

GLOSSAIRE

AI	: Harmonie, union, unification, rencontre.
ARIGATOO	: Merci.
ASHI	: Pied, jambe.
ASHI BARAI	: Balayage (des jambes).
ATEMI	: Coup porté théoriquement à des endroits vitaux du corps humain.
AYUMI ASHI	: Déplacement en pas de marche normale : une jambe après l'autre.
BATTO JUTSU	: Art de dégainer le sabre (forme ancienne de IAIDO).
BO	: Bâton long (1,80 m).
BOJUTSU	: Art ou bien technique du bâton.
BOKKEN	: Sabre de bois.
BOKUTO	: Sabre de bois.
BUDO	: Voie de la guerre, art martial.
BUSHI	: Guerrier, samouraï.
BUSHIDO	: Code d'Honneur des BUSHI.
CHUDAN	: Niveau moyen, CHUDAN TSUKI : coup de poing hauteur abdomen-plexus.
DAN	: Degré, grade.
DEAI	: Prise de contact, premier temps de la technique (litt. : s'harmoniser en allant vers...)
DO	: Voie.
DOJO	: Lieu où l'on étudie la voie, salle de pratique des arts martiaux.
DOZO	: Je vous en prie, s'il vous plaît.
DOSHU	: Littéralement, le Maître de la voie, représentant suprême (technique et spirituelle) de l'art.
ERI	: Col.
GEDAN	: Niveau bas.
GERI / KERI	: Coup de pied.
GI	: Tenue d'entraînement appelé à tort KIMONO
GI	: La technique, l'habileté (cf. "SHIN, GI, TAI").
GO NO GEIKO	: Entraînement fort.
HAKAMA	: Jupe culotte traditionnelle portée dans tous les BUDO classiques.
HANMI	: Position asymétrique de base d'Aikido : un côté en avant.
HARA	: Le ventre, considéré comme centre vital.
HENKA	: Changement (de posture sans bouger les pieds).
HENKA WAZA	: Variations, enchaînements.
HIDARI	: Gauche.
HIJI	: Coude.
HIZA	: Genoux.
IAIDO	: Voie du sabre (voie du sortir du sabre).
IAITO	: Sabre factice d'entraînement au IAI.
IRIMI	: Point fort de l'AIKIDO, c'est l'action d'entrer droit sur l'adversaire tout en esquivant, action très positive. Presque tous les mouvements d'AIKIDO utilisent le IRIMI et au paroxysme du IRIMI : TENKAN.
JO	: Bâton utilisé en Aikido (1,28 m).
JODAN	: Niveau haut.
JOSEKI	: Mur d'honneur d'un dojo.
JU	: Souplesse.
JUKEN JUTSU	: Art de la baïonnette.
JU JUTSU / JIU JUTSU	: Art de la souplesse, anciennes méthodes de combat d'où sont tirés certains arts martiaux modernes.
JU NO GEIKO	: Entraînement souple.
JU WAZA	: Travail libre.
KAMAE	: Garde, posture.
KAMIZA	: Place d'honneur du Dojo vers laquelle les saluts s'effectuent et où se trouvent généralement le portrait de O
SENSEI et/ou un temple Shinto, et/ou une calligraphie.	
KAITEN	: Rotation, mouvement giratoire.
KARATE	: Art martial bien connu, de KARA : vide et TE : mains.
KATA	: Formes imposées, ensemble de mouvements stylisés.
KATA	: Epaulés.
KATAME WAZA	: Techniques de contrôle qui sollicitent en général les articulations.
KATANA	: Sabre japonais.
KAI	: Association, groupement, école.
KAKARI GEIKO	: Forme de travail en continue où le partenaire attaque sans arrêt (avec un ou plusieurs adversaires).
KEIKO	: Pratique, répétition, entraînement.

