



AIKI CLUB D'HEILLECOURT

Saisies :

Gyakute dori : Saisir avec la main arrière ; ex. : saisir le poignet droit du partenaire avec la main gauche arrière
Hagaijime : Saisie à bras le corps, en ceinture
Hiji dori : Saisie du coude (ou des coudes)
Katate dori : Saisie d'un poignet avec une main
Kosadori : saisie de main (katatedori ai hanmi)
Morote dori : Saisie d'un poignet ˆ deux mains
Kata dori : Saisie de l'épaule
Ryokata dori : Saisie des deux épaules
Ryote dori : Saisie à deux mains des deux mains du partenaire
Mune dori : Saisie du (des) revers à une ou deux mains
Sode dori : Saisie de la manche
Ushiro eri dori : Saisie du cou par l'arrière (habituellement saisie du col)
Ushiro tekubi dori : Saisie du poignet par l'arrière
Ushiro ryote dori : Saisie des deux poignets par l'arrière
Ushiro ryokata dori : Saisie des deux épaules par l'arrière
Ushiro kubi shime : étranglement par l'arrière

Frappes :

Atemi : Frapper un point vital ; en Aikido, utilisé pour créer une réaction afin de favoriser la création d'un déséquilibre
Tsuki : frappe
Chudan tsuki / Chudan-tsuki : Une frappe dans la région abdominale
Gedan tsuki : Frappe vers le bas
Gyaku uchi : Frappe venant du pied arrière
Gyaku tsuki : Frappe avec la main arrière
Jodan tsuki : Coup vers le haut
Kaeshi tsuki : contre, parade
Katate uchi : coup porté d'une seule main
Men uchi : Frappe à la tête
Mune tsuki : Frappe portée vers le noeud du obi
Oi tsuki : Coup de poing direct
Shomen uchi : coup à la tête venant du haut
Suhei uchi : Attaque de revers
Tsuki : en Aikido, généralement un Chudan Oi tsuki
Uchi : Coup direct
Yokomen uchi : frappe en diagonale sur le côté de la tête
Yoko uchi : Coup venant de côté
Mae geri : Coup de pied direct

Parties du corps :

Hara : Le ventre, estomac
Abara : Les côtes
Ago : Machoire
Ashi : Jambe
Ashikubi : Cheville
Atama : Tête
Daitai : La cuisse
Empi : Coude
Eri : col
Ganmen : Visage
Haishu : Dos de la main
Haito : Dos de la main
Haiwan : Partie extérieure de l'avant-bras
Hiji : Coude
Hitai : Front

Ippon-ken : Un coup de poing porté avec l'articulation d'une seule phalange
Jintai : Le corps
Juizo : La zone lombaire
Kakato : le talon du pied
Kakuto : Dos du poignet (pour un coup)
Kashi : Jambes
Katate : Une main
Keichu : Point d'atemi à l'arrière du cou
Kenkokotsu : arête de l'épaule, à l'extrémité de la clavicule
Kikai tanden : Centre abdominal, centre énergétique du corps, évalué à cinq centimètres sous le nombril
Kikan : Trachée
Koko : Zone située entre le pouce et l'index
Kote : Poignet
Kubi : Cou
Mata : La cuisse, l'aîne
Men : Tête
Mimi : Oreilles
Morote : A deux mains
Mune : poitrine
Nukite : Extrémités des doigts raidis
Seika-tanden : Partie basse de l'abdomen
Seiken : Partie frontale du poing
Seikichu : L'épine dorsale
Senaka : Le postérieur
Shita hara : Bas de l'abdomen
Shomen : Visage
Shuhai : Dos de la main
Shuto : Tranchant de la main
Sokei : Aîne
Sokuso : Extrémités des orteils (pour frapper)
Sokutei Bosse du talon
Sokuto : Tranchant du pied
Tai : le corps
Tanden : Abdomen
Tegatana : Le bras comme une épée
Teisho : Arc formé entre la main et le poignet plié
Tekubi : Poignet
Te-no-hira : Paume de la main
Te no uchi : coup porté avec l'intérieur de la main
Tettsui : Poing marteau
Te-ura : Intérieur du poignet
Ude : Le bras
Uraken : Dessus du poing
Waki : Coté, aisselle
Yokomen : Côté de la tête
JUNTE : le couteau est tenu par UKE avec la lame coté index,
GYAKUTE : le couteau est tenu par UKE avec la lame coté auriculaire.
Yubi : Doigt
Zengaku : Front
Zenshin : Tout le corps
Zenwan : Avant-bras

