



# 由來人生流

# LEXIQUE

**Yurai Jin'Sei Ryu**  
Kendo-Iaido  
1, Place de Verdun  
60490R essons-sur-Matz  
03.44.85.85.58  
03.44.83.98.57  
06.09.15.96.96

kendo@echo-mike.fr  
info@yurajinsei.com  
www.yurajinsei.com

**AI KAKARI GEIKO**  
KAKARI GEIKO exécuté simultanément par deux partenaires sans distinction des rôles

**AI NUKI**  
Esquives simultanées.

**AITE**  
L'autre, le partenaire, l'adversaire (l'autre personne est nécessaire aux progrès, même si on lui est opposé dans l'assaut)

**AIUCHI**  
La situation dans laquelle deux partenaires marquent un point simultanément

**ANZA**  
Position assise en tailleur

**ASHI SABAKI**  
Déplacement (SABAKI) des pieds (ASHI)

**ATEKKO**  
Mauvaise attitude en Kendo qui consiste principalement à tenter de frapper sans se soucier d'améliorer son propre Kendo

**AYUMI ASHI**  
Marche normale

**BASSOKU**  
Pénalité

**BOGU**  
Armure de Kendo (appelée aussi KENDOGU ou DOGU)

**BOKUTO / BOKKEN**  
Sabre en bois (utilisé en KENDO NO KATA, en KIHON et en SUBURI)

**BORYOKU**  
"Violence", "Brutalité"

**BUDO**  
Voie de l'art martial

**BUSHI**  
Nom donné à toute personne de la classe des guerriers  
**BUSHIDO**  
Voie du guerrier

**BUTSUKARU**  
Heurter violemment, bousculer

**CHIKAI MAAI**  
Distance où les combattants sont rapprochés, à la portée d'une attaque directe de l'autre (shinai croisés jusqu'au nakayui)

**CHUDAN NO KAMAE**  
Garde du milieu, la plus courante

**CHUI**  
Remarque. En arbitrage : pénalité légère

**CHUSHIN**  
Centre, milieu.

**DAITO**  
Le long sabre, généralement de la forme du KATANA

**DAN**  
Degré dans la ceinture noire (de 1 à 10 en Kendo)

**DATOTSU**  
Les frappes de sabre en Kendo. Certaines sont des coupes (UCHI), d'autres des coups d'estoc (TSUKI)

**DATOTSU BU**  
La partie du Shinai (tiers supérieur) avec laquelle doivent être impérativement portées les UCHI pour être valables

**DATOTSU BUI**  
(prononcer "datotsou-bou-i") partie des protections sur lesquelles doivent être impérativement portés les DATOTSU pour être valables

**DEBANA WAZA**  
Technique de contre-attaque caractérisée par une forte anticipation de l'attaque de l'adversaire: c'est en fait attaquer son intention

**DO**  
Nom donné à l'UCHI correspondant à la coupe du flanc de l'adversaire. Désigne aussi la coque de protection du tronc, d'une armure de Kendo

**DO HIMO**  
Les 4 cordons de coton qui servent à attacher le DO

**DOJO**  
Le lieu (Jo) où l'on étudie la voie (Do). Dans les arts-martiaux japonais, c'est la salle d'entraînement





# 由來人生流

# LEXIQUE

**Yurai Jin'Sei Ryu**  
Kendo-Iaido  
1, Place de Verdun  
60490R essons-sur-Matz  
03.44.85.85.58  
03.44.83.98.57  
06.09.15.96.96

kendo@echo-mike.fr  
info@yurajinsei.com  
www.yurajinsei.com

**DOMO ARIGATÔ GOZAIMASHITA**  
"je vous remercie beaucoup", expression couramment employé lors d'un salut à un partenaire d'entraînement, ou au professeur

**ENCHO**  
Terme d'arbitrage, prolongation du combat dans le cas où les combattants sont à égalité à l'issue du temps réglementaire

