

# LEXIQUE

## A

AGE	Lever
AI	Harmonie, rencontre
AITE	L'autre, le partenaire, l'adversaire
AIUCHI	Deux partenaires marquent un point simultanément
ANZA	Position assise en tailleur
ASHI	Jambe, déplacement
ASHI BARAI	Balayage (des jambes)
ATAMA	Tête
AYUMI	Marcher

## B

BARAI	Balayer
BATTO JUTSU	Art de dégainer le sabre
BO	Bâton
BOKKEN	Sabre de bois
BUDO	Arts martiaux en japonais
BUSHI	Guerrier samouraï
BUSHIDO	Code d'honneur des BUSHI

## C

CHI	Quatre
CHI MEI	Coup mortel
CHIKAI MAAI	Distance où les combattants sont rapprochés, à la portée d'une attaque directe de l'autre
CHOKU	Direct
CHU	Moyen
CHUDAN	Niveau moyen, hauteur de la poitrine
CHUDAN NO KAMAE	Garde du milieu
CHUDAN TSUKI	Coup de poing hauteur abdomen-plexus

## D

DACHI	Position
DAN	Grade
DAITO	Le long sabre, généralement de la forme du KATANA
DESHI	Disciple
DO	Voie
DOJO	Lieu où l'on étudie la voie
DOMO ARIGATÔGOZAIMASHITA	Merci beaucoup
DOSHU	le Maître de la voie

## E

EMPI	Coup de coude
ERI	Col

## F

FUDO	Equilibré
------	-----------

FUDOSHIN	Esprit imperturbable et calme dans le danger
FUMIKOMI	Ecraser le pied
FUSHEN GASHI	Victoire par forfait de l'adversaire

## G

GAESHI - de KAESHI	Retour ou retourné
GARI	Fauchage
GATAME	Contrôle
GE	Bas
GEDAN	Niveau bas
GERI - KERI	Coup de pied
GHI	Technique
GI	Tenue d'entraînement appelé à tort KIMONO
GO	Force, défense
GO NO KEIKO	Entraînement fort
GYAKU	Contraire
GYAKU YOKOMEN	Coup latéral porté sur le côté droit de la tête de l'adversaire lorsque vous êtes en prise normale de bâton sans changement de main.

## H

HA	Tranchant d'une lame
HAISHU	Dos de la main
HAISOKU	Coup de pied
HAI"TO	Sabre de ponce
HAJIME	Commencer
HANMI	De trois quarts
HANSHI	Maître, titre japonais de troisième niveau qui peut être obtenu à partir du 8ième Dan
HANTEI	Jugement, décision
HAKAMA	Jupe culotte traditionnelle portée dans tous les BUDO classiques
HAMMI	Position de garde de 3/4face
HARA	Région de l'abdomen, centre vital de l'homme
HARAGEI	Art du hara, art du ventre
HARAI	Balayage action de balayer ou de chasser
HASSO KAMAE	Position en garde dans laquelle le Jo est tenu verticalement au-dessus de l'épaule
HEIKO	Parallèle
HENKA	Changement de posture sans bouger les pieds
HIDARI	Gauche
HIKIWAKE	Match nul
HIKI	Arrière
HIJI	Coude
HIZA	Genou
HON	fondamental

## I

ICHI	Un
IPPON	Un point en compétition
IPPON SEOI NAGE	Technique d'épaule

IPPON SHOBU	Formule de compétition où le premier des deux combattants qui porte une technique valant IPPON est déclaré vainqueur
IAIDO	Voie du sabre, l'art de dégainer le sabre
IAITO	Sabre factice d'entraînement au IAI
IN-YO	Prononciation japonaise de YING Y ANG
IRIMI	C'est l'action d'entrer droit sur l'adversaire tout en esquivant, action très positive

## J

JIME	Etranglement
JO	Haut
JODAN	Niveau haut
JOSEKI	Mur d'honneur d'un DOJO
JU	Souplesse
JUJI	Croix
JU NO KEIKO	Entraînement souple
JUTSU	Technique
JYU	Dix

## K

KAI"	Association
KAKATO	Talon
KAKE	Crocheter
KAMAE	Garde
KAMIZA	Siège supérieur, place d'honneur du DOJO
KARATE	Art martial bien connu, de KARA . vide et TE : mains
KATAME WAZA	Techniques de contrôle qui sollicitent en général les articulations
KAKARI GEIKO	Forme de travail en continue où le partenaire attaque sans arrêt (avec un ou plusieurs adversaires).
KANSETSU	Articulation, clé
KARA	Vide
KARATEGI	Kimono de karaté
KATA	Série codifiée de mouvements enchaînés et regroupant les bases d'une technique
KATANA	Sabre
KEAGE	Remontant
KEIKO	Entraînement
KEITO	Crête de coq
KEKOMI	Pénétrant
KEN	Poing
KENTO	Racine des phalanges
KI	Fluide vital, énergie cosmique
KIAI"	Expression sonore de l'énergie
KIBA	Cavalier
KIHON	Entraînement de base
KIME	Détermination sans faille
KIN	Bas ventre
KIRITSU	Debout
KO	Petit, arrière, ancien
KOBUDO	Arts martiaux anciens

