

## GLOSSAIRE FFAA

AI :	Harmonie, union, unification, rencontre.
ARIGATOO :	Merci.
ASHI :	Pied, jambe.
ASHI BARAI :	Balayage (des jambes).
ATEMI :	Coup porté théoriquement à des endroits vitaux du corps humain.
AYUMI ASHI :	Déplacement en pas de marche normale : une jambe après l'autre.
BATTO JUTSU :	Art de dégainer le sabre (forme ancienne de IAIDO).
BO :	Bâton long (1,80 m).
BOJUTSU :	Art ou bien technique du bâton.
BOKKEN :	Sabre de bois.
BOKUTO :	Sabre de bois.
BUDO :	Voie de la guerre, art martial.
BUSHI :	Guerrier, samouraï.
BUSHIDO :	Code d'Honneur des BUSHI.
CHUDAN :	Niveau moyen, CHUDAN TSUKI : coup de poing hauteur abdomen-plexus.
DAN :	Degré, grade.
DEAI :	Prise de contact, premier temps de la technique (litt.: s'harmoniser en allant vers...)
DO :	Voie.
DOJO :	Lieu où l'on étudie la voie, salle de pratique des arts martiaux.
DOZO :	Je vous en prie, s'il vous plaît.
DOSHU :	Littéralement, le Maître de la voie, représentant suprême (technique et spirituelle) de l'art.
ERI :	Col.
GEDAN :	Niveau bas.
GERI / KERI :	Coup de pied.
GI :	Tenue d'entraînement appelé à tort KIMONO
GO NO GEIKO :	Entraînement fort.
HAKAMA :	Jupe culotte traditionnelle portée dans tous les BUDO classiques.
HANMI :	Position asymétrique de base d'Aïkido : un côté en avant.
HARA :	Le ventre, considéré comme centre vital.
HENKA :	Changement (de posture sans bouger les pieds).
HENKA WAZA :	Variations, enchaînements.
HIDARI :	Gauche.
HIJI :	Coude.
HIZA :	Genoux.
IAIDO :	Voie du sabre (voie du sortir du sabre).
IAITO :	Sabre factice d'entraînement au IAI.
IRIMI :	action d'entrer droit sur l'adversaire tout en esquivant, action très positive.
JO :	Bâton utilisé en Aïkido (1,28 m).
JODAN :	Niveau haut.
JOSEKI :	Mur d'honneur d'un dojo.
JU :	Souplesse.
JUKEN JUTSU :	Art de la baïonnette.
JU NO GEIKO :	Entraînement souple.
JU WAZA :	Travail libre.
KAMAE :	arde, posture.
KAMIZA :	Place d'honneur du Dojo vers laquelle les saluts s'effectuent
KAITEN :	Rotation, mouvement giratoire.
KARATE :	Art martial bien connu, de KARA : vide et TE : mains.
KATA :	Formes imposées, ensemble de mouvements stylisés.
KATA :	Epaules.
KATAME WAZA :	Techniques de contrôle qui sollicitent en général les articulations.
KATANA :	Sabre japonais.
KAI :	Association, groupement, école.
KAKARI GEIKO :	Forme de travail en continue où le partenaire attaque sans arrêt
KEIKO :	Pratique, répétition, entraînement.
KEIKO HO :	Formes de pratique.
KEMPO :	Sorte de KARATE chinois (SHORINJI KEMPO).