**FUKUSHIN**  
Terme d'arbitrage, nom des deux arbitres latéraux

**FUKUSHO**  
Le quatrième combattant dans une équipe de 5

**FUSEN GACHI**  
Terme d'arbitrage, victoire par forfait de l'adversaire

**GEDAN NO KAMAE**  
Garde "basse", la pointe du Shinai est à hauteur du genou

**GOGI**  
Terme d'arbitrage, consultation entre les arbitres à la demande de l'un quelconque des trois arbitres

**GOKAKU GEIKO**  
Combat d'entraînement entre deux Kendoka de même niveau

**HA**  
Tranchant d'une lame (désigne par extension la lame elle-même)

**HACHIMAKI**  
Voir TENUGUI

**HAJIME**  
"Commencez !", début du combat

**HAKAMA**  
Pantalon large traditionnel japonais

**HANMI NO KAMAE**  
Garde de biais par rapport à l'adversaire

**HANSHI**  
Maître, titre japonais de troisième niveau qui peut être obtenu à partir du 8<sup>e</sup> Dan

**HANSOKU**  
Faute, infraction. Pénalité déclarée par l'arbitre à la suite de la transgression d'une règle de compétition (acte défendu, perte du Shinai, sortie).

**HANTEI**  
Jugement, décision. Dans certaines

compétitions, en cas de match nul après l'écoulement du temps réglementaire, l'arbitre central appelle les deux autres arbitres pour désigner, à la majorité, le vainqueur par supériorité

**HARAI WAZA**  
Technique d'attaque du sabre du partenaire par un balayage de bas en haut

**HARI WAZA**  
Technique qui consiste à écarter l'arme adverse par un mouvement latéral, court et sec, de sa propre arme

**HASSO NO KAMAE**  
Garde sur l'épaule droite, garde proche de la bouche, pointe dirigée vers le haut

**HATA**  
Drapeau

**HAYA SUBURI**  
Forme de Suburi avec déplacements rapides des pieds

**HIDARI**  
Gauche (Migi = droite)

**HIKI WAZA**  
Technique de frappe réalisée en reculant

**HIKITATE GEIKO**  
Forme de combat entre deux combattants de même niveau

**HIKIWAKE**  
Match nul

**HIMO**  
Lacets et cordons. En compétition, indique que les lacets sont défaits

**HIRAKI ASHI**  
Forme de déplacement des pieds en ouverture (latéral avant gauche ou droit)

**IAIDO**  
Discipline qui se pratique sans partenaire ; elle consiste à exécuter des séquences séparées représentant chacune une phase d'un combat au sabre, contre un ou plusieurs adversaires. Il existe encore, au Japon, plusieurs écoles de traditions différentes. L'arme utilisée est le Iaito





# 由來人生流

# LEXIQUE

**Yurai Jin' Sei Ryu**  
Kendo - Iaido  
1, Place de Verdun  
60490 Ressen-sur-Matz  
03.44.85.85.58  
03.44.83.98.57  
06.09.15.96.96

kendo@echo-mike.fr  
info@yurajinsei.com  
www.yurajinsei.com

**IAITO**  
Sabre de métal, normal ou court, non coupant, utilisé pour la pratique du Iaido ou dans le Kendo No Kata

**IGI**  
Réclamation

**IKKYODO**  
"En un seul temps"

**IPPON**  
Un point en compétition

**IPPON GACHI**  
Victoire après 1 point marqué

**IPPON SHOBU**  
Formule de compétition où le premier des deux combattants qui porte une technique valant IPPON est déclaré vainqueur

**IRIMI**  
Consiste à introduire le corps à l'intérieur de la garde de l'adversaire

**ISSOKU ITTO NO MAAI**  
Distance (MAAI) par rapport à l'adversaire où il est possible de lui porter un DATOTSU valable (ITTO) dans un seul pas d'attaque (ISSOKU). Opposé à NISSOKU ITTO NO MAAI

**JI GEIKO**  
Combat d'entraînement "libre" (sans convention ni arbitrage)

**JIHO**  
Le second combattant dans une équipe

**JODAN NO KAMAE**  
Garde "haute", Shinai au dessus de la tête

**JOGAI**  
Sortie de l'aire de combat

**KAESHI WAZA**  
Technique de contrôle de la technique du partenaire en contrôlant son sabre et en utilisant l'énergie de l'attaque pour riposter

