

# Lexique KENDO

## A

AI KAKARI GEIKO : Exercice physiquement très éprouvant, du KAKARI GEIKO exécuté simultanément par deux Kendoka.

AI UCHI : Action où les deux Kendoka marquent un point simultanément. En compétition, aucun point n'est validé.

AITE : Littéralement: l'autre. C'est en Kendo le partenaire, l'adversaire.

ANZA : Position assis à même le sol, jambes repliées, aussi dite "en tailleur".

ASHI SABAKI : Déplacement (SABAKI) des pieds (ASHI). En Kendo, les déplacements se font souvent en pas glissés.

AYUMI ASHI : Déplacement en pas glissés, où les pieds passent alternativement l'un devant l'autre. (type marche naturelle).

## B

BOGU : armure de Kendo; l'appellation conseillée est maintenant plutôt KENDOGU.

BOKEN : Sabre en bois dur, en général utilisé pour les Kata. (auss appelé BOKUTO)

BUDO : Terme générique correspondant aux "arts-martiaux" traditionnels japonais.

BUSHI : Au moyen-âge japonais, nom donné aux guerriers.

BUSHIDO : Code d'honneur du Bushi.

## C

CHIKAMA : Distance de combat où les Kendoka sont très rapprochés.

CHUDAN NO KAMAE : Garde moyenne (dite aussi "du milieu"). C'est la garde la plus courante, car elle à la fois une position de garde offensive et défensive.

CHUKEN : Le troisième combattant dans une équipe de cinq.

## D

DAN : degré dans la ceinture noire (de 1 à 8 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 BU.I : (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.

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

## E

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

## F

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.

## G

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.

## H

HA : partie tranchante de la lame du sabre, et par extension le côté du Shinai à utiliser pour porter les frappes.

HAJIME : Terme d'arbitrage, "Allez!", prononcé par l'arbitre central pour lancer le combat.

HAKAMA : Pantalon large traditionnel japonais utilisé par le Kendoka.

HANMI NO KAMAE : Position de garde, le corps de profil par rapport à l'adversaire, surtout utilisée avec le sabre court (Kodachi) lors des Kata.

HANSHI : Titre japonais pour un professeur (troisième niveau) qui peut être obtenu à partir du 8è Dan.

HANSOKU : Terme d'arbitrage, pénalité donnée par l'arbitre à la suite de la transgression d'une règle (acte défendu, perte de contrôle du Shinai, sortie de l'aire de combat, ...).

HANTEI : Terme d'arbitrage, décision prise à la majorité des trois arbitres, dans certaines compétitions, en cas de match nul à l'issue du temps réglementaire.

HARAI WAZA : Technique d'attaque du sabre du partenaire par un balayage de la lame à l'aide de son propre sabre.

HARI WAZA : Technique d'attaque du sabre adverse par un mouvement latéral, bref et sec, avec son propre sabre.

HASSO NO KAMAE : Position de garde, sabre vertical au niveau de l'épaule droite, Tsuba proche de la bouche, pointe dirigée vers le haut à 30 degrés vers la droite et 30 degrés vers l'arrière.

HAYA SUBURI : Suburi rapides.

HIDARI : Gauche (Migi = droite).

HIMO : Lacets et cordons qui permettent de fixer Men, Kote, Tare ou Do.

HIKITATE GEIKO : combat d'entraînement entre deux Kendoka de niveaux différents, où le plus gradé dirige le combat.

HIKIWAKE : Terme d'arbitrage, match nul.

HIKI WAZA : Technique de frappe réalisée en reculant.

HIRAKI ASHI : Déplacement des pieds en ouverture droite (pied droit devant pied gauche) ou gauche (pied gauche devant pied droit), pour l'esquive ou l'attaque latérale.