KEN :	Sabre.
KENDO :	Escrime japonaise qui se pratique avec des sabres de bambou ou SHINAI.
KENSEN :	Ligne imaginaire reliant les deux partenaires et où se situe l'action (litt. : ligne des sabres).
KESA GIRI :	Action de couper en biais et de haut en bas.
KI :	Fluide vital, énergie cosmique.
KIAI :	Cri, souffle ou bien impulsion.
KI MUSUBI :	Liaison entre les deux partenaires (litt. : nœud du Ki).
KIRI :	Coupe (de KIRU : couper).
KOBUDO :	Arts martiaux anciens.
KOKORO :	Mentalité, cœur et esprit.
KOSHI :	Hanches.
KOTE :	Poignet.
KUMI :	Groupe KUMI TACHI : Travail du sabre à deux.
KUMI JO :	Travail du bâton à deux.
KOKYU :	Respiration, échange, alternance de temps pleins et vides, rythme, coordination.
KOKYU HO :	Exercice de KOKYU.
KOKYU RYOKU :	Force développée grâce à une bonne utilisation de KOKYU.
KUBI :	Cou.
KYU :	Grade que l'on décerne avant les DAN.
KYUDO :	Voie du tir à l'arc.
MA :	Intervalle, distance, relation (entre les deux partenaires).
MA-AI :	Gestion de la distance, de la relation.
MAE :	Devant.
MAE GERI :	Coup de pied direct de face.
MAWASHI GERI :	Coup de pied circulaire.
MICHI :	Voie, DO.
MIGI :	Droite.
MUNE :	Poitrine. MUNE DORI : saisie du revers.
NAGE :	Celui qui fait la technique (appelé aussi TORI ou SHITE).
NAGE WAZA :	Techniques de projection.
NANAME :	En biais.
OMOTE :	Positif, devant, endroit.
ONEGAI SHIMASU :	je vous fais une requête, soit : s'il vous plaît.
OSAE WAZA :	Techniques de contrôle, ex : IKKYO.
O SENSEI :	Lin : Grand Maître, désigne le fondateur, Morihei Ueshiba.
RANDORI :	Travail libre et continu.
REI :	Salut.
REISHIKI :	Etiquette, règles de comportement dans le Dojo.
RITSU REI :	Salut debout.
RYU :	Ecole (dans les arts martiaux).
SAMURAI :	Guerrier; membre de la classe militaire à l'époque féodale.
SANKAKUTAI :	Position de garde, les pieds à angle former un triangle.
SEISHIN :	Esprit. BUDO SEISHIN : esprit BUDO.
SEIZA :	Position à genoux, assis sur les talons.
SENSEI :	Professeur, enseignant ou toute personne que l'on respecte beaucoup.
SHIAI :	Compétition.
SHIHAN :	Professeur de très haut grade. Grand Maître.
SHIHO GIRI :	Action de couper dans les quatre directions (SHIHO = 4).
SHIN :	Esprit, cœur.
SHINAI :	Sabre composé de 4 lamelles de bambou utilisé en KENDO.
SHIN GI TAI :	Union du mental, de la technique et du physique : idéal recherché.
SHINTO :	Religion fondamentale du peuple japonais.
SHISEI :	Attitude, posture correcte.
SHITE :	Celui qui fait la technique (appelé aussi TORT ou NAGE).
SHIZENTAI :	Position naturelle de base.
SHODAN :	Premier DAN (DAN du débutant).
SHOMEN :	De face.
SODE :	Manche.
SOKUMEN :	De biais.
SOTO :	Extérieur.

SUMO :	Lutte japonaise.
SUBURI :	Exercice individuel de coupes répétitives au Ken.
TAI :	Le corps.
TAI JUTSU :	Techniques de combat à mains nues.
TAI SABAKI :	Déplacement du corps (souvent combinaison de "Irimi-tenkan").
TAISO :	Gymnastique, éducatif, échauffement.
TAMBO :	Bâton court.
TANTO DORI :	Techniques contre couteau.
TATAMI :	le tapis du DOJO.
TE :	Main.
TEGATANA :	Tranchant de la main.
TEKUBI :	Poignet.
TENKAN :	Déplacement en pivot autour du pied avant.
TE NO UCHI :	Intérieur de la main.
TORT :	Celui qui fait la technique (appelé aussi NAGE ou SHITE).
TSUGI ASHI :	Déplacement en glissant les pieds sans passer une jambe devant l'autre.
TSUKI :	Coup direct et de face (poing, sabre ou bâton).
UCHI :	Intérieur.
UDE :	Bras.
UKE :	Celui qui attaque et qui chute.
UKEMI :	Chute.
URA :	Négatif, extérieur, revers, partie cachée.
USHIRO :	Arrière.
WAKA SENSEI :	Fils du Maître, littéralement : jeune Maître
YARI :	Lance.
YOKO :	Côté.
YOKOMEN :	Côté de la tête.
YUDANSHA :	Pratiquant titulaire d'un grade DAN.
YUMI :	Arc japonais.
ZANSHIN :	Attitude de contrôle et de vigilance qui suit l'exécution d'une technique.
ZAREI :	Salut à genoux.

### Compter en japonais

- 1 = Ichi
- 2 = Ni
- 3 = San
- 4 = Shi ou Yon
- 5 = Go
- 6 = Roku
- 7 = Shichi ou Nana
- 8 = Hachi
- 9 = Ku
- 10 = Ju