



Lexique simplifié:

Saluts et ordres:

Seiretsu: « Mettez vous en ligne »

Shômen ni rei: « Salut au shômen » (côté haut du dôjô)

Sensei (gata) ni rei: « Salut au(x) professeur(s) »

Otagai ni rei: « Salut réciproque »

Seiza: « Position à genoux, assis sur ses talons. »

Mokusô: « Méditation »

Mokusô yame: « Cessez la méditation »

Sonkyô: position accroupie, le buste redressé, l'arme pointée devant soi. Position par laquelle on passe en « dégainant » ou en « rengainant », au début et à la fin des exercices ou des combats.

Hajime: « Commencez »

Yame: « Arrêtez »

Onegai shimasu: « S'il vous plaît » (à dire au moment du salut au(x) professeurs ou à son partenaire au début d'un exercice.)

Arigatô Gozaimashita: « Je vous remercie. » (à dire au moment du salut au(x) professeurs ou à son partenaire à la fin d'un exercice.)

Déplacements:

Ayumi ashi: « Marche » (les pieds se croisent mais l'avant des pieds reste en contact avec le sol)

Suriashi: « Pas glissé » (la pointe du pied gauche est au niveau du talon droit, le déplacement se fait en glissant sur l'avant des pieds sans les croiser »

Okuri ashi: « Pas chassé »

Fumikomi: « Frappe du pied » au moment de l'attaque

Armes:

Bokutô/ Bokken: « Sabre en bois plein »

Kodachi: « Sabre court en bois plein»

Shinai: « Sabre en bambou »

Shôtô: « Sabre court en bambou »

Gardes:

Chûdan no kamae: « Garde moyenne »

Jôdan no kamae: « Garde haute »

Gedan no kamae: « Garde basse »

Kamae o toke: « Cassez la garde » (déplacer sa pointe en bas à droite)

Techniques simples:

Men uchi: « Frappe à la tête »

Kote uchi: « Frappe au poignet »

Dô uchi: « Frappe au flanc »

Tsuki: « Estoc à la gorge »

Autres:

Kiai: « Concentration de l'énergie, cri. »

Seme: « Pénétrer dans la garde de l'adversaire pour l'attaquer. »

Maai: « Distance »

Kikentai (no) icchi: « Harmonisation, dans un *Uchi* ou un *Tsuki* des trois éléments indispensables à leur validité : cri énergique (*Ki*), action valable du shinai (*Ken*), à laquelle tout le corps (*Tai*) participe. »

Ippon: un point, une frappe reconnue valable.

Zanshin: « Esprit qui demeure ». Etat de vigilance, sans aucun relâchement, qui doit suivre, pour la valider, une frappe valable.

Suburi: exercice en répétition de frappes « à vide », précédées d'un « armé » plus ou moins ample selon le but recherché.

Nombre:

Ichi: « un »

Ni: « deux »

San: « trois »

Shi: « quatre »

Go: « cinq »

Roku: « six »

Shichi: « sept »

Hachi: « huit »

Kyû: « neuf »

Jû: « dix »