Ordres dans le dojo :

Ato : Reculez
Hajime : allez-y
Hayaku : Vite
Kiyotsukete : Faites attention
Koutai : Changez
Mate : Attendez
Mawatte : Tournez
Mokuso : Fermez les yeux, méditation
Suwatte : Asseyez-vous
Tatte : Levez

Yame : Arrêtez
Yoi : Prêt
Yukuri : Lentement
Yuru yaka ni : doucement
Shinzen ni rei : Salut au sanctuaire
Sensei ni rei : Salut au professeur
Joseki ni rei : Salut aux anciens du dojo
Kamiza ni rei : Salut au kamiza (divinités)
Otagai ni rei : Salut des partenaires entre eux
Rei : Salut

Politesse :

Arigato : Merci (informel)
Domo : Merci (informel)
Domo arigato : Merci(formel)
Domo arigato gozaimasu : Merci beaucoup (très formel) (pour quelque chose qui est en train de se passer)
Domo arigato gozaimashita : Merci beaucoup (très formel) (pour quelque chose qui vient de finir)
Dozo : S'il vous plaît allez-y
Gomen nasai : Excusez-moi, je suis désolé
Onegaishimasu : S'il vous plaît (pour demander quelque chose, d'habitude comme : s'il vous plaît, pratiquons ensemble)
Sumimasen : Excusez-moi (pour attirer l'attention)
Hai : Oui
Iie : Non
Wakarimasu : Je comprends
Wakarimasen Je ne comprends pas

Saluts :

Rei Salut
Reiho Méthode de salut
Shinzen ni rei Salut au sanctuaire
Sensei ni rei Salut au professeur
Sensei (gata) ni Rei Salut au(x) professeur(s)
Joseki ni rei Salut aux anciens du dojo
Kamiza ni rei Salut au kamiza (divinités)
Kamiza ni rei Salut au Kamiza, sabre dans la main gauche à la hanche, main sur la hanche gauche, sabre à 45° par rapport à l'horizontale, Kashira légèrement dirigée vers l'intérieur, pouce sur la Tsuba.
Otagai ni rei Salut des partenaires entre eux
Tachi Rei Salut debout
To Rei Salut au sabre
Za Rei Salut assis (à genoux)

Directions :

Mae : Vers l'avant
Migi : Droite
Hidari : Gauche
Ushiro : Vers l'arrière, derrière
Omote : Devant
Ura : Derrière
Uchi : A l'intérieur
Soto : A l'extérieur
Jodan : En haut
Chudan : Au niveau moyen (horizontale)
Gedan : Vers le bas
Chokkaku : Angle droit
Heiko : Parallèle
Massugu : Droit devant
Naname : Diagonale
Otohi : Tomber
Shomen : Droit sur la tête
Ue : Vers le haut
Yoko : Sur le côté, venant de côté

Asoko : Là-bas
Gyaku : inverse, opposé, inversé
Hantai : L'autre façon, autour
Kiku : Plus bas
Komi : Venir tout près ou s'approcher
Soko : Là-bas, cette position là
Hantai-ni : Dans la direction opposée
Happo : Les huit directions, dans toutes les directions
Ichimonji : Une ligne droite
Chokusen : Une ligne droite
Naka : Centre
Naka ni : Au centre
Waki : Côté, aisselle
Zenpo : Devant

Général :