HOSHIN : Etat d'esprit flexible et libéré, pendant lequel sont maximum les facultés de perception extérieure et de jugement des opportunités. (contraire: SHINSHIN)

## I

IAIDO : Art-martial japonais qui se pratique sans partenaire (en général) qui consiste à exécuter des phases simulées d'un combat au sabre, contre un ou plusieurs adversaires. L'arme utilisée est le Iaito. Pour en savoir plus sur le Iaido

IAITO : sabre non coupant (en général, en alliage), utilisé pour la pratique du Iaido. Fragile, le Iaito ne convient absolument pas à la pratique du Kendo No Kata.

IGI : Terme d'arbitrage, réclamation.

IKKYODO : se dit d'une technique réalisée en un seul temps (voir DAI ICHI KIHON).

IPPON : La frappe parfaite. Un point en compétition.

IPPON GACHI : Terme d'arbitrage, victoire après 1 point marqué

IPPON SHOBU : Formule de compétition où le premier des deux combattants qui porte le IPPON est déclaré vainqueur.

IRIMI : Technique offensive qui consiste à introduire le corps à l'intérieur de la garde de l'adversaire.

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

## J

Ji GEIKO : Combat d'entraînement libre.

Jiho : Le second combattant dans une équipe de 5 combattants.

JITSU : Etat d'esprit "en plénitude", qui permet d'attaquer, de contre-attaquer, ou de se défendre sur le champ. (contraire: KYO).

JODAN NO KAMAE : Garde "haute", Shinai brandi au dessus de la tête.

JOGAI : Ancien terme d'arbitrage, sortie de l'aire de combat.

## K

KAESHI WAZA : Technique de contrôle du sabre du partenaire où l'on utilise l'énergie de l'attaque de la frappe initiale pour riposter.

KAKARI : Nom donné au partenaire guidé par le MOTO DASHI dans les différents KEIKO.

KAKARI GEIKO : Exercice physiquement éprouvant de recherche de rythme, dans lequel le Kendoka enchaîne les techniques sur un partenaire en MOTO DACHI.

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

KAMIZA : côté "noble" du Dojo. Réservé aux professeurs et aux invités de marque.

KATA : Forme traditionnelle de transmission des arts-martiaux sous forme de techniques codifiées (10 formes pour le Kendo). Voir " KENDO NO KATA ".

KATANA : Le sabre japonais.

KATATE WAZA : Technique de frappe du sabre réalisée à une seule main, généralement la gauche (par opposition à MOROTE WAZA: à deux mains).

KATSUGI WAZA : Technique particulière de frappe du sabre, réalisée en armant le Shinai au dessus de l'épaule gauche.

KEIKO : Nom générique des exercices d'entraînement.

KEIKOGI : Littéralement veste d'entraînement; c'est la veste de la tenue traditionnelle du Kendoka. Le Keikogi est généralement bleu indigo. (pour en savoir plus)

KEN : nom générique désignant le sabre (ou l'épée).

KENDO : La voie du sabre. (Pour en savoir plus).

KENDO GU : Armure de protection pour la pratique du Kendo. Aussi appelé BOGU.

KENDO NO KATA : Série de Kata comprenant 10 séquences codifiées de combat entre deux partenaires (pour en savoir plus). .

KENDOKA : Terme devenu en occident, celui de "pratiquant de Kendo". La véritable appellation pourrait être "Kenshi " (sabreur ou bretteur).

KENGO : Désignait un maître de sabre qui avait acquis sa réputation " sur le terrain ". Peut donc être traduit par "fine lame".

KEN JUTSU : Art de l'utilisation du sabre, dans la perspective du combat réel.(pour en savoir plus)

KENSEN : La pointe, l'extrémité du sabre (synonyme de KISSAKI).

KENSHI : Escrimeur, bretteur.

KI : Energie, détermination mentale et physique.

KIAI : En Kendo, manifestation de l'énergie (KI) par le cri. Peut également être traduit par courage, état d'esprit, humeur.

KIGURAI : Dignité résultant de la confiance ou de la fierté de soi-même. Référence à l'attitude fière du Samurai.

KIHON WAZA: Techniques fondamentales.

KI KEN TAI NO ITCHI : voir chapitre consacré au sujet.

