



## ❖ *Glossaire* ❖

**Age** : lever, vers le haut.

**Ago** : menton.

**Ai** : union, harmonie, amour.

**Aiki** : union des énergies.

**Aikido** : Voie de l'union des énergies synthétisée par Sensei Morihei Ueshiba.

**Antachi waza** : techniques avec tori debout et uke à genoux.

**Arigato** : merci.

**Ashi** : jambe, pied.

**Ashi kubi** : cheville.

**Atama** : tête.

**Atemi** : coup au corps.

**Aya dori** : saisie rapide.

**Ayumi** : marche.



**Barai** : balayer.

**Budo** : Voie martiale.

**Bo** : bâton long. (180 cm).

**Bo- jutsu** : art du bâton long.

**Boken** : sabre en bois.

**Boko kei** : méridien de la vessie.



**Chiburi** : secouer, geste fait avec le sabre pour égoutter le sang.

**Chudan** : niveau moyen. (Niveau poitrine).

**Chui** : attention.



**Dai cho kei** : méridien du gros intestin.



**Daito ryu** : école du Grand Est.

**Dan** : degré indicatif de ceinture noire.

**De** : sortir, avancer. (Contraction de deru).

**Deshi** : étudiant, élève.

**Do** : Voie.

**Dojo** : lieu de la Voie, lieu où l'on pratique les Arts martiaux.

**Domo** : merci.

**Dori** : prendre.

**Dozo** : s'il vous plait.



**Emon dori** : saisie au niveau du haut du revers du col.

**Empi** : autre terme pour coude.

**Eri** : col, revers.



**Futari** : deux personnes.

**Fu** : entrailles (yang).



**Gake** : prendre, exécuter.

**Gakun** : pression sur les points d'un méridien.

**Garami** : maintenir, enrouler.

**Gatame** : immobiliser, contrôler.

**Gedan** : niveau bas. (Sous la ceinture).

**Geri** : coup de pied.

**Geshi** : renverser, contre-attaque.

**Go** : 5, se protéger, fort, dur.

**Go dan** : cinquième degré.

**Gomennasaii** : excusez-moi.

**Go no sen** : défense suivie d'une contre-attaque.



**Goshi** : hanche.

**Guruma** : roue.

**Gyaku** : inversé, contraire.



**Hai** : oui.

**Hachi** : 8.

**Hai kei** : méridien du poumon.

**Hajime** : commencer.

**Hakama** : jupe culotte, pantalon traditionnel.

**Hakko ryu** : école de la 8<sup>e</sup> lumière synthétisée par Soke Ryohu Okuyama.

**Han** : à moitié.

**Hanshi** : instructeur, niveau de maitre.

**Hara** : ventre.

**Harai** : balayer.

**Hi key** : méridien rate, pancréas.

**Hidari** : gauche.

**Hiji** : coude.

**Hiki** : action de tirer, rompre vers l'arrière.

**Hiku** : pousser.

**Hiza** : genoux.

**Hiza gatame** : contrôle sur le genou.

**Honbu dojo** : dojo principal de l'école.



**I kei** : méridien de l'estomac.

**Iaido** : art de dégainer, couper et rengainer le sabre.

**Iaijutsu** : technique du sabre.