**KAKARI**  
Nom donné au partenaire guidé par le MOTO DASHI dans les différents GEIKO

**KAKARI GEIKO**  
Exercice dans lequel le pratiquant enchaîne les techniques sans arrêt

**KAMAE (ou KAMAE TO)**  
La garde ou "En garde !"

**KAMIZA**  
Côté du Dojo réservé aux enseignants et aux invités de haut niveau

**KATA**  
Forme traditionnelle de transmission des Arts Martiaux sous forme de techniques codifiées (10 formes pour le Kendo). Voir "KENDO NO KATA"

**KATANA**  
Sabre japonais que le Samouraï portait à la ceinture

**KATATE WAZA**  
Technique réalisée à une seule main, généralement la gauche (différent de MOROTE WAZA)

**KATSUGI WAZA**  
Technique réalisée en armant le Shinai au dessus de l'épaule

**KEIKO**  
Exercice d'entraînement

**KEIKOGI**  
Veste d'entraînement

**KEN**  
Nom générique désignant le sabre (ou l'épée)

**KEN JUTSU**  
Entraînement au maniement du sabre  
**KENDO**  
La voie du sabre

**KENDO GU**  
Equipement de protection pour la pratique du Kendo. Désigne l'ensemble des pièces de l'armure (Bogu) soit le Men, les Kote, le Do et le Tare

**KENDO NO KATA**  
Forme de Kata comprenant 10 séquences codifiées de combat. Un partenaire - Uchi Dach - prend l'initiative en utilisant le sabre normal - Daitō -, il est contrôlé puis vaincu par l'autre - Shi Dach - qui utilise le Daitō pendant les 7 premières séries, puis le sabre court - Shotō - au cours des trois dernières. L'arme utilisée dans le Kata est le Bokken ou le Iaito





# 由來人生流

# LEXIQUE

**Yurai Jin'Sei Ryu**  
Kendo-Iaido  
1, Place de Verdun  
60490R essons-sur-Matz  
03.44.85.85.58  
03.44.83.98.57  
06.09.15.96.96

kendo@echo-mike.fr  
info@yurajinsei.com  
www.yurajinsei.com

## KENDOKA

Personne experte en Kendo. Terme devenu, par extension abusive en occident, celui de "pratiquant de Kendo". La véritable appellation pourrait être "Kenshi"

## KENGO

Désignait, jusqu'à la fin de la période EDO, un maître de sabre qui avait acquis sa réputation "sur le terrain"

## KENSEN

La pointe du sabre (synonyme de KISSAKI)

## KENSHI

Escrimeur, bretteur (synonyme de KENKAKU)

## KI

Détermination mentale et physique nécessaire pour porter une frappe

## KI KEN TAI NO ITCHI

Energie Sabre Corps, les 3 éléments fondamentaux permettant la réalisation correcte d'une frappe en KENDO : cri énergétique (Ki) avec la bonne partie du sabre (KEN) et un engagement total du corps (TAI)

## KI KEN TAI NO UCHI

Harmonie de l'esprit, du sabre et du corps dans la réalisation des techniques

## KIAI

Manifestation de l'énergie (KI) par le cri qui jaillit du corps

## KIHON WAZA

Techniques fondamentales

## KIME

Détermination sans faille

## KIRI GAESHI

Exercices de frappes successives. A une frappe SHO MEN succèdent plusieurs frappes SAYU MEN en avançant puis en reculant. Le partenaire, dans le rôle de Moto Dashi, reçoit les frappes sur son Shinai ou sur son Men

## KIRI TE

L'action des mains

## KODACHI

Le sabre court

## KOKORO GAMAE

La garde du coeur, attitude mentale

## KOROSU

Littéralement, "Tuer". En Kendo, c'est le fait de "détruire" la stabilité de l'adversaire en utilisant une des trois méthodes fondamentales d'attaque suivantes : KEN O KOROSU (enlever la force du Shinai adverse, affaiblir la garde), KI O KOROSU (déstabiliser mentalement l'adversaire, le troubler, l'effrayer), WAZA O KOROSU (rendre vaines les techniques de l'adversaire, imposer les siennes)

