

## GLOSSAIRE GENERAL

- Ichi (itch) : Un
- Ni (ni) : Deux
- San (san') : Trois
- Shi (chi) ou Yon (I-onn) : Quatre
- Go (guo) : Cinq
- Roku (rokou) : Six
- Shichi (chitchi) : Sept
- Hachi (hatchi) : Huit
- Ku (kou) : Neuf
- Jû (jou) : Dix
- Jû-ichi : Onze
- Jû-ni : Douze
- Jû-san : Treize
- Jû-shi : (Jû-yon) Quatorze
- Jû-go : Quinze
- Jû-roku : Seize
- Jû-shichi : Diz-sept
- Jû-hachi : Dix-huit
- Jû-ku : Dix-neuf
- Ni-jû : Vingt

### A

- Aï : harmonie, rencontre.
- Aïkidô : AI unir, KI énergie, DO voie.
- Arigatô : merci
- Ashi : pied, jambe.
- Ashi Barai : balayage (des jambes).
- Atemi : coup porté théoriquement à des endroits vitaux du corps.
- Ayumi Ashi : déplacement en pas de marche normale : une jambe après l'autre.

### B

- Battô : art de dégainer le sabre (forme ancienne d'IAIDO).
- Bô : bâton.
- Bôjutsu : art ou bien technique du bâton.
- Bokken : sabre en bois.
- Bokutô : gros sabre en bois.
- Budô : voie de la guerre, art martial.
- Bujutsu : art de la guerre.
- Bushi : guerrier, samouraï.
- Bushidô : code d'honneur des BUSHI.

### C

- Chûdan : niveau moyen.
- Chûdan Tsuki : Coup de poing hauteur abdomen-plexus.

## D

- Dan : degré, grade.( litt. Marche).
- Dô : voie.
- Dôjo : lieu où l'on étudie la voie, salle de pratique des arts martiaux.
- Dômo Arigato Goseamashita : plus que des remerciements (honorifique).
- Dôzo : je vous en prie, s'il vous plait.
- Dôshu : littéralement, le Maître de la voie, représentant suprême (technique et spirituel) de l'art.

## E

- Empi : coup de coude.
- Eri : col.

## G

- Gedan : niveau bas.
- Geri keri : coup de pied.
- Gi : tenue d'entraînement appelée à tort KIMONO
- Go No Geiko: entraînement fort.
- Gyaku : inversé; opposé.

## H

- Hakama : jupe culotte traditionnelle portée en BUDO
- Hanmi : position asymétrique de base; un côté en avant.
- Happô giri : action de couper dans les huit directions.
- Hara : région de l'abdomen, centre vital de l'homme.
- Harageï : art du HARA, art du ventre.
- Henka : changement (de posture sans bouger les pieds).
- Hidari : gauche.
- Hiji : coude.
- Hiza : genou.

## I

- Iaïdô : voie du sabre (voie de l'étude de la sortie du sabre).
- Iaïtô : sabre factice d'entraînement en Iaï ou Batto.
- Irimi : point fort de l'Aïkido, 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 : TENKAN.

## J

- Jiyû Waza: travail libre
- Jô : bâton (1,28 m).
- Jôdan : niveau haut.
- Joseki : mur d'honneur d'un dojo.
- Jû : voie de la souplesse.
- Jû no keiko : entraînement en souplesse.

## K

- Kakari Geïko : entraînement souple
- Kaïten : rotation, mouvement giratoire.
- Kamae : garde, posture.
- Kamiza : siège supérieur, place d'honneur du DOJO où se trouve généralement la photo de O SENSEI, un temple SHINTO ou une calligraphie.
- Karate : art du poing KARA vide et TE la main.
- Kata : formes imposées, ensemble de mouvements stylisés.
- Kata : épaules.
- Katame waza : technique de contrôle articulaire.
- Katana : sabre japonais.
- Keïko : pratique, entraînement.
- Keïkogi : gi pour l'aïkido.
- Keïko Hô : formes d'entraînement.
- Kensen: ligne imaginaire reliant les deux partenaires et où se situe l'action (litt. ligne des sabres).
- Kesa Geri : action de couper en biais et de haut en bas.
- Ki : fluide vital, énergie cosmique.
- Kiaï : cri, souffle ou bien impulsion.
- Ki musubi: liaison entre les deux partenaires.
- Kokoro : mentalité, coeur et esprit.
- Koshi : hanches.
- Kote : poignet.
- Kumi : groupe.
- Kumi tachi : travail au Sabre.
- Kumi jô : travail au bâton.
- Kokyû : respiration, force de respiration.
- Kokyû Hô : exercice de KOKYU.
- Kokyû Ryoku: force développée grâce à une bonne utilisation de kokyu.
- Kubi : cou.
- Kyû : grade que l'on décerne avant les DAN.(litt. Classe)