Uchi deshi : Elève résident au dojo
Budo : Voie martiale
Seichin : Esprit du Budo
Aikido : La voie de l'harmonie du ki
Dojo : Littéralement "lieu de la voie"
Ki : Souffle vital de l'univers
Kiai : Un cri destiné à concentrer toute son énergie
Satori : Illumination
Misogi : pratique de purification
Shugyo : Entraînement, recherche de connaissances
Tatami : Tapis
Uke : Celui qui subit la technique (attaquant)
Nage, tori : Exécutant de la technique (défenseur)
Enten-jizui : Bouger et tourner librement
Genshin : Intuition
Giri : Devoir ; ce qu'il faut faire
Happo-baraki : Etre totalement conscient de ceux qui sont autour de soi
Hiki : Tirer
Hineri : Une torsion
Hito-e-mi : « Posture d'une épaisseur », position offrant le moins de surface à l'attaque du partenaire
Ido : Mouvement
Idori : Techniques pratiquée en seiza
Ikki-ni : En une respiration ; instantanément
Ima : Maintenant
Irimi : Entrer
Kaiten : Rotation
Kaiten-juki : L'axe de rotation d'une technique
Kan : Intuition
Karame : Lier, arrêter
Karami : Un enchevêtrement
Karui-geiko : Pratique aisée ; légère
Kashaki-uchi : Attaque continue
Kihon : Fondamentaux
Kokoro : Esprit, volonté, coeur, intuition, bonne humeur
Kokoro-gamae : Attitude mentale
Kokutsu : Penché en arrière
Koryu : Style ancien
Kujiki : Tension
Kushin : S'élancer pour attaquer
Kushinuke : Esquiver une attaque
Maai : Gestion de la distance de combat, de l'intervalle d'engagement
Mae-no-sen : Prendre l'initiative; Attaquer à l'instant où votre adversaire y pense
Maki : Enrouler autour
Mawashi : Tournant, en rotation
Moku roku : Catalogue de techniques
Mokuso : Méditation
Munen mushin : Frapper sans y penser

Munen muso : Le but de zazen
Nagashi : Couler, s'écouler
Ninjo : Ce que vous devez faire
No : Particule possessive d'un discours
Nobashi : Etirer
Nuki : Tirer
Oji : Une réponse
Osae : Presser ; pousser ; immobiliser
Randori : Style libre
Reigi : Etiquette ; aussi reishiki
Renshu : Travail intensif sur les bases
Ritsurei : Salut debout
Sabaki : Mouvement du corps
Saho : La direction vers la gauche
Sankaku : Triangle
Seichusen : (vrai, centre, ligne) Relation dynamique existant entre la ligne centrale et le point d'équilibre situé dans le seika tanden
Seme-guchi : Ouverture pour une attaque
Seme, semete : Attaquant
Sen : L'initiative ; aussi 1000
Senjutsu : Tactiques
Sen-no-sen : Prendre l'initiative juste au moment où l'autre attaque (voir Concepts)
Sente : La personne qui prend l'initiative
Shiki : Cérémonie, style, forme
Shikko : Déplacement sur les genoux
Shisei : attitude, posture correcte
Shita : Bas
Shita-no : De la partie la plus basse
Shizoku : point protégé, en sécurité
Sho : Petit
Shoshin : Esprit du débutant
Shuchu : Concentration
Shugeki : Attaque
Sudori : Dans l'instant
Sukui : Creuser
Tai-atari : Contact du corps
Tai-chikara : Puissance externe (muscle)
Taisabaki : Mouvement de corps
Taijutsu : Art du corps
Tai-no-henko : Inverser la position du corps
Tanin-geiko : Pratiquer avec plusieurs attaquants
Taoshi : Faire basculer
Tateki : Plusieurs attaquants
Tateki-geiko : Pratiquer avec plusieurs attaquants
Tateki-uchi : Combattre plusieurs attaquants
Tenkan : Pivot
Tsukami : Saisir (et immobiliser)
Uchima : Distance À laquelle vous pouvez frapper avec un seul pas
Uchimata : L'intérieur de la projection
Uchite : Un attaquant
Uki : Flottant
Yaburi (Dojo Yaburi) : littéralement 'casser le dojo' Défi entre dojo
Yo : Principe positif de la nature
Yoko-furumi : Déplacement sur le côté
Yumi : Un arc (archerie)
Zentai : Total

