

Petit Lexique Japonais

--A--

Aï Hanmi Katate Dori : Saisie d'un poignet semblable

Aïte : Celui qui attaque, qui chute, l'adversaire

Ashi : 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

--B--

Batto jutsu : Art de dégainer le sabre (forme ancienne de IAIDO)

Bo : Bâton long (1,80 m)

Bo jutsu : Art ou bien technique du bâton

Bokken : Sabre en bois

Bokuto : Sabre en bois.

Budo : Voie de la guerre, art martial

Bushi : Guerrier, samourai

Bushido : Code d'honneur des guerriers

--C--

Chudan tsuki : frappe essentiellement issu du karaté visant à frapper le plus rapidement possible le niveau milieu. C'est une attaque très fermée ou l'idée est de visser le poignet.

--D--

Dan : Degré, grade

Deai : Rencontre

Dojo : lieu où l'on étudie la voie, salle de pratique des arts martiaux

Dori : saisie (Mune : au niveau de la poitrine, Katate : poignet, hiji : coude, sode : manche, kata : épaule, eri : col)

Doshu : Littéralement, le Maître de la voie, représentant suprême (technique et spirituelle) de l'art

Dozo : Je vous en prie, s'il vous plaît

--E--

Eri : Col

--F--

--G--

Gedan tsuki : frappe essentiellement issu du karaté visant à frapper le plus rapidement possible le niveau bas. C'est une attaque très fermée ou l'idée est de visser le poignet.

Gi : Tenue d'entraînement

Go no keiko : Entraînement fort

Gokyo : (5ème principe de l'Aïkido)

--H--

Hakama : Jupe culotte traditionnelle portée dans tous les budo classiques

Hanmi : Position, garde

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

--I--

Iaiso : Voie du sabre (voie du sortir du sabre)

Iaito : Sabre d'entraînement au IAI

Ikkyo : Contrôle du bras (1er principe de l'Aïkido)

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

--J--

Jo : Bâton utilisé en Aïkido (1,28 m)

Jodan tsuki : frappe essentiellement issu du karaté visant à frapper le plus rapidement possible le niveaux haut. C'est une attaque très fermée ou l'idée est de visser le poignet.

Joseki : Mur d'honneur d'un dojo

Ju : Souplesse

Ju 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

Judo gi : tenue de Judo

Juken : Baïonnette

--K--

Kai : Association, groupement, école

Kaiten : Rotation, mouvement giratoire

Kakari geiko : Forme de travail en continue où le partenaire attaque sans arrêt (avec un ou plusieurs adversaires)

Kamae : Garde, posture

Kamiza : littéralement mur du Kami, en Aikido on y accroche le portrait de Ô Senseï.

Kara : Art martial bien connu, de Kara : vide et Te : mains

Karate gi : tenue de karaté

Kata : Formes imposées, ensemble de mouvements stylisés ; épaupe

Kata Dori : Saisie d'une épaupe

Katame waza : Techniques de contrôle qui sollicitent en général les articulations

Katana : Sabre japonais

Katate Dori : Saisie d'un poignet inverse

Keiko : Pratique, répétition, entraînement

Keiko ho : Formes de pratique

Kempo : Sorte de KARATE chinois (SHORINJI KEMPO)

Ken : Sabre

Ken sen : Ligne des sabres

Kendo : Escrime japonaise qui se pratique avec des sabres de bambou ou Shinai

Ki musubi : Liaison entre les deux partenaires, noeud des énergies

Kiai : Cri, souffle ou bien impulsion

Kobudo : Arts martiaux anciens

Kokoro : Coeur, âme esprit

Kokyu : Respiration, échange, alternance de temps pleins et vides, rythme, coordination

Kokyu ho : Exercice de Kokyu

Koshi : hanche

Kubi : Cou

Kumi Tachi : Travail du sabre à deux

Kumijo: Travail du bâton à deux

Kyu : Grade que l'on décerne avant les Dan

Kyudo : Voie du tir à l'arc

--L--

--M--

Ma : Intervalle, distance entre Uke et Tori

Ma-ai : Gestion de la distance, du timing

Mae : Devant

Mae geri : Attaque de pied direct de face

Mawashi geri : Attaque de pied circulaire

Men : tête

Men uchi : direct à la tête

Michi : Voie
Migi : Droite
Morote Dori : Prised'un poignet à deux mains
Mune : Poitrine
Mune Dori : Saisie du revers du Kimono (Poitrine)

--N--

Nage : Projection
Nage waza : Techniques de projection
Naginata : Sorte de hallebarde recourbée, fauchard
Naname : En biais
Nikyo : Rotation intérieure du poignet (2ème principe de l'Aïkido)

--O--

Omote : Positif, devant, endroit
Osae waza : Techniques de contrôle, ex : IKKYO

--P--

--Q--

--R--

Randori : Travail libre et continu
Rei : Salut
Reishiki : Etiquette, règles de comportement dans le Dojo
Ritsu rei : Salut debout
Ryo Kata Dori : Saisie des deux épaules
Ryote Dori : Saisie des deux poignets
Ryu : Ecole (dans les arts martiaux)

--S--

Sankyo : Torsion du poignet (3ème principe de l'Aïkido)
Sensei : Professeur, le fondateur, Ô Sensei : Morihei Ueshiba
Seiza : Position à genoux, assis sur les talons
Shihan : Professeur dans le sens de modèle, expert
Shin : Esprit. Sho shin : esprit du débutant
Shin gi tai : Esprit technique corps
Shinai : Sabre composé de 4 lamelles de bambou utilisé en KENDO
Shisei : Attitude, posture correcte
Shite : Celui qui fait la technique
Shodan : Premier dan, sho = débutant : grade du débutant
Shomen : face
Shomen uchi : frappe de haut en bas de face
Sode : Manche
Sokumen : flanc, côté
Soto : Extérieur
Suburi : Exercice individuel de coupes répétitives au Ken
Sumo : Lutte japonaise

--T--

Tai : Le corps
Tai jutsu : Techniques de combat à mains nues
Tai sabaki : Déplacement du corps
Taiso : Gymnastique, éducatif, échauffement
Tambo : Bâton court
Tanto : Techniques contre couteau
Te : Main
Tekubi : poignet
Tenkan : Déplacement en pivot autour du pied avant

Tori : Celui qui exécute la technique

--U--

Uchi : Intérieur

Ude : Bras

Uke : Celui qui attaque, qui chute, qui subit la technique

Ukemi : Chute

Ura : Négatif, extérieur, revers, partie cachée

Ushiro : Arrière

Ushiro Eri Dori : Saisie du col par l'arrière

Ushiro Katate Dori Kubishime : Etranglement du col + prise d'un poignet par l'arrière

Ushiro Ryote Dori : Saisie des deux poignets par l'arrière

Ushiro Ryo Kata Dori : Saisie des deux épaules par l'arrière

--V--

--W--

Waka sensei : Fils du Maître, littéralement : jeune Maître (ne s'emploie que lorsque le Maître est encore vivant)

Wasa : Forme de travail

--X--

--Y--

Yari : Lance

Yoko : Côté.

Yokomen uchi : Frappe latérale en biais sur le côté de la tête ou au cou

Yonkyo : Contrôle de l'avant bras (4ème principe de l'Aïkido)

Yudansha : Praticant titulaire d'un grade Dan

Yumi : Arc japonais

--Z--

Za rei : Salut à genoux

Zanshin : Attitude de contrôle et de vigilance qui suit l'exécution d'une technique