

# Glossaire

Terme	Japo nais	Signification
Les nombres		
Ichi	一	Un
Ni	二	Deux
San	三	Trois
Shi / Yon	四	Quatre
Go	五	Cinq
Roku	六	Six
Sichi / Nana	七	Sept
Hatchi	八	Huit
Kyu	九	Neuf
Ju	十	Dix
A		
Ai Hanmi	相半身	Les deux partenaires ont la même posture (opposé de Gyaku hanmi)
Atemi	当て身	lit. "Frapper le corps" Coup ou feinte d'un coup afin de déséquilibrer ou distraire l'adversaire
B		
Bokken	木剣	lit. "Sabre de bois" Sabre japonais en bois reprenant la taille et la forme du katana, sabre du samouraï
C		
Chi	地	lit. "terrain" ou "sol"
Chudan	中段	lit. "milieu du niveau" Désigne la partie du corps entre l'abdomen et la poitrine, à comparer avec Gedan et Jodan
D		
Dan	段	lit. "niveau" ou "grade"
Do	道	lit. "voie" ou "chemin"
Dojo	道場	le lieu où l'on étudie/recherche la voie
Dori	取り	lit. "saisir" ou "prendre" exemple : katate dori
G		
Garami	絡み	lit. "entrelacer"
Gedan	下段	lit. "niveau bas" Désigne la partie du corps sous l'abdomen, à comparer avec Chudan et Jodan
Gokyo	五教	Cinquième technique de base
Gyaku Hanmi	逆半身	Les postures des deux partenaires sont opposées, l'un est à gauche et l'autre est à droite (opposé de Ai Hanmi)

H		
Hakama	袴	Pantalon large, plissé (5 devant et 2 derrière), muni d'un dossier rigide (Koshi Ita)
Hanmi	半身	lit. "moitié du corps" Position de base en aikido où l'on ne présente que la moitié du corps à l'adversaire
Hanmi Handachi Waza	半身半立 左掛	lit. "moitié du corps moitié hauteur technique" Décrit une technique où Uke debout attaque Tori qui lui est assis
Henka	変化	Changer
Henka Waza	変化 技	Changer de technique lors de l'exécution d'une autre
Hidari	左	lit. "La gauche" (opposé de Migi)
Ho	方	lit. "direction" Par exemple, Shiho Nage
Ho	法	lit. "règle" ou "méthode" Par exemple Kokyu Ho
I		
Ikkyo	一教	Premier principe : contrôle du corps par le coude
Irimi	入り 身	Entrer avec le corps
Irimi Nage	入り 身投 げ	Entrer et projeter
J		
Jo	杖	Baton de bois
Jodan	上段	lit. "niveau haut" Désigne la partie du corps au dessus des épaules, à comparer avec Gedan et Chudan
K		
Kaeshi (ou Gaeshi)	返し	lit. "retourner" ou "renvoyer"
Kaiten	回転	Rotation
Kata	肩	Epaule
Katate	片手	Main
Katate Dori	片手 取り	Une main de Uke saisit une main de Tori
Kesa	袈裟	Ligne diagonale, formée par la tenue, qui part de l'épaule jusqu'aux hanches
Kesa Giri	袈裟 切り	Coupe diagonale le long du kesa
Kokyu	呼吸	lit. "respirer"
Kokyu Ho	呼吸 法	lit. "méthode de respiration"

Koshi Nage	腰投げ	Projection utilisant le Koshi i.e. les hanches
Kote	小手	lit. "poignet"
Kote Gaeshi	小手返し	Technique où le poignet de Uke est envoyé derrière son corps
M		
Migi	右	lit. "la droite" (opposé de Hidari)
N		
Nikkyo	二教	Deuxième principe
O		
Obi	帯	Ceinture
Omote	表	lit. "montrer" ou "paraître" Désigne les techniques où Tori passe devant Uke (opposé de Ura)
R		
Rokkyo	六教	Sixième technique de base
Ryo	両	lit. "deux" ou "paire"
Ryokata Dori	両肩取り	Saisie par les deux épaules
Ryote Dori	両手取り	Les deux mains de Uke saisissent les deux mains de Tori
S		
Seiza	正座	lit. "s'asseoir correctement"
Sensei	先生	«celui qui était là avant moi, qui est garant du savoir et de l'expérience d'une technique ou d'un savoir-faire», maître qui donne son enseignement à un élève.
Shiho Nage	四方投げ	lit. "quatre directions" et "projeter".
Shikko	膝行	Déplacement à genou
Shomen uchi	正面打ち	Frappe sur la tête
Soto		En dehors
Suburi	す振り	Exercice, principalement avec les armes, au cours duquel le même geste est répété encore et encore
Suwariwaza	座り技	Pratique à genou (opposé de Tachiwaza)
T		
Tachi	立ち	Debout
Tachiwaza		Pratique debout (opposé de Suwariwaza)
Taisabaki	体捌き	Art du déplacement

Tanto	短刀	Sabre japonais légèrement courbe à un seul tranchant dont la taille est inférieure à 30 cm, couteau
Te	手	La main
Tegatana	手が たな	lit. "la main-épée"
Tenchinage	天土 投げ	lit. "ciel-terre et projeter"
Tenkan	転換	Mouvement de rotation vers l'arrière dont le pivot est le pied avant.
Tori	取り	Celui qui exécute la technique (opposé de Uke)
U		
Uchi Deshi	内弟子	lit. "maison disciple", disciple vivant à temps complet chez son maître
Uke	受け	Celui qui reçoit - qui accepte la chute
Ukemi	受け 身	La chute
Ura	裏	Face cachée, obscure , coté négatif. Historiquement dénote des techniques qui étaient enseignées et réservées aux Uchi Deshi
Ushiro	うし ろ	Derrière
W		
Waza	技	Technique
Y		
Yokomen	横面	Coté de la tête (tempe)
Yokomen uchi		Frappe sur la tempe
Z		
Zazen	座善	Méditation assise