

Frappes:

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

Saisies:

Gyakute-dori Saisir avec la main arrière ; ex.: saisir le poignet droit du partenaire avec la main gauche arrière
Katate dori Saisie d'un poignet avec une main
Kosadori saisie de main (katatedori ai-hanmi)
Morote dori Saisie d'un poignet à 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
Hiji dori Saisie du coude (ou des coudes)
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

Parties du corps:

Hara Le ventre, estomac
Abara Les côtes
Ago Mâchoire
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 The heel of the foot
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
Shintai Le corps
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
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 Intérieur de la main
Tettsui Poing marteau
Te-ura Intérieur du poignet
Ude Le bras
Uraken Dessus du poing
Waki Coté, aisselle
Yokomen Coté de la tête
Yubi Doigt
Zengaku Front
Zenshin Tout le corps
Zenwan Avant-bras

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 Ateimi 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
Naike Point de pression à l'intérieur de la cheville
Tento Ateimi au sommet de la tête
Wakikage Point d'atemi dans l'aisselle

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 gozaimas'ta 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

Directions:

Mae Vers l'avant
Migi Droit

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
Otoshi Tomber
Shomen Droit sur la tête
Ue Vers le haut
Yoko Sur le côté, venant de côté
Asoko Là-bas
Gyaku Reverse, 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 Cérémonie de purification
Shugyo Entraînement, recherche de connaissances
Tatami Tapis
Uke Celui qui subit la technique (attaquant)
Nage 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 S'harmoniser avec l'intention de l'attaquant
Ido Mouvement
Idori Techniques pratiquées 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
Kusshinuke 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
Semete Attaquant
Sen L'initiative; aussi 1000
Senjutsu Tactiques
Sen-no-sen Prendre l'initiative juste au moment où l'autre attaque
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
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 with sharp gasp
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
Kansha Gratitude
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 physique, idéal recherché
Shin Esprit, coeur
Shinshin Corps et âme
Shinshin shugyo Entraînement corps et âme
Shinshin toitsu Unification du corps et de l'esprit
Kokoro Esprit, volonté, coeur, 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 Position égale, pieds parallèles vers l'avant
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, seigan est un chudan gamae.
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 Pas naturel, kamae fondamental

Principes:

Ikkyo 1. principe = oshi taoshi, ude osae
Nikyo 2. principe = kote mawashi, kotemaki
Sankyo 3. principe = kote hineri, shibori-kime
Yonkyo 4. principe = tekubi osae
Gokyo 5. principe = kuji-osae
Rokkyo 6. principe = hiji-kime-osae ou waki-katame ou ude-hishigi.
Nanakyō 7. principe = Yonkyō appliqué au dos du poignet
Hakyo 8. 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 9. principe = Projection nanakyo inversé
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)
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
Tenchi nage Projection le Ciel et la Terre
Aiki otoshi entrer plus profondément et frapper l'extérieur de la jambe de uke
Maki otoshi nage Finir sur un genou, en ayant projeté uke par dessus l'épaule de nage
Sumi gaeshi Projection en coin
Sumi otoshi Chute en coin
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)
Ganseki otoshi Blocage de bras avec le coude enlacé autour de l'épaule
Katagatame Une variation de Kaiten nage quand vous verrouillez l'épaule de votre partenaire et l'amenez directement au sol dans une immobilisation

Grades et titres:

Kohai Elève débutant (ou moins avancé)
Sempai Elève ancien (ou plus avancé)
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: jukyu, kukyu, hachikyu, nanakyu, rokyu, gokyu, yonkyu, sankyu, nikkyu, ikkyu
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 Diplôme de deuxième degré en enseignement traditionnel
Hanshi Plus haut titre de la ZNKR, doit avoir 55 ans ou plus, et être 8 dan.
Kyoshi Titre intermédiaire de la ZNKR, doit être 7 dan.
Renshi Titre accordé par la ZNKR en plus du grade Dan.
Soke Head du style (actually chef famille, unificateur des divinités et de la lignée)
Doshu Head de la voie (actuellement Moriteru Ueshiba)
Kaicho "propriétaire" de l'école (organisation) eg. Sei Do Kai
Kancho "propriétaire" de l'école (bâtiment, salle) eg. Yugen Kan
Dojo-cho "Chef" d'un dojo
O Sensei Grand Maître (Ueshiba, Morihei)

Techniques:

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 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-techniques
Kakari geiko forme de travail continu où le partenaire attaque continuellement
Go no geiko Entraînement 'fort'
Ju no geiko Entraînement soup
Kan geiko Entraînement intensif pendant la saison froide
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 wasa Techniques de projection
Ne waza Techniques de lutte
Oji waza Bloquer et contre-attaquer
Omote waza Techniques qui sont montrées au public
Osae waza Techniques d'immobilisation
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

La tenue d'Aikido:

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 Peg 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
Zoori Sandales japonaises utilisées dans le dojo

Armes:

Bokken Sabre de bois
Kumite Combat
Kumi tachi Forme codifiée de travail au sabre
Bokuto Sabre de bois
Jo Bâton (longueur~130 cm)
Kumi jo Forme codifiée de travail au bâton
Shinai Sabre en bambou
Tachi dori Désarmement d'un attaquant au sabre
Tanto dori Désarmement d'un attaquant au couteau
Hasso gamae Position figure 8, sabre à côté de la tête. Fréquemment hasso hidari, sabre à droite, pied gauche en avant
Karuma comme waki gamae, lame horizontale
Waki gamae 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
Yumi Un arc (archerie)