

Terminologie

Formules de politesses

Japonais	Signification
Onegaï Shimatsu	S'il vous plaît
Arigato	Merci
Domo arigato gozaimashita	Merci cérémonieux
Dozo	Je vous en prie
Sumimasen	Veuillez m'excuser

Vocabulaire

Japonais	Signification
Aï	Harmonie
Ashi	Jambe
Atemi	Frappe
Awase	travail en harmonie
Baraï	Balayage
Bokken	Sabre en bois
Bu	Guerrier
Budo	Voie martiale
Bushi	Guerrier :
Bushido	Voie du guerrier (code d'honneur)
Chi	Terre
Choku	Direct
Chu	Moyen, médian
Chudan	Niveau moyen
Daïsho	Ensemble Daïto + Shoto
Daïto	Grand sabre
Dan	degré, niveau
Deshi	Elève, pratiquant
Do	Voie
Dori	Saisie
Doshu	Gardien de la voie
Gaeshi ou Kaeshi	Rotation
Garami	Maintenir
Ge	En bas
Gedan	Niveau bas
Gyaku	Opposé
Hakama	Pantalon ample
Hanmi	De profil
Happo	Les huit directions
Hara	abdomen, ventre
Hasso	Position (Ken ou Jo) haute du côté droit
Henka	variation
Hidari	Gauche
Hiza	Genoux
Iaïto	Sabre non coupant
Jo	Bâton court (1,20 à 1,40 m)
Jô	en haut
Jôdan	Niveau haut
Juji	Croix
Kaeshi ou Gaeshi	Rotation
Kaiten	Tourner
Kamae	Garde
Kamiza	Mur d'honneur du dojo
Kata	Epaule
Katame	immobilisation
Katana	Sabre du bushi
Te	Main
Katate	une seule main
Keikogi	Tenue d'entraînement (et non pas kimono)
Ken	Sabre, épée
Ki	Energie interne
Kiaï	Cri avec le ki
Kihon	techniques de base
Kokyu	Energie du souffle
Kokyu ryoku	Respiration (coordination puissance physique et respiratoire)
Koshi	Hanches
Kubi	Cou
Kyu	Niveau avant la ceinture noire
Maaï	Notion distance / temps (timing)

Mae	Devant
Metsuke	Regard, vigilance
Migi	Droite
Mudansha	pratiquant n'ayant pas la ceinture noire
Mune	poitrine
Nage	Projection
Nagare	Transition, flux
Naname	diagonale
Omote	Positif, devant
Otoshi	Descendre
Randori	pratique à plusieurs adversaires
Renzoku	Combiné, multiple
Ryu	Ecole
Sabaki	déplacement
Sankaku	Triangle
Seiza	Position d'attente à genoux
Sempaï	Ancien dans la pratique
Senseï	Enseignant (et non pas maître)
Shihan	Maître (de haut niveau)
Shinken	Sabre coupant
Shinza	Portrait d'honneur du fondateur
Shiseï	Posture
Shomen	devant ou dessus de la tête
Shoto	Petit sabre
Sode	Coude niveau vêtement
Sokumen	Travers
Soto	Extérieur
Suwari	Assis à genoux
Tachi	Debout
Taï	Corps
Tanto	Poignard
Te	Main
Ten	Ciel
Tori	Partenaire défendant
Uchi	Intérieur, frappe
Ude	Avant bras
Uke	Partenaire attaquant
Ukemi	« Chutes »
Ura	Négatif, derrière
Ushiro	Derrière
Waza	Techniques
Yame	Arrêtez
Yoko	Latéral
Yudansha	Pratiquant possédant un grade dan
Zanshin	Vigilance
Zori	sandales

Expressions

Japonais	Signification
Suwari Waza	Travail à genoux pour les deux partenaires
HanmiHandachi Waza	Travail tori à genoux, uke debout
Tachi Waza	Travail debout
Ushiro Waza	Travail saisies par l'arrière
Buki Waza	Travail des armes
Tachi dori	Travail bokken contre mains nues
Tanto Dori	Travail Tanto contre mains nues
Jo dori	Travail Jo contre mains nues
Jo Nage Waza	Travail projection avec le Jo
Jo Waza	Travail à deux Jo
KenTaiJo Waza	Travail Jo contre Ken

