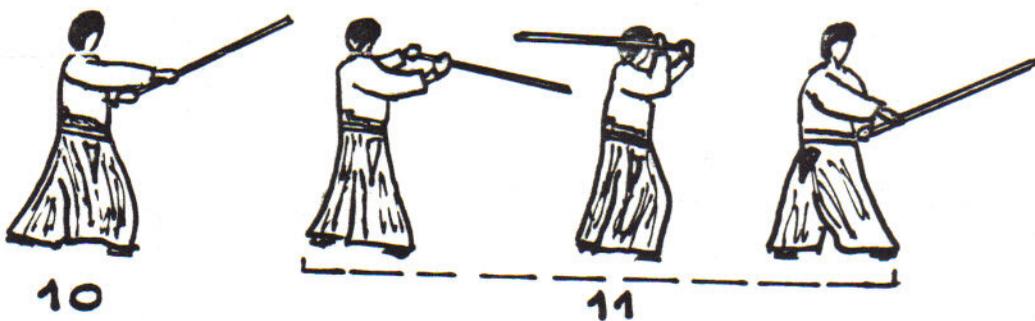
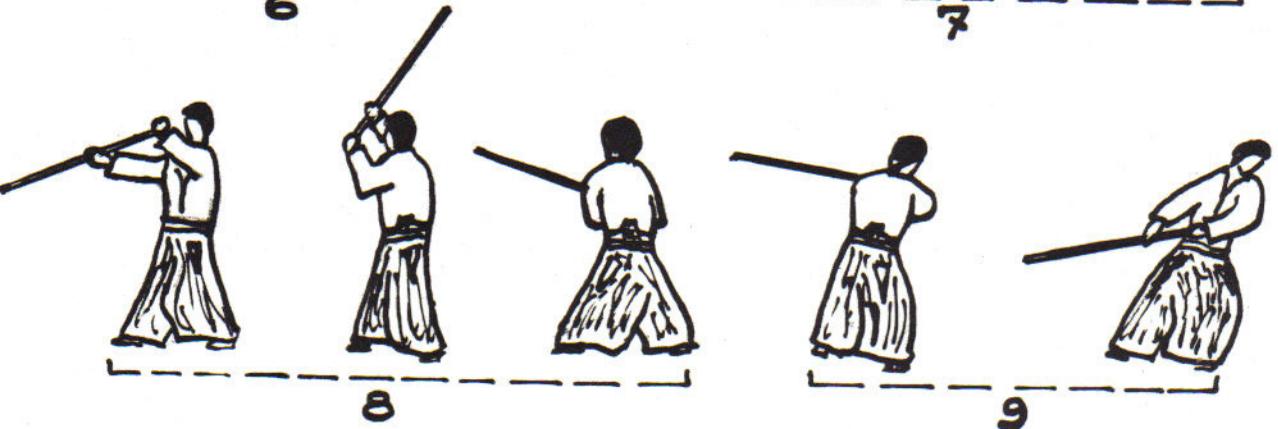