KIME : Détermination sans faille, l'esprit fort.

KIRI GAESHI : Le KIRI GAESHI est par excellence l'exercice fondamental. Il est exigé aux passages de grade jusqu'au 4è Dan. C'est un exercice de frappes enchaînées: une frappe SHOMEN puis plusieurs frappes SAYUMEN en avançant et en reculant. Le partenaire, Moto Dashi, reçoit les frappes sur son Shinai ou sur son Men.

KODACHI : Le sabre court.

KOHAI : Elève moins gradé par rapport au Senpai. Pour en savoir plus.

KOKORO : Le coeur, au sens psychologique du terme. Recouvre aussi la notion de courage.

KOROSU : En Kendo, c'est le fait de "détruire" (au sens figuré bien sûr!!) l'adversaire en utilisant une des trois méthodes suivantes : KEN O KOROSU ("détruire" son Shinai, en pratique sa garde), KI O KOROSU ("détruire" mentalement l'adversaire, le troubler, l'effrayer), WAZA O KOROSU ("détruire" ses attaques).

KOTE : L'avant bras et le gant de protection du BOGU. Désigne également le IPPON correspondant à la frappe sur le Kote.

KYOSHI : Professeur , titre japonais de second niveau qui peut être obtenu à partir du 7è Dan.

KYO : Etat d'esprit dans lequel on n'est en mesure ni d'attaquer, ni de contre-attaquer, ni de défendre. (contraire: JITSU)

KYU : En Kendo, degré inférieur au premier Dan (du 6è au 1er Kyu). (pour en savoir plus)

## M

MAAI : Intervalle spatio-temporel entre deux partenaires (cf. ISSOKU et NISSOKU ITTO NO MAAI).

MAKI WAZA : Technique d'attaque du sabre adverse avec son propre sabre, par un mouvement d'enroulement. Le désarmement complet de l'adversaire peut être obtenu par les bons spécialistes de cette technique, qu'on trouve aussi dans l'escrime occidentale.

MAWARI GEIKO : Suite de Ji Geiko enchaînés les uns à la suite des autres, chaque Kendoka tournant à chaque signal de changement pour se trouver face à un autre Kendoka.

MAYO-U : (prononcer "mayo-ou"). Etat de perplexité, l'un des 4 maux qui nuit à la juste et rapide appréciation de la situation (MAYO-U, ODOROKU, OSORERU, UTAGA-U).

MEN : Désigne indistinctement le masque 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 deux cordons (MEN HIMO).

MEN WO TORE : (le WO, qui suit un complément d'objet direct, se prononce O). Ordre donné par le Sempai en fin de séance: "Enlevez le Men !"

MEN WO TSUKE :ordre donné par le Sempai en début de séance: "Mettez le Men !"

METSUKE : l'endroit où se fixe le regard, la manière de regarder l'adversaire en Kendo.

MIGI : Droit (Hidari = gauche).

MINE : Le dos de la lame.

MITORI GEIKO : Pratique de l'entraînement par la seule observation des combats des autres.

MOKUSO : Ordre donné par le Sempai, avant de réaliser le salut général de début ou de fin de séance, qui correspond à une courte période de "méditation". En fait permet la transition de l'état d'esprit du Kendoka avant/pendant/après le Kendo.

MOTO DACHI : Partenaire qui dirige l'exercice. Quand on a le choix, c'est le plus gradé.

MUNE : Poitrine, désigne la partie supérieure du Do.

MUSHIN : Etat d'esprit dépourvu de toute pensée, de toute intention et de tout sentiment, totalement libéré et sans aucun préjugé. C'est l'esprit disponible pour "l'action réflexe". Un must!! (contraire: SHINSHIN)

## N

NAKAYUI : Lacet de cuir qui entoure le Shinai, assurant ainsi la bonne liaison des 4 lames de bambou. pour en savoir plus

NANAME : "en biais, en oblique".

