

TERMES A SAVOIR

ÉQUIPEMENT

Keikogi	Tenue de pratique	Katana	Sabre réel tranchant
Hakama	Jupe-culotte (Aikido)	Jo	Bâton en bois
Bokken	Sabre en bois	Tanto	Couteau en bois
Laito	Sabre non tranchant		

LES COMMANDEMENTS

Yoi Commandement donné par l'instructeur ou le professeur avant les saluts ou les exercices. Ce mot peut se traduire par: "Attention, prêt". Au commandement yoi, les pratiquants prennent la position Hachi ji Dachi.

Hajimé Commencez, combattez.

Yame Stop, arrêt.

Kamae Commandement qui signifie : "en position". Généralement précédé du nom d'une position.

Mawatté Faites demi-tour.

Seiza En position à genoux pour les saluts.

Mokutso Méditation (au moment des saluts).

LE VOCABULAIRE QUOTIDIEN

Dojo (DO = voie, JO = lieu, endroit). Le dojo est donc le lieu où l'on doit trouver la voie.

Kihon Etude qui consiste à travailler les différentes techniques d'attaques ou de blocages dans le vide sans partenaire.

Kata Symbolisant un combat imaginaire contre un ou plusieurs adversaires, le kata s'effectue seul ou à plusieurs.

Kumité ou combat. Conventionnel, libre ou de compétition, avec selon la spécificité, des implications différentes.

Dan Niveau (hauteur et également grade).

Jo Haut. Ainsi Jodan voudra dire niveau haut (niveau du visage).

Chu Moyen. Ainsi Chudan voudra dire : niveau moyen (entre la ceinture et la gorge).

Ge Bas. Ainsi Gedan voudra dire : niveau bas (en dessous de la ceinture).

Maai ou Ma Distance

Hikité Consiste à tirer vigoureusement le membre opposé à celui qui frappe ou bloque dans la direction opposée à la technique.

Kimé Le Kimé est l'union et la concentration des forces mentales (volonté, décision) et de la force physique (gestuelle, technicité, puissance). L'objectif étant de développer le maximum d'intensité et d'énergie possible à l'impact.

Kiaï	Véritable composante du kimé, le Kiaï est le fameux cri poussé par le tai-jitsuka qui est sensé paralyser l'adversaire ... Il est en fait la résultante et la transposition audible de l'état de concentration mentale et physique, la restitution et la combinaison de nombreux paramètres : contraction musculaire, forte expiration...? Il peut également permettre de surprendre un partenaire ou adversaire en "cassant" sa concentration.
Tori	Dans l'explication d'une technique, d'un travail à deux ou d'un kata, Tori est celui qui défend.
Uké	Dans l'explication d'une technique, d'un travail à deux ou d'un kata, Uké est celui qui attaque.
Rei	salut
Kamae	prise de garde
Hidari	gauche
Migi	droit
Gedan	niveau bas (sous la ceinture)
Chudan	niveau milieu (entre la base du cou et la ceinture)
Jodan	niveau haut (cou et tête)