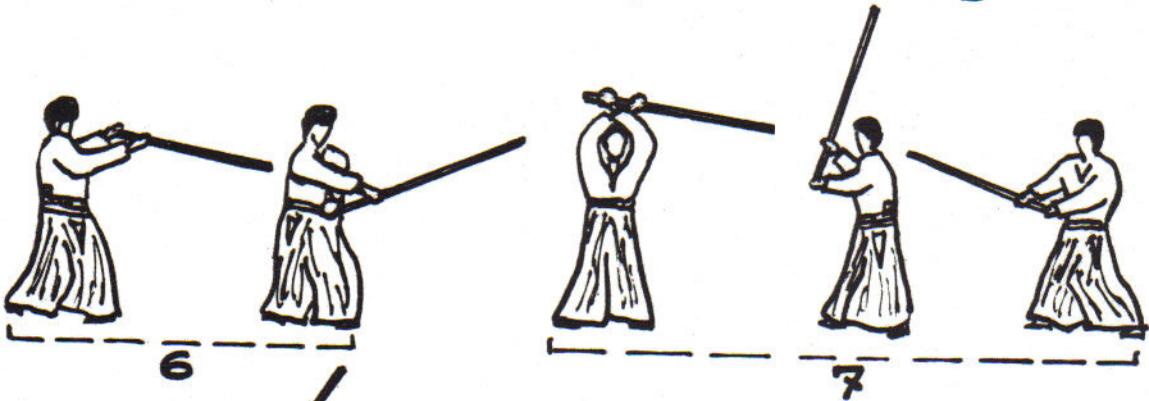
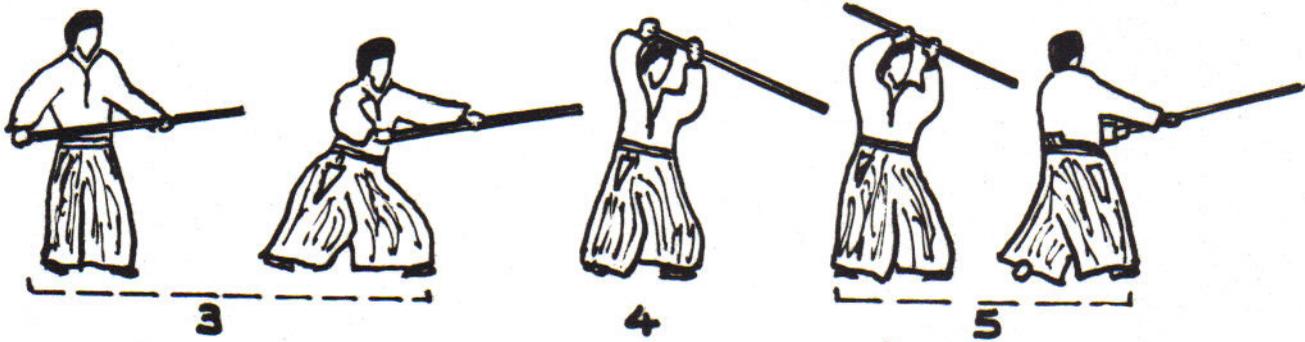
DE

