

## Shinto Ryu Kenjutsu

1. Ai suri (Sa) \*
2. Ai suri (Yu) \*
3. ju
4. Chi barai
5. Sarin
6. Uke kaeshi \*
7. Nittô ai \*
8. Suri komi
9. Inchu
10. Uke nagashi
11. Miuki dome (Mine uki dome)
12. Tsuki dashi

## Uchida Ryu Tanjo jutsu

1. Kote uchi (Sa)
2. Kote uchi (Yu)
3. Sutemi
4. Kuri tsuke
5. Ushiro
6. Suigetsu (Sa)
7. Suigetsu (Yu)
8. Shamen (Sa)
9. Shamen (Yu)
10. Kobushi kudaki
11. Sune kudaki
12. Irimi

## Le Jodo

Le **JODO** se pratique à deux, d'un côté le sabre en bois, de l'autre le bâton.

Le jugement précis des distances, une connaissance judicieuse du "timing" et une coordination parfaite du corps et de l'esprit font que les deux pratiquants, bien que s'affrontant, engendrent une remarquable harmonie de mouvements.



### Club affilié

Fédération Française d'Aïkido et Budo  
Groupe Aïkikaiï

Fédération Européenne de Iaido

Fédération Européenne de Jodo

Agrément jeunesse et Sport  
n° 29S1515

### Site INTERNET

*Vous trouverez, sur notre site Internet, de nombreuses informations concernant les Budo enseignés ainsi que la pratique au sein du club notamment l'équipement, grille tarifaire, Dojo, etc.*

<http://aikidojosankaku.fr>

Renseignements : 06 13 98 28 39

[a.sankaku@orange.fr](mailto:a.sankaku@orange.fr)



Saint Pol de Léon  
Morlaix

Aïkido  
Iaido  
Jodo



Mémo **JODO**  
Shinto Muso Ryu

## Les Kamaes

### *Kamae de jo*

- 1 - Tsune
- 2 - Tsuba wari
- 3 - Tsuki zue
- 4 - Hissage
- 5 - Honte
- 6 - Gyakute
- 7 - Hiki otoshi
- 8 - Ichi monji
- 9 - Kasumi
- 0 - Monomi
- 11 - Kasa no shita
- 12 - Ichi rei
- 13 - Hosō michi
- 14 - Yoko giri dome

### *Kamae de ken*

- 1 - Seigan
- 2 - Jodan
- 3 - Chudan
- 4 - Gedan
- 5 - Waki
- 6 - Hasso
- 7 - Gyaku hasso
- 8 - Nitto
- 9 - Hoddoku

*Taïto* : ken à la ceinture  
*Sageto* : ken tenu par la mG le long du corps

### *Ordres*

*Motoe* : position initiale  
*Yoi* : prêt  
*Hajime* : partez  
*Yame !* : halte !  
*Maware migi* : demi tour droite  
*Osame* : ramener le jo en Tsune no kamae  
*Sonomama* : restez sur place  
*Onajiku* : de la même façon (pareillement)  
*Ichi kotaï* : changer de place  
*Shi uchi kotaï* : échanger les armes

## Les Kihons

### *Les KIHONS et leur signification :*

1. HON TE UCHI : (base) (main) (coupe)  
- coupe avec la main en position de base
2. GYAKU TE UCHI : (envers) (main) (coupe)  
- coupe avec la main en position inversée
3. HIKI OTOSHI UCHI : (retirer) (faire tomber) (coupe)  
- retirer le Jo et couper pour faire tomber
4. KAESHI TSUKI : (retourner) (coup d'estoc)  
- retourner l'arme et porter un coup d'estoc
5. GYAKU TE TSUKI : (envers) (main) (coup d'estoc)  
- coup d'estoc avec la main inversée
6. MAKI OTOSHI : (envelopper) (faire tomber)  
- faire tomber par un mouvement enveloppant
7. KURI TSUKE : (guider) (plaquer)  
- guider et plaquer l'arme contre le corps
8. KURI HANASHI : (guider) (laisser aller)  
- guider et lâcher (laisser aller)
9. TAI ATARI : (corps) (percuter)  
- percuter le corps de l'adversaire
10. TSUKI HAZUSHI UCHI : (coup d'estoc) (éviter) (coupe)  
- éviter un coup d'estoc et couper
11. DÔ BARAI UCHI : (torse) (balayage) (coupe)  
- coupe sur une attaque transversale au corps
12. TAI HAZUSHI UCHI : (corps) (éviter) (coupe)  
- éviter avec le corps et couper

*Les kihons se travaillent seul (tandoku)  
puis à deux (sotai).  
La tenue du corps (shisei) et la respira-  
tion (ki-ai) sont des éléments fondamentaux à  
mettre en place pour maîtriser un bon Ma-ai afin  
d'acquérir et développer le rythme dans les katas.*

## Les Katas

### *Les KATAS et leur signification :*

#### *OMOTE :*

1. TACHI OTOSHI : faire tomber le sabre
2. TSUBA WARI : casser la garde
3. TSUKI ZUE : le bâton qui atteint son but
4. HISSAGE : baisser - faire descendre
5. SAKAN : pénétration par la gauche
6. UKAN : pénétration par la droite
7. KASUMI : brume
8. MONOMI : la vision des choses
9. KASA NO SHITA : sous le chapeau de bambou
10. ICHI REI : une seule révérence
11. NEYA NO UCHI : à l'intérieur de la chambre
12. HOSŌ MICHİ : chemin étroit

#### *TOKUSHU WAZA :*

SUIGETSU : plexus solaire  
SHAMEN : diagonale  
UCHI OTOSHI

#### *CHUDAN :*

1. ICHI RIKI : une seule force
2. OSHI ZUME : pousser (au pied du mur)
3. MIDARE DOME : contrôle d'une turbulence
4. USHIRO ZUE (zen) : le bâton arrière
- 4bis. USHIRO ZUE (go) : le bâton arrière
5. TAISHA : la roue qui attend
6. KENGOME : s'insérer dans l'espace
7. KIRI KAKE : la coupe avortée
8. SHIN SHIN : avance constante
9. RAI UCHI : coup de tonnerre
10. YOKOGIRI DOME : arrêt d'une coupe latérale
11. HARAÏ DOME : arrêt d'une coupe transversale
12. SEIGAN : droit dans les yeux

#### *RANAI :*

Odachi & Kodachi

*Viennent ensuite les séries Kage, Samidare,  
Gohon no midare, Okuden. les katas de Ken-  
jutsu et de Tanjo, et les armes parallèles*