## KOTE

L'avant bras et le gant de protection qui comprend une coque de cuir en forme de moufle et une protection d'avant-bras. Désigne également le IPPON correspondant à la frappe sur le Kote

## KYORI

Distance, intervalle (plus restrictif que MAAI)

## KYOSHI

Professeur, titre japonais de second niveau qui peut être obtenu à partir du 7° Dan

## KYU

Classe, échelon. En Kendo, niveau inférieur au premier Dan (du 6° au 1° Kyu)

## MAAI

Notion d'intervalle espace-temps entre deux partenaires (cf. ISSOKU et NISSOKU ITTO NO MAAI)

## MAKI OTOSHI WAZA

Technique d'attaque de l'arme adverse avec son arme, par un mouvement circulaire des mains à partir de la poignée

## MAWARI GEIKO

De MAWARU, tourner, virer. Genre d'exercice continu durant lequel les pratiquants tournent à chaque signal de changement pour se trouver face à un nouveau partenaire

## MAYOU

Etat de perplexité, l'un des 4 maux qui nuit à la juste et rapide appréciation de la situation (MAYOU, ODOROKU, OSORERU, UTAGAU)





# 由來人生流

# LEXIQUE

**Yurai Jin'Sei Ryu**  
Kendo-Iaido  
1, Place de Verdun  
60490R essons-sur-Matz  
03.44.85.85.58  
03.44.83.98.57  
06.09.15.96.96

kendo@echo-mike.fr  
info@yurajinsei.com  
www.yurajinsei.com

## MEN

La tête, la face. Désigne aussi le casque de protection et le IPPON correspondant aux frappes SHO MEN et YOKO MEN. Le MEN se compose de la protection de tête (MEN BUTON), de protections d'épaules (SASHI BUTON), d'une grille de protection du visage (MEN GANE) et de cordons (MEN HIMO)

## MEN O TORE

"Enlevez le Men !"

## MEN O TSUKE

"Mettez le Men !"

## METSUKE

L'endroit où se fixe le regard, manière de regarder l'adversaire en Kendo

## MIGI

Droit (Hidari = gauche)

## MINE

Le dos de la lame

## MOKUSO

Méditation assise

## MOTO DACHI

Partenaire qui dirige l'exercice

## MUNE

Poitrine, désigne la partie supérieur du Do

## NAKAYUI

Lacet de cuir qui entoure le dernier tiers du shinai

## NANAME

"En biais, en oblique"

## NIDAN WAZA

Technique d'enchaînement immédiat de 2 techniques

## NIGIRI

Prise des deux mains sur la TSUKA

## NIHONME

Début du combat pour le deuxième point quand un seul point est marqué

## NISOKU ITTO NO MAAI

Distance nécessitant deux pas (NISOKU) pour porter une frappe (ITTO)

## NITO

Utilisation de deux sabres ou Shinai (un grand et un petit)

## NITO NO KAMAE

Garde correspondant à l'utilisation de deux Shinai

## NODO

Gorge

## NUKI WAZA

Technique d'esquive de l'attaque adverse suivie dans le même temps d'une riposte

## ODOROKU

Etat de surprise créé par le comportement de l'adversaire qui, en jetant le trouble dans l'esprit, ne permet pas de s'adapter à la situation. L'un des 4 maux (MAYOU, ODOROKU, OSORERU, UTAGAU)

## OKURI ASHI

Forme de déplacement des pieds, le pied droit restant devant le pied gauche (désigne aussi et surtout le fait de ramener le pied gauche)

## OMOTE

Espace droit quand les shinai sont croisés par le flanc gauche

## OSAE WAZA

Technique qui consiste à maintenir l'arme adverse avec sa propre arme

## OSAME TO

"Rengainez !"

## OSORERU

Crainte de l'adversaire, dans l'attaque ou la défense, qui réduit la mise en oeuvre de toutes les capacités mentales et physiques. L'un des 4 maux (MAYOU, ODOROKU, OSORERU, UTAGAU)

## REI

Le salut et "Saluez !"