Respiration :

Fukushiki-kokyu : Respiration abdominale
Ibuki : Méthode de respiration consistant à faire une longue expiration, suivie d'une courte expiration forcée pour vider complètement les poumons
In-ibuki : Internal (quiet) respiration
Nogare : Méthode de respiration consistant à faire une longue expiration avec une expiration courte forcée
Ritsuzen : Méditation debout

Yo-inbuki : Respiration externe (puissance)

Concepts :

Deai : Prise de contact, s'harmoniser en allant vers

Ma ai : Combat, engagement, distance appropriée entre deux adversaires dans le temps et dans l'espace

Kansha : Gratitude

Kime : Concentration d'énergie décisive

Michi : Voie

Nagare : projection du ki pendant l'exécution d'une technique

Shi : Une (samurai) personne

Shi gi tai : Union du mental, de la technique et du corps, idéal recherché

Shin : Esprit, cœur

Sho Shin : esprit du débutant

Shinshin : Corps et âme

Shinshin shugyo : Entraînement corps et âme

Shinshin toitsu : Unification du corps et de l'esprit

Kokoro : Esprit, volonté, cœur, intuition, bonne humeur

Kokoro-gamae : Attitude mentale

Kokyu ryoku : Respiration, échange, coordination

Ki musubi : liaison, harmonie entre les deux partenaires

Musubi : Fin, conclusion, union

Musubi (ki musubi) : Etat de vigilance et de présence spirituelle qui permet de guider Uke. La progression de l'Aikido impose la maîtrise successive des quatre niveaux, de Kotai à Kitai

Kotai : Travail solide, précis. Uke attaque franchement

Jutai : Relâchement, plus de continuité, de souplesse

Ekitai : Déroulement fluide de la technique

Kitai : Harmonie avec le ki de Uke, en même temps que l'attaque

Zanshin : lit. "esprit qui reste", présence, en équilibre et état de vigilance tranquille

Postures :

Hanmi : Position demi-avancée, de profil

Hitoemi : « Posture d'une épaisseur », position offrant le moins de surface à l'attaque du partenaire

Iai goshi : Hanches abaissées, position stable

Iai hiza, Tate hiza : S'agenouiller sur le mollet

Kamae : Posture, position

Mu kamae : Sans garde

Kiza : Se tenir À genoux, orteils relevés

Seiza : Se tenir À genoux, orteils couchés

Tachi : Debout

Chudan Kamae : au milieu, épée à l'horizontale

Gedan : Niveau bas, sabre pointé vers le bas

Jodan : Niveau haut, épée au dessus de la tête. Habituellement hidari jodan, pied gauche en avant

Kasumi : Bras croisés au dessus pour cacher la technique (brume sur la montagne)

Kensen : Ligne imaginaire reliant les deux partenaires et où se situe l'action

Sachin yutai : Avancer un pied, reculer l'autre

Seigan, ou seigan no kamae : l'arme visant les yeux du partenaire, en étant debout ou un genou à terre (appelé aussi 'garde fondamentale')

Principes et techniques :

Ikkyo : 1er principe = oshi taoshi, ude osae

Nikyo : 2e principe = kote mawashi, kotemaki

Sankyo : 3e principe = kote hineri, shibori-kime

Yonkyo : 4e principe = tekubi osae

Gokyo : 5e principe = kuji-osae

Rokkyo : 6e principe = hiji-kime-osae ou waki-katame ou ude-hishigi.

