





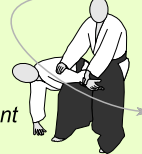



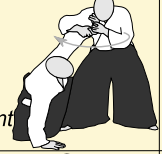
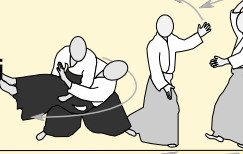







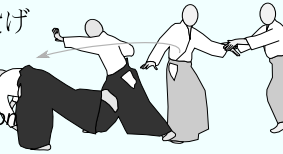


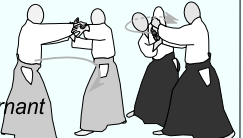











| <p>攻防の原理 <i>théorie d'offensive et de défense</i></p>                             | <p>合気道技法体系 - 32技法 <b>systematique des techniques de l'Aïkido par Maître M. Ikeda - 32 techniques de base</b></p>  |   |   |  |
|---|---|---|---|--|
| <p>打ちの理<br/><i>uchi no ri</i><br/>principe de frappe<br/>水 <i>misu eau</i></p>    | <p>鳥船呼吸投げ<br/><i>torifune kokyū nage</i><br/>projection par la respiration bateau-oiseau "rameur"</p>                      | <p>(振り突き呼吸投げ)<br/><i>(furizuki kokyū nage)</i><br/>偶落し<br/><i>sumi otoshi</i><br/>chute par triangulation</p>  | <p>一教<br/><i>ikkyō</i><br/>premier enseignement</p>                                  | <p>合気腰<br/><i>aiki goshi</i><br/>projection aiki par le bassin</p>          |
|   | <p>前落とし<br/><i>mae otoshi</i><br/>chute en avant</p>   | <p>十字絡み<br/><i>jyūji garami</i><br/>emmêlement noeud en croix</p>    | <p>五教<br/><i>gokyō</i><br/>cinquième enseignement</p>                                | <p>腰車<br/><i>koshi guruma</i><br/>retournement autour du bassin</p>         |
| <p>抑えの理<br/><i>osae no ri</i><br/>principe de contrôle<br/>土 <i>tsu terre</i></p> | <p>玄形呼吸投げ<br/><i>genkei kokyū nage</i><br/>profonde forme de projection par la respiration</p>                             | <p>小手返し<br/><i>kote gaeshi</i><br/>torsion du poignet</p>    | <p>二教<br/><i>nikkyō</i><br/>deuxième enseignement</p>                                | <p>合気落とし<br/><i>aiki otoshi</i><br/>chute aiki</p>                          |
|   | <p>引き落とし<br/><i>hiki otoshi</i><br/>chute en tirant</p>    | <p>腕絡み抑え<br/><i>ude garami osae</i><br/>contrôle par emmêlement du bras</p>                                     | <p>肘決め抑え<br/><i>hiji kime osae</i><br/>blocage par contrôle du coude</p>             | <p>車返し<br/><i>kuruma gaeshi</i><br/>retournement</p>                        |
| <p>投げの理<br/><i>nage no ri</i><br/>principe de projection<br/>風 <i>hu air</i></p>  | <p>天地投げ<br/><i>tenchi nage</i><br/>projection ciel-terre</p>   | <p>入身投げ<br/><i>irimi nage</i><br/>projection en entrant</p>    | <p>三教<br/><i>sankyō</i><br/>troisième enseignement</p>                               | <p>回転投げ<br/><i>kaiten nage</i><br/>projection rotative</p>                  |
|   | <p>切り落とし<br/><i>kiri otoshi</i><br/>chute en coupant</p>   | <p>首絞め<br/><i>kubi jime</i><br/>étranglement à la nuque</p>    | <p>内回転三教<br/><i>uchi kaiten sankyō</i><br/>sankyo en tournant par l'intérieur</p>  | <p>背負い車<br/><i>seoi guruma</i><br/>retournement par l'épaule</p>          |
| <p>斬の理<br/><i>zan no ri</i><br/>principe de coupe<br/>火 <i>ka feu</i></p>         | <p>四方切り呼吸投げ<br/><i>shihō giri kokyū nage</i><br/>Projection par la respiration par coupe dans les quatre directions</p>  | <p>四方投げ<br/><i>shihō nage</i><br/>projection dans les quatre directions</p>                                  | <p>四教<br/><i>yonkyō</i><br/>quatrième enseignement</p>                             | <p>腕決め投げ<br/><i>ude kime nage</i><br/>projection par blocage du bras</p>  |
|   | <p>回転落とし<br/><i>kaiten otoshi</i><br/>renversement rotatif</p>   | <p>逆肘決め抑え<br/><i>gyaku hiji kime osae</i><br/>blocage par contrôle du coude retourné</p>                     | <p>腕絡み(四教投げ)<br/><i>ude garami (yonkyō nage)</i><br/>emmêlement du bras</p>        | <p>手車<br/><i>te guruma</i><br/>retournement par la main</p>               |