## RENSHI

Instructeur, titre japonais de premier niveau qui peut être obtenu à partir du 6° Dan

## RENZOKU WAZA

Techniques enchaînées





# 由來人生流

# LEXIQUE

**Yurai Jin' Sei Ryu**  
Kendo-Iaido  
1, Place de Verdun  
60490R essons-sur-Matz  
03.44.85.85.58  
03.44.83.98.57  
06.09.15.96.96

kendo@echo-mike.fr  
info@yurajinsei.com  
www.yurajinsei.com

RITSU REI  
"Saluez à la position où vous vous trouvez"

SAKIGAWA  
Pièce de cuir qui fait l'embout du shinai

SAKIGOMU  
Pièce de caoutchouc qui maintient, sous le SAKIGAWA, l'écartement des lames du Shinai

SAMETO  
Position Shinai sur le côté gauche

SAMPO  
Le troisième dans une équipe de trois

SANBON SHOBU  
Combat en deux points gagnants

SANDAN WAZA  
Enchaînement de 3 techniques dans une seule action

SANKYODO  
"En trois temps"

SEI RETSU  
"Alignez-vous"

SEIZA  
Position agenouillée, les fesses sur les talons

SEME  
Action de menacer l'autre en pénétrant sa garde par un léger déplacement vers l'avant. Doit être exécuté avec un fort ZANSHIN

SEMPAI  
Ancien, supérieur en ancienneté parmi les élèves d'un dojo. C'est lui qui donne les ordres de salut au début et à la fin de l'entraînement

SEMPO  
Le premier combattant dans une équipe

SHIAI GEIKO  
Compétition. Combat arbitré

SHIAI JO  
Aire de combat

SHIDACHI  
Partenaire qui profite des opportunités créées par Uchidachi dans le Kata

SHIMERU  
Serrer. S'emploie pour exprimer l'action complexe des mains sur la Tsuka du Shinai

SHIMOZA  
Côté du Dojo réservé aux élèves

SHINAI  
L'arme utilisée dans la pratique du Kendo. Composée de 4 lames (YOTSUWARI) de bambou (ou de fibre de carbone) et de pièces de cuir

SHINAI HANASHI  
Laisser échapper le Shinai durant un combat

SHINKOKYU  
Exercice de respiration

SHIZEI  
Attitude, posture

SHIZENTAI  
Position debout naturelle, les bras le long du corps et les pieds écartés de la largeur des épaules environ

SHOBU  
Point décisif en compétition quand chaque combattant a déjà marqué un point

SHOBU ARI  
Victoire en compétition après 2 points marqués

SHOMEN  
Frappe au milieu de la tête

SHUKEN  
Le troisième dans une équipe de cinq

SONKYO  
Position accroupie, buste redressé, arme pointée devant soi

SUBURI  
Exercice de répétition de frappes dans le vide, précédées d'un armé plus ou moins ample suivant le but recherché

SURIAGE WAZA  
Technique de contrôle de la technique du partenaire. Contrôle de son sabre en le déviant par un mouvement de frottement en demi-arc de cercle





# 由來人生流

# LEXIQUE

## Yurai Jin'Sei Ryu

Kendo-laïdo

1, Place de Verdun  
60490R essons-sur-Matz

03.44.85.85.58

03.44.83.98.57

06.09.15.96.96

kendo@echo-mike.fr  
info@yurajinsei.com  
www.yurajinsei.com

## SUTEMI

Action faite "en sacrifice", sans esprit de retenue, en employant toute l'énergie positive (n'a pas le sens "d'attaque suicide")

## TABI

Chaussure, chausson

## TAI ATARI

Collision des corps des deux partenaires

## TAI SABAKI

Fait de mouvoir le corps

## TAI TO

"Sabre à la ceinture". Position droite, l'arme tenue par la main gauche en dessous de la Tsuba, arme au niveau de la ceinture

## TAIKAI

Réunion de compétition. Tournoi

## TAISHO

Le dernier combattant d'une équipe de cinq

## TAKE

Bambou

## TAME

Accumulation de l'énergie avant la frappe

## TARE

Tablier de protection des hanches

## TE NO UCHI

"L'intérieur des mains". Terme utilisé pour sensibiliser le pratiquant sur la sensation physique du contact de la main avec le manche du Shinai à travers le cuir du Kote et de la Tsuka Gawa