NIDAN WAZA : Technique d'enchaînement de 2 techniques de frappe au sabre. Exemple: KOTE MEN

NIHONME : Terme d'arbitrage, commandement donné par l'arbitre central de début du combat pour le deuxième point quand un seul point est marqué.

NISOKU ITTO NO MAAI : Distance spatio-temporelle (MAI) nécessitant deux pas (NI SOKU) pour porter une frappe (ITTO).

NITO : Combat avec utilisation de deux sabres (un grand et un petit). Miyamoto Musashi était un grand spécialiste de cette technique de combat.

NITO NO KAMAE : Garde correspondant à l'utilisation de deux Shinai, un petit et un grand.

NODO : Gorge. Cible du MEN pour porter le NODO TSUKI

NUKI WAZA : Technique d'évitement de la frappe du sabre adverse, suivie instantanément d'une riposte.

## O

ODACHI : Le grand sabre.

ODOROKU : Etat de surprise créé chez l'adversaire de part son propre comportement, qui jette le trouble dans son esprit et l'empêche ainsi de s'adapter à la situation. L'un des 4 maux du Kendo (MAYO-U, ODOROKU, OSORERU, UTAGA-U).

OJI WAZA : Technique d'esquive du sabre adverse et de contre-attaque instantanée.

OKURI ASHI : Forme de déplacement glissé des pieds, le pied droit restant devant gauche, le pied gauche devant se ramener instantanément dès l'avancée du pied droit réalisée.

OMOTE : Espace à droite de son propre sabre quand les sabres sont croisés par le flanc gauche.

ONEGAI SHIMASU : formule de politesse pendant le salut à un professeur ou un SEMPAI: "voulez-vous me donner une leçon s'il vous plaît ?".

OSAE WAZA : Technique qui consiste à contrôler par une très légère pression, le sabre adverse avec son propre sabre.

OSAME TO : "Rengainez votre sabre!".

OSORERU : Crainte créée chez l'adversaire par son propre comportement, qui lui réduit la mise en oeuvre de toutes ses capacités mentales et physiques, l'empêchant ainsi de s'adapter à la situation de combat. L'un des 4 maux (MAYO-U, ODOROKU, OSORERU, UTAGA-U).

## R

REI : Le salut et l'ordre "Saluez !".

REIGI : Désigne les règles de l'étiquette dans le Dojo.

RENSHI : Instructeur, titre de premier niveau qui peut être obtenu à partir du 6<sup>e</sup> Dan.

RENZOKU WAZA : Techniques enchaînées.

RITSU REI : "Saluez dans la position où vous êtes, là où vous êtes".

## S

SAKIGAWA : Capuchon de cuir épais qui fait l'embout du shinai. C'est un élément de sécurité du Shinai, son état doit être parfait et donc contrôlé très souvent. Il doit être remplacé au moindre signe de déchirure.

SAKIGOMU : Pièce de caoutchouc en T qui maintient, sous le SAKIGAWA, l'écartement des lames du Shinai.

SAGETO : Position debout du Kendoka, Shinai tenu librement de la main gauche. On utilise aussi plus souvent TEITO

SAMPO : Le troisième combattant dans une équipe de trois.

SANBON SHOBU : Formule de compétition, ou un combat se dispute en deux points gagnants.

SANDAN WAZA : Enchaînement de 3 techniques de frappe dans une seule action continue. Exemple: KOTE MEN DO

SANKYODO : "en trois temps". Terme utilisé dans le DAI ICHI KIHON.

SEI RETSU : Ordre donné par le Senpai avant le salut: "Alignez-vous !".

SEIZA : Position agenouillée, les fesses posées sur les talons.

SEME : Menace exercée sur l'adversaire à la fois sous forme physique (pression exercée sur lui par le sabre et la garde forte), et psychologique (l'expression du KI). Notion bien difficile à comprendre pour les occidentaux, et inaccessible sans un bon niveau de Kendo.

SEMPO : Le premier combattant dans une équipe de 5.

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. Pour en savoir plus.