KOKORO	Mentalité, coeur et esprit
KOKYU	Respiration, force de respiration
KOKEN ou KOTE	Poignet
KOMI	Dedans
KOSHI	Hanches
KOROSU	Littéralement, "Tuer"
KU	Neuf
KUBI	Cou
KUMADE	Patte d'ours
KUMI	Rencontre, assaut
KUMITE	Combat
KUTSU	Posture
KYU	Grade que l' on décerne avant les DAN
KYOSHI	Professeur , titre japonais de second niveau qui peut être obtenu à partir du 7 <sup>e</sup> Dan

## M

MA	Distance
MAAI"	Distance de combat
MAE	Devant
MAE GERI	Coup de pied direct de face
MAWASHI	Circulaire
MAWASHI GERI	Coup de pied circulaire
MAKI	Enrouler
MAKIWARA	Poteau de frappe
MAWARI	Tournant
MAWATE	Tourner
MI	Corps
MIGI	Droite
MIKAZUKI	Croissant
MIZUI	Eau
MOKUSO	Méditation
MOROTE	A deux mains
MUNE	Poitrine
MUNE DORI	Saisie du revers
MUSHIN-Mu	Vide shin= esprit Mushin, le non mental, se distingue de Ushin, le mental présent, c'est a dire le mental qui se fixe sur un point et devient "superficiel"

## N

NAGE	Projection
NAGASHI	Balayer
NAKADAKA IPPON KEN	Poing à une phalange (majeur)
NAMI ASHI	Esquive retrait de la jambe
NEKO	Chat
NO MAAI	Distance nécessitant deux pas
NI	Deux
NINJA	Espions japonais de l'ancien temps capables de grimper ou de se camoufler n'importe où
NINJUTSU	Art du Ninja
NUKITE	Pique de main

## O

O	Grand
OI"	Poursuivre
OKURI	Répéter
OSAE	Maintenu
OTOSHI	Vers le bas

## R

RANDORI	Travail libre et continu
REI	Salut
RENSHI	Instructeur, titre japonais de premier niveau qui peut être obtenu à partir du 6ième Dan
RITSU REI	Salut debout
RYU	Ecole

## S

SABAKI	Esquive
SAN	Trois
SANPAI"	Adjoint du sensei
SAMOURAI	Guerrier membre de la classe militaire à l'époque féodale
SEI RETSU	Alignez-vous
SEIZA	Position agenouillée, les fesses sur les talons
SEMPAI	Ancien, supérieur en ancienneté parmi les élèves d'un dojo. C'est lui qui donne les ordres de salut au début et à la fin de l'entraînement
SEN	Initiative
SENSEI	Professeur, maître
SEOI"	Sur le dos
SHIAI GEIKO	Compétition. Combat arbitré
SHIN	Esprit, mental, coeur
SHIHO	Quatre côtés
SHINTO	Religion fondamentale du peuple japonais
SHODAN	1 DAN du débutant
SHUTO	Sabre de main
SHOSHINSHA	Pratiquant débutant
SHINKOKYU	Exercice de respiration
SHITE	Celui qui fait la technique
SHIZEI	Attitude, posture
SHIZENTAI	Position debout naturelle, les bras le long du corps et les pieds écartés de la largeur des épaules environ
SHOMEN UCHI	Frappe de face et de haut en bas sur la tête de l'adversaire
SODE	Manche
SOKUTO	Tranchant externe du pied
SOTO	Extérieur
SUTEMI	Action faite "en sacrifice", sans esprit de retenue, en employant toute l'énergie positive (n'a pas le sens "d'attaque suicide").
SUKUI	Cuillère

## T

TAI"	Corps
------	-------

TAI JUTSU	techniques de corps sans armes
TAI SABAK	1 Déplacement circulaire
TAMBO	ba^ton court
TANTO	Couteau, poignard
TATAMI	Natte épaisse de paille que l'on trouve dans les maisons japonaises et dans les DOJO
TE	Main
TEN	Ciel
TEISHO	Base de la paume
TEKUBI	Poignet
TENKAN	Déplacement que l'on effectue autour d'un pivot (un pied qui ne bouge pas)
TOBI	Sauter
TOMA	Grande distance
TOKUI	Mouvement favori
TOMOE	En cercle
TORI	Celui qui attaque
TSUKI	Coup direct et de face piqué
TSUGI ASHI	Déplacement en glissant les pieds sans passer une jambe devant l' autre
TSUI	Marteau
TSUBA	Garde du sabre

## U

UCHI	Intérieur, coup indirect
UDE	Avant bras
UCHI KOMI	Exercices de répétition
UKE	Celui qui reçoit - partenaire qui attaque et qui subit la technique
UKEMI	Chute
URA	Opposé
URAKEN	Revers de poing
USHIRO	Arrière

## W

WAKI	Aisselle
WARA	Paille
WASHIDE	Bec d'aigle
WAKIZASHI	Sabre court (aussi appelé SHOTO)
WAZA	Technique

## Y

YAMA	Montagne
YAME	Arrêtez
YASSME	Décontractez-vous
YARI	Lance
YOKO	Côté
YOKOMEN UCHI	Frappe sur le côté de la tête
YOI"	Prêt
YUDANSHA	Pratiquant gradé

## Z

ZANSHIN

Position marquée de contrôle et de domination après avoir exécuté une technique

ZAREI

Salut à genoux

ZEN

Vers l'avant - Méditation. Nom donné à une branche, (Chan), d'origine chinoise, du Bouddhisme. Au Japon, elle a influencé très tôt le comportement des classes de guerriers