Techniques : Attaques

Japonais	Signification
AI HANMI KATATE DORI	Saisie main (poignet) même garde
GYAKU HANMI KATATE DORI	Saisie main (poignet) garde opposée
KATA DORI	Saisie keikogi au niveau épaule
MUNA DORI	Saisie keikogi au niveau du revers
RYOTE DORI	Saisie des deux mains (poignets)
MOROTE DORI (KATATE RYOTE DORI)	Saisie d'un poignet à deux mains
RYOKATA DORI	Saisie du keikogi au niveau des deux épaules
SHOMEN UCHI	Frappe haut en bas
YOKOMEN UCHI	Frappe sur le côté de la tête
KATA DORI MEN UCHI	Saisie épaule et frappe de haut en bas
CHUDAN TSUKI	Coup de poing niveau moyen
JODAN TSUKI	Coup de poing au niveau de la tête
USHIRO ERI DORI	Saisie du col par l'arrière
USHIRO RYOTE DORI	Saisie des deux mains par l'arrière
USHIRO RYOKATA DORI	Saisie des deux épaules par l'arrière
USHIRO KATATE DORI KUBISHIME	Saisie d'une main et étranglement par l'arrière

Techniques mains nues (Tai jutsu)

KATAME WAZA (techniques d'immobilisation)

IKKYO
NIKKYO
SANKYO
YONKYO
GOKYO
HIJIKIMEOSAE
UDEGARAMI

NAGE WAZA (techniques de projection)

IRIMI
SOKUMEN IRIMI
SHIHONAGE
UCHI KAITENNAGE
SOTO KAITENNAGE
TENCHI NAGE
KOSHI NAGE
USHIRO KIRI OTOSHI
UDEKIMINAGE
AIKIOTOSHI
SUMIOTOSHI
KOKYUNAGE

NAGEKATAME WAZA (techniques de projection suivis d'une immobilisation)

KOTEGAESHI
JUJIGARAMI

Suburi de Jo

TSUKI
CHOKU TSUKI
KAESHI TSUKI
USHIRO TSUKI
TSUKI GEDAN GAESHI UCHI
TSUKI JODAN GAESHI UCHI
FRAPPES MEN
SHOMEN UCHI KOMI
RENZOKU UCHI KOMI
MEN UCHI GEDAN GAESHI
MEN UCHI USHIRO TSUKI
GYAKU YOKOMEN USHIRO TSUKI
KATATE
KATATE GEDAN GAESHI
KATATE TOMA UCHI
KATATE HAJI NO JI GAESHI
HASSO
HASSO GAESHI UCHI
HASSO GAESHI TSUKI
HASSO GAESHI USHIRO TSUKI
HASSO GAESHI USHIRO UCHI
HASSO GAESHI USHIRO BARAI
NAGARE
HIDARI NAGARE GAESHI UCHI
MIGI NAGARE GAESHI TSUKI

Savoir compter

De 1 à 10	Prononciation (en japonais, le « i » et le « u » enfin de mot ne se prononcent pas)
Ichi	Ich
Ni	Ni
San	San
Chi ou Yon	Chi ou Yon
Go	Go
Roku	Rok
Chichi	Sitch
Hachi	Hatch
Kyou	Kyou
Jyu	Jyu
De 11 à 20	
Jyu Ichi	Jyu Ich
Jyu Ni	Jyu Ni
Jyu San	Jyu San
Jyu Chi ou Ni Jyu Yon	Jyu Chi ou Jyu Yon
Jyu Go	Jyu Go
Jyu Roku	Jyu Rok
Jyu Chichi	Jyu Sitch
Jyu Hachi	Jyu Hatch
Jyu Kyou	Jyu Kyou
Ni Jyu	Ni Jyu
De 21 à 30	
Ni Jyu Ichi	Ni Jyu Ich
Ni Jyu Ni	Ni Jyu Ni
Ni Jyu San	Ni Jyu San
Ni Jyu Chi ou Ni Jyu Yon	Ni Jyu Chi ou Ni Jyu Yon
Ni Jyu Go	Ni Jyu Go
Ni Jyu Roku	Ni Jyu Rok
Ni Jyu Chichi	Ni Jyu Sitch
Ni Jyu Hachi	Ni Jyu Hatch
Ni Jyu Kyou	Ni Jyu Kyou
San Jyu	San Jyu
31	
San Jyu Ichi	San Jyu Ich