**Iaito** : sabre d'entraînement. (Lame moulée en alliage de zinc et d'aluminium).



**Ichi** : 1.

**Itadakimas** : bon appétit.

**Ishi** : premier.

**lie** : non.

**Itten** : frappe avec le pouce.

**Irimi** : entrer dans l'action de l'adversaire.



**Jin kei** : méridien des reins.

**Jitsu** : technique, authenticité, vérité. Plein.

**Jo** : bâton long. (128cm).

**Jodan** : niveau supérieur, tête.

**Ju** : 10, souple.

**Judo** : Voie de la souplesse, synthétisé par Sensei Jigoro Kano.

**Judogi** : tenue de judo.

**Juji** : croix.

**Jujutsu** : Art de la souplesse.



**Kaiten** : tourner, pivoter, rouler.

**Kai te** : main ouverte.

**Kamae** : garde, attitude de combat.

**Kami** : divinité, esprit Shinto.

**Kamidana** : temple shinto miniature.

**Kamiza** : mur d'honneur dans le dojo.

**Kampai** : santé. (à la votre).

**Kan kei** : méridien du foie.

**Kanji** : caractère chinois.

**Karatédo** : Voie des mains vides, nues synthétisé par Sensei Funakoshi.

**Kasa** : ombrelle.



**Kata** : forme ; enchainement.

**Katana** : sabre japonais.

**Katate** : saisie d'une main.

**Katsu** : vie, activité. Technique de réanimation par percussion. (kappo).

**Ken** : sabre en bois.

**Kendo** : Voie du sabre.

**Kesa** : revers, en travers, oblique, écharpe.

**Kesagiri** : coupe en diagonale.

**Keiraku** : passage d'énergie, méridien.

**Ki** : concept de l'énergie interne, énergie vitale.

**Kiai** : cri de guerre, projection de l'énergie.

**Kibadachi** : position du cavalier de fer.

**Kiri** : couper.

**Kiristu** : debout !

**Kiristuke** : coupe verticale.

**Kissaki** : pointe du sabre.

**Kiza (osae dori)** :

**Ko** : petit.

**Kohai** : jeune (hiérarchiquement), débutant.

**Koho goshin tai so** : littéralement « gymnastique impériale des cinq esprits ou formes » crée par Maître Okuyama.

**Konbawa** : bonsoir.

**Konichiwa** : bonjour, l'après midi.

**Konoa geishi**: la feuille retournée qui tombe.

**Koshi** : hanche.

**Kote** : poignet.

**Ku** : 9.



**Kubi** : cou.

**Kuzure** : déséquilibrer.

**Kyo** : vide.

**Kyu** : degré.

**Kyusho** : point vital.



**Ma-ai** : distance moyenne. (to-ma : distance longue, chika-ma : distance courte).

**Mae** : avant, de face.

**Maki komi** : enroulement.

**Mastuba dori** : technique de l'aiguille de pin.

**Mate** : attendez ! (matzu : attendre)

**Mata** : intérieur de la cuisse.

**Mawashi** : circulaire.

**Meijin** : sage, maitre, expert.

**Men** : visage, masque.

**Menkyo kaiden** : licence de complète transmission donnée par le maitre lorsque l'élève a atteint le niveau de compréhension.