Nanakyō : 7e principe = Yonkyo appliqué au dos du poignet

Hakyo : 8e principe = kote-ori-kakae-kimi, kuji-dori = Nikyo dans lequel son coude est au creux de votre bras et sa main tirée vers l'avant ; lui planter la main avec votre pied

Kukyo : 9e principe = Projection nanakyo inversé

Aiki otoshi : Projection en se retournant, attraper les pieds de l'autre, et se redresser

Irimi nage : Projection en entrant ("technique de vingt ans")

Juji nage, juji garami : Projection de bras enlacés ("Projection No. 10", car les bras forment le signe 10 en Japonais "+", bras croisés, coudes verrouillés)

Kaiten nage : Projection rotatoire. Uchi-kaiten nage et soto-kaiten nage (à l'intérieur et à l'extérieur)

Kiri otoshi : Projection en passant derrière l'autre en lui tirant le col vers le bas (kiri = couper)

Kokyu ho morotetori kokyu nage ou ryotemochi kokynage ude-oroshi irimi

Kokyu nage : Projection énergie-respiration (il y en a un million en Aikido. La plupart d'entre elles sont des variations du principe de base)

Ryoku : Force développée grâce à la bonne utilisation de Kokyu

Koshi nage : Projection sur la hanche

Kote gaeshi : Torsion de la main

Shiho nage : Projection des quatre directions

Sumi otoshi : Projection en tombant accroupi à côté d l'autre en lui fauchant les jambes du bras

Tenchi nage : Projection le Ciel et la Terre

Aiki otoshi : entrer en se retournant et se baisser pour prendre les chevilles de uke

Kiri otoshi : (kiri = couper) passer derrière uke et le faire chuter en pesant sur ses épaules vers le bas et l'arrière

Maki otoshi nage : Finir sur un genou, en ayant projeté uke par dessus l'épaule de nage

Sumi gaeshi : Projection en coin

Sumi otoshi (sumi = en coin) Entrer et projeter en tombant genou à terre en fauchant la jambe de l'autre avec le bras libre

Tai-atari uchi otoshi : à partir de yokomen-uchi, entrer et bloquer, uke est projeté vers l'arrière

Ushiro udoroshi : Tirer vers le bas à partir de derrière

Kokyu dosa : Mouvement d'énergie-respiration (en seiza)

Hiji kime osae : Immobilisation du coude

Ude kime nage : Projection par avancée sous le bras

Gansekai otoshi : Passer derrière uke en lui saisissant le col, puis dos à dos, et le projeter par-dessus soi, et devant.

Katagatame : Une variation de Kaiten nage quand vous verrouillez l'épaule de votre partenaire et lâchez amenez directement au sol dans une immobilisation

Grades et titres :

Kohai : Elève moins ancien que soi dans le dojo

Sempai : Elève plus ancien que soi dans le dojo

Dehai (ou Dohai) : Elève de même ancienneté que soi dans le dojo

Sensei : Professeur

Shihan : Professeur le plus gradé, expert, à n'employer qu'à l'intérieur de l'école seulement, dehors, utiliser sensei

Kyu : Grade d'élève débutant, de 10 à 1, le plus élevé : jukyū, kokyū, hachikyū, nanakyū, rokyū, gokyū, yonkyū, sankyū, nikkyū, ikkyū

Dan : Grade de pratiquant confirmé, de 1 à 10 : shodan, nidan, sandan, yondan, godan, rokudan, nanadan, hachidan, kudan, judan

Yudansha : Elève(s) ayant des grades dan

Mudansha : Elève(s) ayant des grades kyu

Moku ryoku (ou Mokuroku) : Diplôme de deuxième degré en enseignement traditionnel, sous forme de rouleau officiel

Hanshi : Plus haut titre de la DNB Dai Nippon Butokukai (organisme de reconnaissance des ryu et do authentiques) et ZNKR (Zen Nihon Kendo Renmai), doit avoir 55 ans ou plus, avoir été kyushi pendant 10 ans, être 8e dan (forme moderne du système des Ryu).

Kyoshi (anc. Tashi) : Titre intermédiaire de la DNB, doit avoir 45 ans ou plus, avoir été renshi pendant 5 ans, être au moins 6e dan.