SEN : Etat d'esprit permettant de déclencher une attaque immédiate avant que l'adversaire ne puisse réaliser la sienne. Trois réalisations possibles de "sen", dans l'ordre croissant de difficulté d'anticipation: GO NO SEN, SEN, SEN NO SEN

SHIAI GEIKO : Compétition. Combat arbitré.

SHIAI JO : Aire de combat.

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

SHIKAKE WAZA: Techniques d'attaque directe. (par opposition aux OJI WAZA: techniques de parade-riposte).

SHIMERU : Serrer. S'emploie pour exprimer l'action combinée des mains sur la Tsuka du Shinai, visant à raffermir les mains au moment de l'impact (image classique: serrer la serpillère).

SHIMOZA : Côté du Dojo réservé aux élèves. C'est en général le plus près de l'entrée du Dojo.

SHIN : l'esprit, au sens de l'état d'esprit.

SHINAI : L'arme utilisée pour les combats dans la pratique du Kendo. Composée de 4 lames de bambou refendu (ou de fibre de carbone), tendues et maintenues solidaires par des pièces de cuir et une fine cordelette. Pour en savoir plus

SHINAI HANASHI : Perdre le contrôle du Shinai des mains durant un combat.

SHINKOKYU : Exercice de respiration profonde et contrôlée.

SHINSHIN : Etat d'esprit encombré de pensées particulières, pendant lequel sont réduites les facultés de perception extérieures. (contraire: HOSHIN)

SHISEI : Attitude, posture.

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

SHOBU : Terme d'arbitrage, ordre donné par l'arbitre central pour lancer la dernière phase de combat en compétition quand chaque combattant a déjà marqué un point.

SHOBU ARI : Terme d'arbitrage, annonce par l'arbitre central de la victoire .

SHOMEN : Le côté "face" du Dojo. Pour en savoir plus.

SHOMEN : (SHOMEN UCHI) Coupe verticale de haut en bas, portée au milieu de la tête.

SHUGYO : poursuite de l'étude (du Kendo par exemple...) de façon approfondie, avec une notion d'effort prononcé (sorte d'ascèse...).

SHUSHIN : En arbitrage, l'arbitre central qui dirige le combat.

SONKYO : Position accroupie, buste vertical et rectiligne, arme pointée devant soi, pointe légèrement relevée.

SUBURI : Exercice de répétition de frappes dans le vide. L'amplitude et la fréquence des frappes dépendent de l'objectif recherché.

SUKI : Lorsque votre attention faiblit, vous présentez alors une faille, un Suki, une occasion que l'adversaire doit savoir saisir.

SURIAGE WAZA : Technique d'esquive du sabre du partenaire à l'aide de son propre sabre. Elle consiste à dévier la coupe adverse par un mouvement de frottement en demi-arc de cercle de bas en haut, par la droite ou la gauche.

SUTEMI : Action faite avec sérieux et conviction, sans retenue ni hésitation, quit à "sacrifier sa propre vie".

## T

TABI : Chaussou traditionnel japonais.

TAI ATARI : Collision ferme mais sans violence des corps (TAI) des deux partenaires lors d'une attaque frontale.

TAIKAI : Réunion de compétition. Tournoi.

TAI SABAKI : Déplacement (SABAKI) du corps (TAI).

TAISHO : Le dernier combattant d'une équipe de cinq.

TAI TO : " Sabre à la ceinture ". Position debout du Kendoka (style "garde à vous"), l'arme tenue par la main gauche en dessous de la Tsuba, arme au niveau de la ceinture.

TAKE : Bambou. Par extension, les lames de bambou du Shinai.

TAME : Concentration extrême de l'énergie avant l'explosion de l'UCHI.

TARE : Tablier de protection des hanches.

TEITO : Position debout du Kendoka, Shinai tenu librement de la main gauche.

TE NO UCHI : " L'intérieur des mains ". Terme utilisé pour sensibiliser le Kendoka sur la sensation physique du contact de la main avec la poignée du sabre.