## M

- Ma-aï : distance.
- Mae : devant.
- Mae Geri : coup de pied direct de face.
- Mawashi Geri : coup de pied circulaire.
- Men : le visage.
- Michi : voie, DO.
- Migi : droite.
- Mune : poitrine.
- Mune Dori : saisie du revers.

## N

- Nage : celui qui fait la technique (SHITE).
- Nage Waza : techniques de projection.
- Naname: en biais.
- Nidan : deuxième DAN.

## O

- Obi : ceinture.
- Omote : positif, devant, endroit.
- Onegaïshimasu : phrase que l'on prononce lorsque l'on salue quelqu'un et qui signifie littéralement: je vous fait une requête; soit : s'il vous plaît (on peut y adjoindre Yoroshiku devant pour plus de déférence/politesse).
- Osae waza : technique de contrôle.
- Ô SENSEI : maître fondateur.

## R

- Randori : travail libre, souple et continu.
- Rei : salut .
- Reishiki: étiquette, règles de comportement dans le dojo.
- Ritsu Rei : salut debout.
- Ryû : école (dans les arts martiaux).

## S

- Sandan : troisième DAN.
- Sankakutaï : 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.
- Sensei : d'après Musashi "celui qui est avant" professeur, enseignant, ou toute personne que l'on respecte beaucoup.
- Sen no sen : deviner l'intention.
- Shihan : professeur de très haut grade. Grand Maître.
- Shihô Giri : action de couper dans les quatre directions. SHIHO = 4.
- Shikkô : déplacement à genoux.
- Shimoseki : côté où se placent les élèves.
- Shin: esprit, coeur.
- Shisei : attitude, posture correcte.
- Shite : celui qui fait (NAGE)
- Shizentai : position naturelle de base.
- Shodan : premier DAN. (Dan de débutant).
- Shômen : de face.
- Sode : manche.
- Sokumen : de biais.
- Soto : extérieur.
- Suburi : exercice de frappe au sabre que l'on répète seul et inlassablement.
- Sumô : lutte japonaise.
- Suwari waza : travail a genoux.

## T

- Taiï : le corps.
- Tachi waza : travail debout.
- Taiï Jutsu : techniques de combat à mains nues.
- Taiï Sabaki : déplacement circulaire avec un pas vers l'avant et un TENKAN.
- Taiïso : exercice de base de l'Aïkido. Exercice et échauffement.
- Tanbô : bâton court.
- Taninzu dori : travail contre plusieurs adversaires.
- Tantô : le couteau.
- Tantô dori : technique de défense contre le couteau.
- Tatami : tapis du DOJO, ou d'une maison japonaise.
- Te : main.
- Tegatana : tranchant de la main, main en forme d'épée.
- Tekubi : poignet.
- Tenkan : déplacement que l'on effectue autour d'un pivot (un pied qui ne bouge pas) et dans lequel on dirige la force de l'adversaire sans l'arrêter.
- Te No Uchi : position des mains.
- 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.

## U

- Uchi : intérieur.
- Ude : bras.
- Uke : celui qui attaque et qui chute.
- Ukemi : chute.
- Ura : négatif, extérieur, revers, partie cachée.
- Ushiro : arrière.

## W

- Waka Senseï : fils du Maître, littéralement "jeune Maître" (ne s'emploie que lorsque le Maître est encore vivant).

## Y

- Yoko : côté.
- Yokomen : latéral.
- Yudansha : pratiquant gradé.

## Z

- Zanshin : position marquée de contrôle et de domination après avoir exécuté une technique.
- Zarei : salut à genoux.
- Zôri : sandales.