Renshi (anciennement Seirensyo) : Titre accordé par la DNB en plus du grade Dan avoir au moins 35 ans et avoir été 4e dan pendant 2 ans.

Menkyo : Autorisation d'enseigner (ancien système de gradation des ryu, apparition vers 16e siècle).

Menkyo kaiden : Maîtrise de la totalité de l'enseignement d'une Ecole

Menkyo okuden : Autorisation d'enseigner le niveau secret

Menkyo joden : Autorisation d'enseigner le haut niveau

Menkyo shuden : Autorisation d'enseigner le niveau moyen

Menkyo shoden : Autorisation d'enseigner les bases

Soke : (chef de famille, unificateur des divinités et de la lignée) Gardien du style, fonction attribuée au meilleur élève, qui était adopté, quand aucun membre de la famille ne pouvait prendre la suite.

Doshu : Gardien héréditaire de la voie (actuellement Moriteru Ueshiba pour l'Aikikai)

Kaicho : "propriétaire" de l'école (organisation) ex. Sei Do Kai

Kancho : "propriétaire" de l'école (bâtiment, salle) ex. Yugen Kan

Dojo-cho : "Chef" d'un dojo

O Sensei : Grand Maître (Ueshiba, Morihei)

Pratiques :

Ukemi : Chute, lit. "recevoir avec le corps"

Atemi-waza : Techniques pour frapper un point vital

Hanashi-waza : Techniques pour se libérer des saisies ; aussi appelé hazushi-waza

Hanmi-handachi waza : Techniques avec un partenaire debout, et l'autre à genoux

Henka : Variation, changement
Henka waza ou Oyo henka wasa : Variante technique, commencer sur une technique et changer pour une autre en cours d'exécution
Hitori waza : Pratique avec partenaire invisible
Jiyu waza : Libre exécution des techniques. Habituellement un jeu d'attaques ou de techniques. C'est différent du Randori où tout est permis.
Kaeshi-waza : Contre-technique, retourner une technique, afin de permuter les rôles uke/tori
Kakari geiko : forme de travail continu où le partenaire attaque continuellement
Go no geiko : Entraînement fort
Ju no geiko : Entraînement souple
Kan geiko : Entraînement intensif pendant la saison froide
Rensoku wasa : passage d'une technique sur une autre, enchaînement
Sochu geiko : Entraînement intensif pendant la saison chaude
Kansetsu-waza : Techniques de dislocation
Katame-waza : Techniques de lutte corps À corps ; consiste en osae waza, kansetsu waza, et shime waza
Keiko : Pratique, répétition/entraînement
Kihon waza : Techniques fondamentales
Nagashi waza : Exécuter en continu une technique après l'autre
Nage waza : Techniques de projection
Ne waza : Techniques de lutte au sol
Oji waza : Bloquer et contre-attaquer
Omote waza : Techniques qui sont montrées au public
Osae waza : Techniques d'immobilisation
Oyo henka wasa : Changement de technique en cours d'exécution
Shi waza : Une contre-technique
Sukashi waza : Techniques exécutées sans laisser à l'attaquant la possibilité de faire une saisie ou de donner un coup
Sutemi waza : Une technique réalisée en sacrifiant son corps
Suwari waza : Techniques exécutées avec tori et uke en position à genoux
Tachi waza : Techniques debout
Taiso : Gymnastique, éducatif, échauffement
Te-waza : Techniques à mains nues
Uchi-waza : Techniques de frappes
Ushiro-waza : Techniques à partir d'attaques arrières
Uke-waza : Techniques de blocages

Vêtements :