31 MOUVEMENTS ENCHAINES

DES

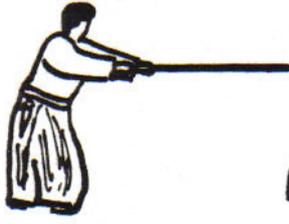
TECHNIQUES DE BASE

KATA DE JO DE 31 MOUVEMENTS





12



13



14



15



16



17



18



19



20



21



22



23



24



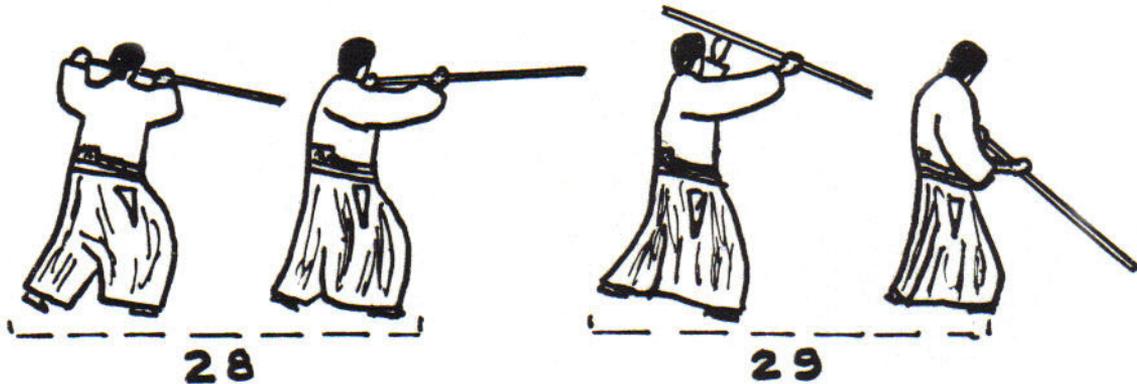
25



26

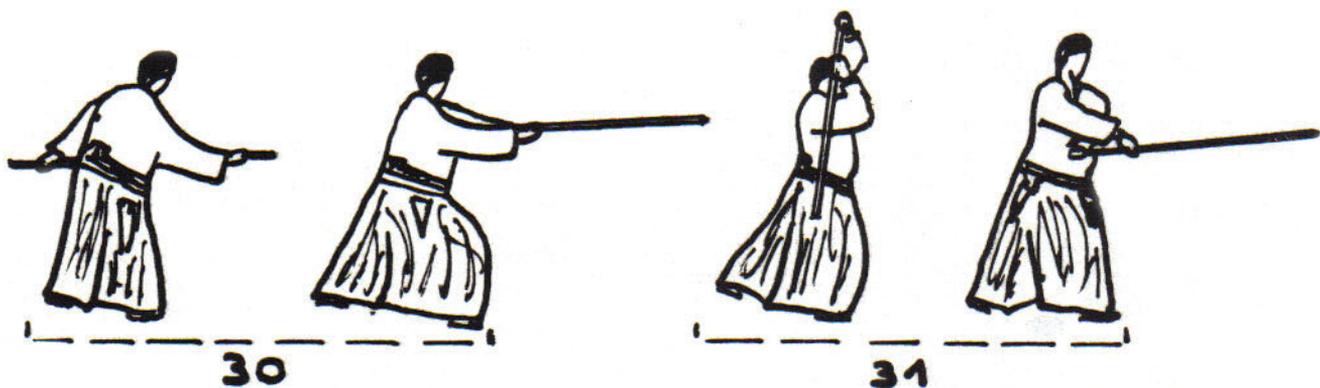


27



28

29



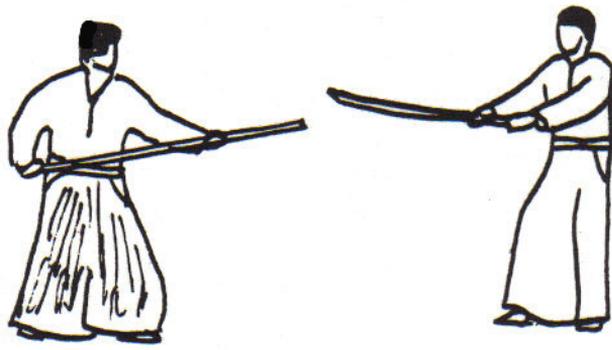
30

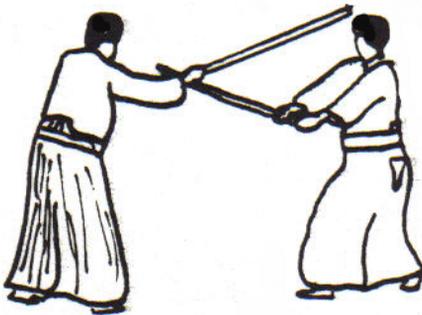
31

- | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| 1 Kaeshi tsuki | 17 Gedan gaeshi |
| 2 Ukenagashi | 18 Faire pivoter le Jo |
| 3 Tsuki | 19 Tsuki (au genou) |
| 4 Ukenagashi | 20 Jodant gaeshi (à la jambe) |
| 5 Jodan gaeshi | 21 Ramener le Jo vers l'arrière |
| 6 Pivoter | 22 Tsuki |
| 7 Shomen Uchi | 23 Faire pivoter le Jo |
| 8 Gyaku Yokomen Uchi | 24 Tsuki |
| 9 Ushiro harai | 25 Esquive - Tsuki |
| 10 Remonter le Jo. Ukenagashi | 26 Ramener le Jo vers l'arrière |
| 11 Gyaku Yokomen Uchi | 27 Gedan gaeshi |
| 12 Changement position des mains | 28 Tsuki (au visage) |
| 13 Tsuki | 29 Faire pivoter le Jo et Esquive |
| 14 Ukenagashi | 30 Tsuki |
| 15 Jodan gaeshi | 31 Gyaku Yokomen Uchi |
| 16 Ramener le Jo vers l'arrière | |