KEIKO HO	: Formes de pratique.
KEN	: Sabre.
KENDO	: Escrime japonaise qui se pratique avec des sabres de bambou ou SHINAI.
KENSEN	: Ligne imaginaire reliant les deux partenaires et où se situe l'action (litt. : ligne des sabres).
KESA GIRI	: Action de couper en biais et de haut en bas.
KI	: Fluide vital, énergie cosmique.
KIAI	: Cri, souffle ou bien impulsion.
KI MUSUBI	: Liaison entre les deux partenaires (litt. : nœud du Ki).
KIRI	: Coupe (de KIRU : couper).
KOBUDO	: Arts martiaux anciens.
KOKORO	: Mentalité, cœur et esprit.
KOSHI	: Hanches.
KOTE	: Poignet.
KUMI	: Groupe
KUMI TACHI	: Travail du sabre à deux.
KUMI JO	: Travail du bâton à deux.
KOKYU	: Respiration, échange, alternance de temps pleins et vides, rythme, coordination.
KOKYU HO	: Exercice de KOKYU.
KOKYU RYOKU	: Force développée grâce à une bonne utilisation de KOKYU. KUBI : Cou.
KYU	: Grade que l'on décerne avant les DAN.
KYUDO	: Voie du tir à l'arc.
MA	: Intervalle, distance, relation (entre les deux partenaires).
MA-AI	: Gestion de la distance, de la relation.
MAE	: Devant.
MAE GERI	: Coup de pied direct de face.
MAWASHI GERI	: Coup de pied circulaire.
MICHI	: Voie, DO.
MIGI	: Droite.
MUNE	: Poitrine. MUNE DORI : saisie du revers.
NAGE	: Celui qui fait la technique (appelé aussi TORI ou SHITE).
NAGE WAZA	: Techniques de projection.
NAGINATA	: Sorte de hallebarde recourbée, fauchard. Le NAGINATA est également un art martial pratiqué principalement par les femmes.
NANAME	: En biais.
OMOTE	: Positif, devant, endroit.
ONEGAI SHIMASU	: Phrase que l'on prononce lorsque l'on salue quelqu'un et qui signifie littéralement « je vous fais une requête » soit : s'il vous plaît.
OSAE WAZA	: Techniques de contrôle, ex : IKKYO.
O SENSEI	: Litt : Grand Maître, désigne le fondateur, Morihei Ueshiba.
RANDORI	: Travail libre et continu.
REI	: Salut.
REISHIKI	: Etiquette, règles de comportement dans le Dojo.
RITSU REI	: Salut debout.
RYU	: Ecole (dans les arts martiaux).
SAMURAI	: Guerrier ; membre de la classe militaire à l'époque féodale.
SANKAKUTAI	: Position de garde, les pieds à angle droit de façon à ce que les lignes talon-orteils forment un triangle.
SEISHIN	: Esprit. BUDO SEISHIN : esprit BUDO.
SEIZA	: Position à genoux, assis sur les talons.
SENSEI	: Professeur, enseignant ou toute personne que l'on respecte beaucoup.
SHIAI	: Compétition.
SHIHAN	: Professeur de très haut grade. Grand Maître.
SHIHO GIRI	: Action de couper dans les quatre directions (SHIHO = 4).
SHIN	: Esprit, cœur.
SHINAI	: Sabre composé de 4 lamelles de bambou utilisé en KENDO.
SHIN GI TAI	: Union du mental, de la technique et du physique : idéal recherché.
SHINTO	: Religion fondamentale du peuple japonais.
SHISEI	: Attitude, posture correcte.
SHITE	: Celui qui fait la technique (appelé aussi TORT ou NAGE).
SHIZENTAI	: Position naturelle de base.
SHODAN	: Premier DAN (DAN du débutant).
SHOMEN	: De face.
SODE	: Manche.

