PETIT LEXIQUE DE TERMES USUELS EN KENDO

DEPLACEMENTS

AYUMI ASHI	marche normale
OKURI ASHI	déplacement du 1er pied dans la direction ou l'on va
TSUGI ASHI	déplacement du 2ème pied au niveau du 1er pied puis OKURI ASHI
HIRAKI ASHI	déplacement entre 30° et 45° par rapport à l'axe de l'adversaire
SURI ASHI	pieds glissants au sol
TOBI KOMI	venir en frappant du pied

DISTANCES

TOO MA	grande distance
NI SOKU ITTOO NO MA	intervalle de 2 pas 1 sabre
ISSOKU ITTOO NO MA	intervalle de 1 pas 1 sabre
CHIKA MA	courte distance
TSUBA ZERIAI	garde contre garde
KAMAE	en garde

LES GARDES

CHUDAN NO KAMAE	garde moyenne
SEIGAN NO KAMAE	garde moyenne mais pointe dirigée vers l'œil gauche
JOODAN NO KAMAE	garde haute
GEDAN NO KAMAE	garde basse
HASSHOO NO KAMAE	sabre 45° en arrière TSUBA (garde) à hauteur de la bouche
WAKI NO KAMAE	garde de côté 45° degré vers le bas tranchant incliné
IN NO KAMAE	variante ressemblant à HASSHO
YOO NO KAMAE	variante autre côté, YO = positif in = négatif

SUBURI – EXERCICES DE FRAPPES

JOOGE BURI	de haut en bas
NANAME BURI	de haut en bas mais en oblique
ZENSHIN KOTAI SHOMEN UCHI	frapper SHOMEN en avançant puis en reculant
ZENSHIN MEN	armer en reculant et SHOMEN en avançant
HAYA SUBURI	idem, mais SUBURI rapide, préparation aux OJI WAZA

FRAPPES

SHOMEN UCHI	frappe du SHOMEN (de face)
YOKO MEN UCHI	côté latéral de la tête (tempe)
SAYU MEN UCHI	frappe d'abord tempe gauche puis la droite
KOTE UCHI	frappe au poignet
DOO UCHI	frappe du tronc
TSUKI	frappe de pointe au NODO (la gorge) ou MUNE = (la poitrine)

ACTIONS

SEME	attaquer en pénétrant (du verbe SEMERU)
HIKE	reculer (du verbe HIKU)
HIKI WAZA	technique en reculant
SHIKAKE WAZA	technique où l'on prend l'initiative
OJI WAZA	technique en réponse à une attaque
DEBANA WAZA	technique exécutée dans l'intention d'attaque
HARAI WAZA	technique où on chasse l'arme de l'axe de bas en haut par un mouvement en ellipse
HARI WAZA	chasser en frappant latéralement l'arme de l'adversaire
OSAETE WAZA	technique où on appuie légèrement sur le sabre de l'adversaire
UCHI OTOSHI WAZA	technique où on frappe le sabre de l'autre de haut en bas

« HARAI – HARI – OSAETE – UCHI OTOSHI – MAKI OTOSHI – SURI OTOSHI – HARAI OTOSHI » qui seront vus plus tard, sont des SHIKAKE WAZA, ils se font en OMOTE ou en URA
OMOTE endroit (flanc gauche du sabre) – URA envers (flanc droit du sabre)

OJI WAZA

NUKI WAZA	technique d'évasion, d'esquive
SURI AGE WAZA	technique en "glissant, soulevant », comparable à HARAI WAZA
KAESHI WAZA	technique où l'on « retourne » l'action

Par la suite : AI UCHI OTOSHI . AI KIRI OTOSHI . OJI KAESHI . SURI OTOSHI TSUKI…

ETIQUETTE DU DOJO

REI (salut respectueux)
On salue le DOJO en y entrant et en en sortant afin de témoigner à ce lieu d'entraînement précieux, sinon sacré, son remerciement et son respect parce que le DOJO est un lieu qui offre l'occasion de cultiver et l'ESPRIT et le CORPS .

De la même manière on salue:
- le SHIHAN ou SENSEI (maître)
- l'adversaire, qu'il soit SEMPAÏ (élève plus gradé), DOHAÏ (élève aussi gradé) ou KOHAÏ (élève moins gradé que soi).

en prononçant:
- au début de chaque rencontre "ONEGAÏSHIMASU" (donnez moi une leçon s'il vous plaît)
- à la fin de chaque rencontre "DOMO ARIGATO GOZAÏMASHITA" (je vous remercie infiniment).

car grâce au maître, on peut apprendre de nouvelles techniques, apercevoir ses défauts techniques ou ses faiblesses mentales, les corriger et ainsi atteindre un niveau technique et mental plus haut;

grâce aux autres élèves, on peut pratiquer et perfectionner les techniques enseignées, mesurer son propre niveau technique et mental etc...

Afin de ne pas gêner les autres et de ne pas leur manquer de RESPECT, on doit éviter de passer entre les combattants situés face à face ou devant ceux qui sont assis.

Dans le même esprit, il est hors de question:
- de s'appuyer sur le SHINAÏ ou le BOKUTO
- d'enjamber le SHINAÏ, le BOKUTO ou le BOGU (armure),
- de les jeter par terre !!

FACTEURS DE PROGRESSION (PAR ORDRE D'IMPORTANCE)

ICHI	GAN	1 – les yeux . la façon de se comporter, comment voir et être vu
NI	SOKU	2 – les pieds = le déplacement par rapport à l'attaque
SAN	TAN	3 – le courage, la technique juste correspondant à l'opportunité
SHI	RIKI	4 – la force, c'est à dire la détermination dans la coupe, dans l'engagement.

LES 4 FAIBLESSES (SHIKAI) A SURMONTER POUR PROGRESSER

KYO	-	SURPRISE
KU	-	PEUR
GI	-	DOUTE
WAKU	-	PERPLEXITE

COMPTER EN JAPONAIS

ICHI	NI	SAN	SHI	GO	ROK(U)	SHICH(I)	HACH(I)	KUU	JUU	JUU ICHI etc…	NIJUU
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	20