Haori : Veste traditionnelle
Tenugui : Petit morceau de tissu pour s'essuyer le visage. Aussi porté sous le heaume en kendo
Keiko gi, do gi, gi : Tenue pour pratiquer
Embu gi : Vêtement du haut de la tenue
Kesa : Revers / partie du vêtement d'un moine portée sur l'épaule gauche
Mon : Logo de sa famille cousu sur la tenue
Montsuki : Large haut avec des manches et mon sur la poitrine, manche et dos
Sode : Manche
Tanomo : Grandes manches sur les hauts de cérémonie
Uwa gi : Haut du gi
Zekken : Pièce de tissu avec son nom et le nom du dojo brodés dessus
Obi : Ceinture (ceinture blanche, ceinture noire)
Hakama : Jupe fendue, pantalon à larges jambes
Hera : Plaque au dos du hakama
Matadachi : Fente sur le côté du hakama
Koshiita : Partie plate au dos du hakama
Tabi : Chaussettes-pantoufles japonaises gros orteil séparé des autres orteils, utilisables sur les tatamis
Zori : Sandales japonaises utilisées dans le dojo
Geta : Sandales en bois (plus rarement en fer) à deux lames transversales.
Ippon ba geta : Geta à une seule lame de bois

Armes :

Bokken : Sabre de bois
Katana : sabre
Kumite : Combat
Kumi tachi : Forme codifiée de travail au sabre

Bokuto : Sabre de bois
Jo : Bâton (longueur 128 cm)
Bo : Bâton long
tanbo : bâton court
hanbo : demi bâton
Kumi jo : Forme codifiée de travail au bâton
Shinai : Sabre en bambou
Tachi dori : Désarmement d'un attaquant au sabre
Tanto : couteau (en bois pour la pratique de l'Aikido)
Tanto dori : Désarmement d'un attaquant au couteau
Hasso gamae : Position sabre à côté de la tête. Fréquemment hasso hidari, sabre à droite, pied gauche en avant
Karuma : comme waki gamae, lame horizontale
Waki gamae ou Waki kamae : Sabre pointé derrière et vers le bas, pour un sutemi (sacrifice) waza. Habituellement sabre du côté droit (migi waki gamae), pied droit en avant. Autre application, cacher la longueur du sabre, particulièrement s'il est cassé.
Wakizachi : Sabre court
Yumi : Un arc (archerie)

Points de frappe du corps :

Chototsu : Point d'atemi entre les yeux
Denko : Point d'atemi aux côtes flottantes
Dokko : Point de pression derrière l'oreille
Fukuto : Point d'atemi juste au dessus du genou
Gekon : Point de pression sous la lèvre inférieure
Gokoku : Point de pression dans la zone charnue entre le pouce et l'index
Hiji-zume : Point d'atemi à l'intérieur du coude
Ippon-ken : Un coup de poing porté avec l'articulation d'une seule phalange
Jinchu : Point de pression à la lèvre supérieure, sous le nez
Jinkai-kyusho : Points vitaux du corps humain
Juizo : La zone lombaire
Junchu : Point d'atemi à la lèvre supérieure
Keichu : Point d'atemi à l'arrière du cou
Kubi-naka : Point d'atemi à la base du crâne
Kyusho : Point vital du corps
Mikazuki : Atemi au coin de la mâchoire
Mukozune : Point d'atemi au milieu du tibia
Murasame : Points de pression de chaque côté du cou au-dessus des clavicules
Naïke : Point de pression à l'intérieur de la cheville
Tento : Atemi au sommet de la tête
Wakikage : Point d'atemi dans l'aisselle

Partenaires

SHITE : celui qui fait la technique
UKE : celui qui la subit
TORI : celui qui fait la technique
AITE : à la fois partenaire et adversaire

Numération

ichi	itchi	un	 ichi いち	一
ni	ni	deux	 ni に	二
san	sane	trois	 san さん	三
yon	yone	quatre		四
shi	chi	quatre		shi し
go	go	cinq	 go ご	五
roku	lokou	six	 roku ろく	六
shichi / nana	chitchi/nana	sept	 shichi しち	七
hachi	hatchi	huit	 hachi はち	八
kyû	kioû			九
ku	kou	neuf		ku く
jû	djoû	dix	 jû じゅう	十