## TENUGUI

ou HACHIMAKI, foulard que l'on met sous le Men pour absorber la transpiration

## TO MA

(pour TOOI MAAI) Distance où les combattants en garde chudan sont hors de portée d'une attaque directe (shinai non croisés)

## TOBI KOMI

Plongeon. Irruption. Qualifie une action portée en "Sutemi"

## TSUBA

Garde du sabre

## TSUBA DOME

Pièce de caoutchouc qui maintient la Tsuba sur le Shinai

## TSUBA ZERI AI

Garde très rapprochée, les 2 Tsubas sont en contact ou très proches, les pointes des Shinai sont relevées

## TSUGI ASHI

Avancée préparatoire du pied gauche qui prend appui au niveau du pied droit pour lancer des attaques de loin

## TSUKA

Poignée du sabre

## TSUKA GAWA

Pièce de cuir recouvrant la Tsuka du Shinai

## TSUKI

Coup d'estoc (pointe)

## TSUKI DOME

Protection de la gorge

## TSUMERU

Le fait de raccourcir la distance sans rien laisser faire à l'adversaire, en gardant la supériorité

## TSURU

Fil tendu définissant le dos de la lame. Tendue, à travers le NAKAYUI, entre la TSUKA et le SAKIGAWA, il assure la cohésion des différentes parties du Shinai

## UCHI

Nom générique des frappes de taille

## UCHI DACHI

Celui qui, dans le KENDO NO KATA, subit la contre-attaque de SHI DACHI après avoir pris l'initiative

## UCHI KOMI

Exercices de répétition sur des thèmes en rapport avec l'expérience des pratiquants

## UCHI KOMI GEIKO

Un pratiquant expérimenté (MOTO DACHI) conduit l'exercice avec un autre pratiquant (KAKARI) en offrant des opportunités de frappe à son partenaire, mais sans combattre lui-même





# 由來人生流

# LEXIQUE

**Yurai Jin'Sei Ryu**  
Kendo-Iaido  
1, Place de Verdun  
60490R essons-sur-Matz  
03.44.85.85.58  
03.44.83.98.57  
06.09.15.96.96

kendo@echo-mike.fr  
info@yurajinsei.com  
www.yurajinsei.com

## UCHI OTOSHI WAZA

Technique de défense suivie de contre-attaque qui consiste à frapper le Shinai adverse vers le bas et à profiter du déséquilibre ainsi créé pour riposter

## UKAI SAKAI

Déplacement latéral droit/gauche, gauche/droit

## UKE WAZA

Parer ou bloquer l'attaque adverse avec son propre Shinai

## URA

Espace gauche (cf. OMOTE)

## UTAGAU

Le doute, qui en s'installant, perturbe la lucidité du jugement et provoque une retenue nuisible à l'emploi optimum des capacités pour l'attaque ou la défense. L'un des 4 maux (MAYOU, ODOROKU, OSORERU, UTAGAU)

## WAKIGAMAE

Garde latérale basse, dans laquelle le sabre est en arrière du corps qui est de profil, la pointe du Shinai étant dirigée vers l'arrière

## WAKIZASHI

Sabre court (aussi appelé SHOTO)

## WAZA

Technique ou travail

## YAME

"Arrêtez !"

## YOKO MEN

Frappe sur le sommet latéral de la tête (nom générique de MIGI et HIDARI MEN)

## ZANSHIN

Esprit de vigilance qui doit exister avant, pendant et après la frappe

## ZEKKEN

Etui de tissu qui enveloppe la protection centrale du TARE ; y sont inscrits de façon très visible, le nom du pratiquant et du groupe (club, école) qu'il représente

## ZEN

Méditation. Nom donné à une branche, d'origine chinoise, du Bouddhisme. Au Japon, elle a influencé très tôt le comportement des classes de guerriers

## ZENSHIN KOTAI

Progression alternée vers l'avant et vers l'arrière