SOKUMEN	: De biais.
SOTO	: Extérieur.
SUMO	: Lutte japonaise.
SUBURI	: Exercice individuel de coupes répétitives au Ken.
TAI	: Le corps.
TAI JUTSU	: Techniques de combat à mains nues.
TAI SABAKI	: Déplacement du corps (souvent combinaison de "Irimi-tenkan").
TAISO	: Gymnastique, éducatif, échauffement.
TAMBO	: Bâton court.
TANTO DORI	: Techniques contre couteau.
TATAMI	: natte épaisse de paille que l'on trouve dans les maisons japonaises et dans les DOJO ; par extension le tapis du DOJO.
TE	: Main.
TEGATANA	: Tranchant de la main.
TEKUBI	: Poignet.
TENKAN	: Déplacement en pivot autour du pied avant.
TE NO UCHI	: Intérieur de la main.
TORI	: Celui qui fait la technique (appelé aussi NAGE ou SHITE).
TSUGI ASHI	: Déplacement en glissant les pieds sans passer une jambe devant l'autre.
TSUKI	: Coup direct et de face (poing, sabre ou bâton).
UCHI	: Intérieur.
UDE	: Bras.
UKE	: Celui qui attaque et qui chute.
UKEMI	: Chute.
URA	: Négatif, extérieur, revers, partie cachée.
USHIRO	: Arrière.
WAKA SENSEI	: Fils du Maître, littéralement : jeune Maître (ne s'emploie que lorsque le Maître est encore vivant).
YARI	: Lance.
YOKO	: Côté.
YOKOMEN	: Côté de la tête.
YUDANSHA	: Praticant titulaire d'un grade DAN.
YUMI	: Arc japonais.
ZANSHIN	: Attitude de contrôle et de vigilance qui suit l'exécution d'une technique.
ZAREI	: Salut à genoux.

Formes de travail

HANMI HANDACHI WAZA	: Tori est à genoux, Uke debout
KAESHI WAZA	: contre-prise
KATAME WAZA ou OSAE WAZA	: techniques de contrôle avec immobilisation
KOKYU NAGE	: techniques de projection, en extension
KOSHI NAGE	: techniques de hanches
NAGE KATAME WAZA	: techniques de projection avec immobilisation
SUWARI WAZA	: techniques à genoux
TACHI WAZA	: techniques debout
USHIRO WAZA	: techniques sur saisie arrière

Formes d'attaques

AI HANMI KATATE DORI	: saisie du poignet opposé
HIJI DORI	: saisie des coudes (MAE par l'avant, USHIRO par l'arrière)
KATA DORI	: saisie de l'épaule (directement en face)
KATA DORI MEN UCHI	: saisie de l'épaule avec attaque shomen
KATATE DORI	: saisie d'un poignet (directement en face)
MUNA DORI	: saisie du revers
RYO KATA DORI	: saisie des deux épaules (MAE par l'avant, USHIRO par l'arrière)
RYOTE DORI	: saisie des deux poignets (MAE par l'avant, USHIRO par l'arrière)
SHOMEN UCHI	: attaque de face en coupant de haut en bas
USHIRO ERI DORI	: saisie du col par derrière
USHIRO KATATE DORI KUBI SHIME	: saisie d'une main accompagnée d'un étranglement avec l'autre main (par derrière)
YOKOMEN UCHI	: attaque latérale

Techniques

Immobilisations de base (osae waza)

- Ikkyo
- Nikyo
- Sankyo
- Yonkyo
- Gokyo

+ variantes, exemples : Ude garami – Hiji kime osae

Projections de base (nage waza)

- Irimi nage
- Shihoo nage
- Kote gaeshi
- Kaiten nage
- Tenchi nage
- Kokyu hoo

+ variantes, exemples : Sokomen irimi nage (Naname kokyu nage) – Juji garami – Ude kime nage – Aikiotoshi – Sumi otoshi – Ushiro kiri otoshi .

Autres projections :

- Koshi nage : projection de hanches.
- Kokyu nage : projection dans le rythme de l'action sans contrainte pour les articulations.

« Omote et Ura »

'Positif ' et 'Négatif' ou plus simplement action devant (à l'intérieur) du partenaire/action avec prolongation d'une attaque et sur l'extérieur du partenaire.

Compter

- I = Ichi
- 2 = Ni
- 3 = San
- 4 = Shi ou Yon
- 5 = Go
- 6 = Roku
- 7 = Shichi ou Nana
- 8 = Hachi
- 9 = Kyu
- 10 = Ju