JO contre BOKKEN

- Technique N° 1 - CONTROLE DU KEN
- Technique N° 2 - JODAN GAESHI - GEDAN TSUKI
- Technique N° 3 - JODAN GAESHI
- Technique N° 4 - JUGI GARAMI
- Technique N° 5 - JODAN GAESHI — HASSO GAESHI UCHI
- Technique N° 6 - JUGI GARAMI
- Technique N° 7 - JODAN GAESHI — GEDAN GAESHI
- Technique N° 8 - FAUCHAGE JAMBE DROITE
- Technique N° 9 - IRIMINAGE
- Technique N° 10 - JODAN GAESHI (à la jambe)

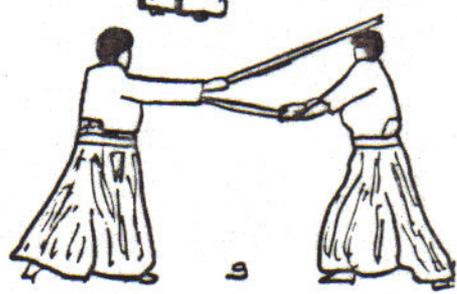
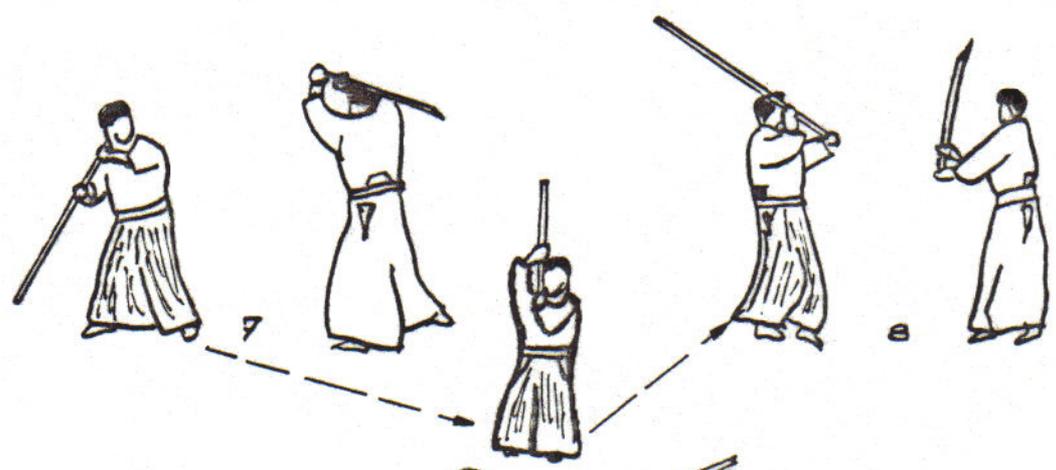
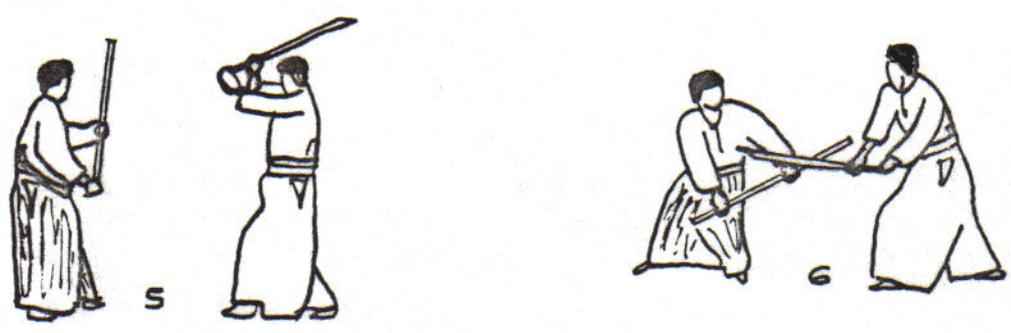
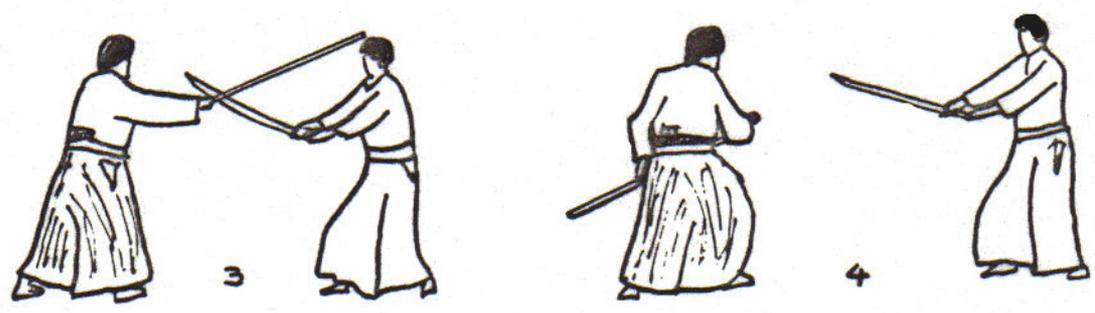