TENUGUI : prononcer TENUGU-I, pièce rectangulaire de coton que l'on met sous le Men pour absorber la transpiration.

TOBI KOMI : Qualifie une action portée en "plongeant" vers l'avant, sans retenue.

TO MA : Grande distance (notion spatio-temporelle) de combat où les combattants en garde sont hors de portée d'une attaque immédiate.

TSUBA : Garde du sabre. Pièce métallique (pour le Katana), en plastique ou en cuir (Boken ou Shinai) qui sert à protéger les doigts.

TSUBA DOME : Pièce de caoutchouc qui maintient la Tsuba sur le Shinai ou le Boken.

TSUBA ZERI AI : Garde très rapprochée, les 2 Tsuba ou les deux poings sont en contact, les lames des Sabres sont légèrement croisées et très relevées.

TSUGI ASHI : Avancée glissé du pied gauche au niveau du pied droit pour lancer des attaques de loin.

TSUKA : Poignée du sabre ou du Shinai.

TSUKA GAWA : Pièce de peau assez fine, de forme cylindrique, recouvrant la Tsuka du Shinai.

TSUKI : Coup d'estoc (pointe).

TSUKI DOME : Pièce de coton épais protégeant la gorge.

TSURU : Cordelette synthétique tendue à travers le NAKAYUI, entre la TSUKA et le SAKIGAWA. Elle assure la cohésion de l'ensemble des parties constitutives du Shinai, et symbolise le dos de la lame.

## U

UCHI : nom générique des frappes de taille.

UCHI DACHI : Rôle tenu en général par le plus expérimenté dans le KENDO NO KATA, car c'est celui qui dirige le Kata. Il prend l'initiative de l'attaque et subit la contre-attaque de SHI DACHI.

UCHI KOMI : Exercice de répétition sur des thèmes adaptés aux objectifs du professeur ... et aux possibilités des pratiquants.

UCHI KOMI GEIKO : Exercice au cours duquel le pratiquant le plus gradé (MOTO DACHI) offre de façon continue à un autre pratiquant (KAKARI) des opportunités de frappe adaptées au niveau technique de celui-ci, et aux objectifs définis par le professeur.

UCHI OTOSHI WAZA : Technique d'attaque qui consiste à frapper le Shinai adverse vers le bas et à profiter du déséquilibre ainsi créé pour frapper.

UKAI SAKAI : Déplacement latéral droit/gauche, gauche/droit.

UKE WAZA : Parer ou bloquer l'attaque adverse avec son propre Shinai.

URA : Espace situé à gauche de son propre sabre (cf. OMOTE).

UTAGA U : (prononcer "outaga-ou") Le doute créé chez l'adversaire, qui en s'installant, perturbe la lucidité du jugement et génère une incapacité partielle ou totale à s'adapter à la situation de combat. L'un des 4 maux (MAYO U, ODOROKU, OSORERU, UTAGA U).

## W

WAKARE : En arbitrage, ordre donné par le Chushin: "Séparez-vous et reprenez la garde chudan!".

WAKIGAMAE : Garde fondamentale du Kendo, dans laquelle le sabre est en arrière du corps qui est de profil, la lame étant dirigée vers l'arrière à 45 degré vers le bas, tranchant à 45 degrés vers la droite.

WAKIZASHI : Sabre court.

WAZA : Terme générique signifiant technique ou travail.

## Y

YAME : A tout moment, en compétition ou en cours d'entraînement, c'est l'ordre: "Arrêtez !".

YUKO DATOTSU : Frappe valable.

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

## Z

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

ZEKKEN : Etui rectangulaire en tissu épais qui enveloppe la protection centrale du TARE ; y sont inscrits le nom du pratiquant et du club ou du groupe (France par exemple) qu'il représente.

ZEN : Méditation. Nom d'une branche, d'origine chinoise, du Bouddhisme.

ZENSHIN KOTAI : Qualificatif d'un exercice pratiqué alternativement vers l'avant et vers l'arrière.