



### Bukijo

Voici une sélection de liens afin de vous permettre d'améliorer votre pratique du bukijo.

#### 🏯 Jo dori

Tori exécute des techniques sur attaque de uke.

#### 🏯 de la FFAB

- Garde aihanmi : chudantsuki : ikkyo, iriminage, shihonage, koshinage, kokyunage.
- Garde gyakuhanmi : chudantsuki : kotegaeshi, shihonage, kokyunage.

#### 🏯 12 jodori de Me Saïto

<http://www.youtube.com/watch?v=YM-c-O81r8k>

plus détaillés : <http://www.youtube.com/watch?v=d3G2wM8wyGQ>

pour débutants : 4 jodori (ikkyo, naname kokyu nage, udekime nage, shihonage) :

<http://www.compucycles.com/quests/aikido/Techniques/JoDori/JoDori.htm>

#### 🏯 tableau récapitulatif des techniques pour le jodori

JODORI	choku tsuki	kaeshi tsuki	yokomen uchi	gedan uchi
<b>KATAMEWAZA (immobiliser) par ordre d'importance</b>			<i>bas = base</i>	
			<i>adv = avancé / difficile</i>	
			<i>- = pas de base / possible</i>	
ikkyo omote/ura	bas	bas	bas	bas
nikyo omote/ura	bas	bas	bas	bas
sankyo omote/ura	bas	bas	bas	bas
yonkyo omote/ura	adv	adv	adv	adv
	-	-	-	-
hijikime osae omote/ura	bas	bas	bas	bas
kaiten osae omote/ura		-	-	-
<b>NAGEWAZA (jeter) par ordre d'importance</b>				
kokyuho	bas	bas	bas	bas
kokyunage	bas	bas	bas	bas
iriminage omote/ura	bas	bas	bas	bas
shihonage omote/ura	bas	bas	bas	bas
kotegaeshi omote/ura	adv	adv	adv	adv

<b>tenchinage omote/ura</b>	-	-	-	-
<b>kaitennage omote/ura</b>	-	-	-	-
<b>koshinage</b>	bas	bas	bas	bas
<b>udekimenage</b>	adv	adv	-	-
<b>jujigarami</b>	-	-	-	-
<b>ushiro kiriotoshi</b>	-	-	-	-
<b>aikinage</b>	-	-	-	-
<b>aiki otoshi</b>	-	-	-	-

## 🏯 Jo nage

Tori *sollicite* la saisie du jo par uke. Penser à alterner la tenue du jo (droite, gauche).

### 🏯 de la FFAB

Nikyō, shihonage, koshinage, kokyūnage. Exemple de démonstration :  
[http://www.dailymotion.com/video/xbyrwz\\_aikido-jo-nage-demonstration-by-bla\\_sport](http://www.dailymotion.com/video/xbyrwz_aikido-jo-nage-demonstration-by-bla_sport)

## 🏯 Katas

### 🏯 de Me Ueshiba :

<http://www.youtube.com/watch?v=KiQSxg6rCMQ>  
<http://www.youtube.com/watch?v=Ws2lczref5U&feature=related>

### 🏯 le kata 31

De Me Saïto : <http://www.youtube.com/watch?v=kKxZz2g0Gow&feature=related>.

Version très pédagogique : <http://www.youtube.com/watch?v=-jTmNuHK1Y>

2 exemples : <http://aikidobudoclub.free.fr/spip.php?article48>  
<http://www.youtube.com/watch?v=QMfN6EtKJHg>

### 🏯 le kata 22

3 exemples : <http://www.youtube.com/watch?v=a0Hqc7XkLQY&feature=related>  
<http://www.youtube.com/watch?v=bJsCC3ikO-E>  
<http://aikidoyuishinkaienfrance.wordpress.com/2011/12/13/jo-kata-des-22-2e-partie-par-maruyama-sensei/>

### 🏯 le kata 21 (assez identique au 22)

2 exemples : <http://www.youtube.com/watch?v=oU1XcMVEEn->  
<http://www.youtube.com/watch?v=MQCDulaa04k&feature=related>

### le kata 14

[http://www.dailymotion.com/video/x6x9n8\\_kata-des-14-jo-aikido-rosheim-f4p\\_sport](http://www.dailymotion.com/video/x6x9n8_kata-des-14-jo-aikido-rosheim-f4p_sport)

## ▣ le kata 13 (identique au 14)

<http://www.youtube.com/watch?v=j5f1-UwwtMg>

## ▣ le kata 6

[http://www.metacafe.com/watch/yt-kME3EwCs-SM/aikido\\_instruction\\_6\\_jo\\_kata\\_roku\\_no\\_kata\\_six\\_count\\_kata/](http://www.metacafe.com/watch/yt-kME3EwCs-SM/aikido_instruction_6_jo_kata_roku_no_kata_six_count_kata/)

## ▣ Kumijo

### ▣ de la FFAB

- Garde tsuki : Uke attaque chudantsuki, tori fait : chudantsuki, yokomenuchi.
- Garde hitoemi (jo posé au sol) de tori : Uke attaque chudantsuki, tori fait : chudantsuki, kaishitsuki (toris saisit le jo, le pouce de la main droite vers le bas)

### ▣ de Me Saïto

<http://www.youtube.com/watch?v=f7lQf6kqxMk>  
[http://www.youtube.com/watch?v=Q\\_qcRst0MSc](http://www.youtube.com/watch?v=Q_qcRst0MSc)

### ▣ club de Besançon (Iwama ryu)

<http://www.abh70.com/index.php?sect=medias&rub=10&vit=15>

### ▣ Ecole Saïto (détails)

1er Kumijo : [http://www.dailymotion.com/video/x705r\\_aikido-iwama-ryu-1er-kumijo\\_news](http://www.dailymotion.com/video/x705r_aikido-iwama-ryu-1er-kumijo_news)

3<sup>e</sup> : [http://www.dailymotion.com/video/x87bq\\_aikido-iwama-ryu-3eme-kumijo\\_news](http://www.dailymotion.com/video/x87bq_aikido-iwama-ryu-3eme-kumijo_news)

4<sup>e</sup> : [http://www.dailymotion.com/video/x6q94\\_aikido-iwama-ryu-4eme-kumijo\\_news](http://www.dailymotion.com/video/x6q94_aikido-iwama-ryu-4eme-kumijo_news)

5<sup>e</sup> : [http://www.dailymotion.com/video/x6q9x\\_aikido-iwama-ryu-5eme-kumijo\\_news](http://www.dailymotion.com/video/x6q9x_aikido-iwama-ryu-5eme-kumijo_news)

6<sup>e</sup> : [http://www.dailymotion.com/video/x6qaz\\_aikido-iwama-ryu-6eme-kumijo\\_news](http://www.dailymotion.com/video/x6qaz_aikido-iwama-ryu-6eme-kumijo_news)

9<sup>e</sup> : [http://www.dailymotion.com/video/x6qcb\\_aikido-iwama-ryu-9eme-kumijo\\_sport](http://www.dailymotion.com/video/x6qcb_aikido-iwama-ryu-9eme-kumijo_sport)

10<sup>e</sup> : [http://www.dailymotion.com/video/x72lk\\_aikido-iwama-ryu-10eme-kumijo\\_news](http://www.dailymotion.com/video/x72lk_aikido-iwama-ryu-10eme-kumijo_news)

Récapitulatif des 6 premiers kumijo + travail en yokomenuchi :

<http://www.aikidotakemusu.org/fr/rubriques/kumijo>