JODAN GAESHI



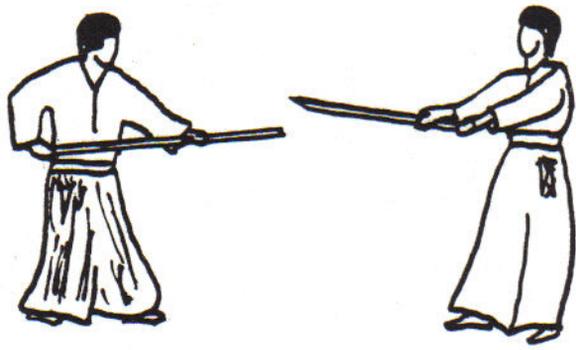




TECHNIQUE N° 5

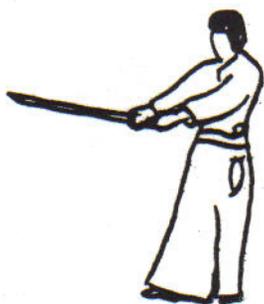
JODAN - GAESHI

HASSO - GAESHI - UCHI

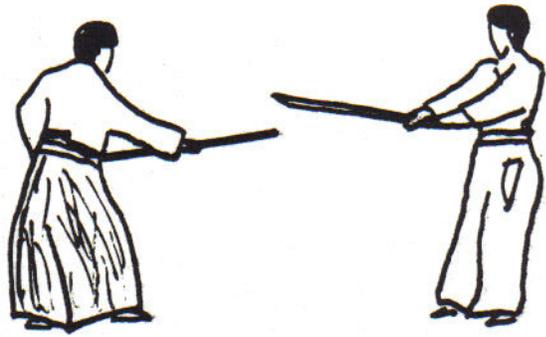


JODAN GAESHI

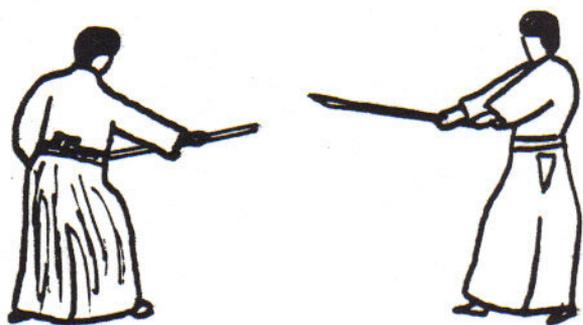
GEDAN GAESHI



FAUCHAGE JAMBE DROITE



IRIMINAGE



JODAN - GAESHI

(à la jambe)