**Metsubuchi** : atemi de revers de la main au visage.

**Migi** : droite.

**Mochi mawori** : faire tourner en s'aidant d'une clé du poignet. (maware : changer de direction).

**Mon** : sigle représentant l'école.

**Morote** : à deux mains, simultanément.

**Mudansha** : non gradé, avant le niveau ceinture noire.

**Mokuso** : méditation.

**Mune** : poitrine.



**Nage** : projeter.

**Ne** : coucher.



**Ni** : 2.

**Ni dan** : deuxième niveau après la ceinture noire.

**Nihon** : Japon. (ni :soleil, hon :la source).

**Ninmyaku kei** : « curieux » du vaisseau de la conception.

**Ninin** : deux hommes.

**Nitto** : deux sabres.

**Noto** : rengainer.

**Nuki (uchi dori)** : action de couper en dégainant.

**Nukite** : action de piquer avec la main.



**O** : grand.

**Obi** : ceinture.

**Ogi** : éventail en fer.

**Ohayo gozaimasu** : bonjour le matin.

**Oh (kake dori)** : poursuivre pour attaquer.

**Okuden** : enseignement profond, secret de l'école. (oku : secret, den : transmettre).

**Omote** : entrer, vers l'avant, positif.

**Osae** : immobiliser.

**Osu** : tirer.

**Otoshi** : tomber.

**Oya sumi nasai** : bonne nuit.



**Randori** : combat libre. (Codifié).

**Re** : 0.

**Rei** : salut. (tachi rei, za rei, ritsu rei).

**Ryo** : des deux cotés.

**Roku** : 6.

**Ryote dori** : saisie des 2 mains.



**Ryu** : école traditionnelle, style, (ryuha).



**Sageo** : cordon du sabre.

**Samourai** : guerrier japonais. Celui qui sert.

**San** : 3.

**San dan** : 3° niveau après la ceinture noire.

**Saya** : fourreau du sabre.

**Sayonara** : au revoir.

**Seiza** : assis sur les talons. (sei : calme, za : attitude).

**Sen** : initiative d'attaque.

**Sen no sen** : initiative dans l'attaque de tori.

**Sensei** : (celui qui est né avant), maître initiateur.

**Seme** : menacer avec le sabre.

**Sempai** : ancien (hiérarchiquement) d'un dojo.

**Shancho kei** : méridien du triple réchauffeur.

**Shi** : 4.

**Shiatsu** : point de pression.

**Shiatsu shi** : praticien.

**Shichi** : 7.

**Shihan** : grand- maitre.

**Shiho (nage)** : quatre cotés.

**Shime waza** : technique d'étranglement.

**Shin kei** : méridien du cœur.

**Shinai** : sabre en bambou.

**Shinpo kei** : méridien du maitre cœur.

**Shizen tai** : posture naturelle du corps. (Garde passive).

**Shocho kei** : méridien de l'intestin grêle.

**Shodan** : niveau 1° degré ceinture noire.





**Shuto** : tranchant de la main.

**Sode** : manche.

**Soke** : fondateur.

**Shomen (uchi)**: frappe de face au sommet de la tête.

**Soto** : extérieur.

**Sutemi** : sacrifice.

**Shugo** : se mettre en ligne.

**Suwari waza** : technique à genoux.



**Tachi** : debout.

**Taiso** : gymnastique accordant une importance à la respiration et à la concentration afin d'harmoniser les fonctions corporelles et les énergies spirituelles.

**Tanto** : couteau, dague.

**Tanbo** : bâton court.

**Tanden** : point situé à 2cm en dessous du nombril, action du ki.

**Tai** : corps.

**Tai sabaki** : déplacement du corps, esquiver.

**Tan kei** : méridien de la vésicule biliaire.

**Tatamis** : tapis.

**Tate** : vertical.

**Te** : main

**Te hodoki** : dégagement sur saisie de poignet (défaire un nœud).

**Te kagami** : main miroir.

**Te nugui** : bandeau en tissu (utilisé pour le shiatsu).

**Tessen** : éventail.

**Tsuba** : garde du sabre.

**Tsubo** : point situé sur un méridien.

**Tsuka** : poignée du sabre.



**Tsuki** : frapper en entrant.

**Tettsui** : poing marteaux.

**Tokumyaku kei** : « curieux » du vaisseau du gouverneur nerveux.

**Tori** : assailli, défenseur.



**Uchi** : mouvement circulaire.

**Uchi deshi** : disciple apprenti.

**Ude** : bras.

**Uke** : assaillant, attaquant.

**Ukemi** : brise chute.

**Uki** : flotté.

**Ura** : esquivé, négatif, contraire de omote.

**Uraken** : dessus du poing.

**Ushiro** : par derrière.



**Wa** : harmonie, accord.

**Waki gatame** : contrôle latéral avec clé du coude.

**Wakizashi** : sabre court.

**Wasa** : technique.



**Yame** : arrêter.

**Yassme** : repos !, détendez-vous.

**Yawara** : autre terme pour jujutsu.

**Yin/Yang** : théorie du système cyclique, fondement de la philosophie orientale regroupant les caractéristiques célestes yang et terrestre yin. Ils représentent les forces dont l'union est créatrice.

**Yoi** : prêt. (Garde passive).

**Yoko** : latéral, coté.

**Yokomen uchi** : frappe latérale au niveau de la tête.



**Yon dan** : 4° niveau après la ceinture noire.

**Yubi** : doigt.

**Yudansha** : niveau de ceinture noire. (Peu importe le grade).



**Zanshi** : esprit en alerte, en vigilance.

**Zeme** : attaquer.

**Zo** : organes Yin.

**Zoori** : sandale japonaise.