

Nomis

Tsukii Coup de poing

Mae geri Coup de pied

Shomen ushi Frappe de bas en haut avec la tranche de la main sur la tête de *Seme*
Yokomen ushi La même chose que shomen mais à la fin on frappe avec la main légèrement oblique pour venir frapper sur la tempe



Nihonge no kamashimazu ka (Parlez-vous japonais ?)

Le dōjō

Kamiza

Shimozeki

Shimoza

Joseki

合氣道

Les techniques combinées de l'arc

Kote gashi shiō nage
Nikkō irimi
Yokko irimi

Shiō nage sankyo
Shiō nage irimi

Dogi : Pantalon et veste blanches (sans marque commerciale, une main au dessus du genou pour la longueur)
Hakama : pantalon noir ou bleu porté à partir du 1er Dan ou 2ème Kyu
Obi : Ceinture large en dessous du hakama

La tenue

Le Kamiza (*à l'est*) : c'est le mur du kamis, des dieux, où se trouve la photo de O Sensei.
L'est est du côté du soleil levant, c'est-à-dire le moment où le soleil a le plus d'énergie, le moment maximum d'énergie du yang. Seul l'enseignant siège au kamisa.

Le shimoza (*à l'ouest*) : c'est l'endroit où se placent les élèves par ordre de grade qui symbolise la terre (le moins gradée est le plus à gauche) et le ciel (le plus gradé est le plus à droite)

Le shimozeki (*au nord*) : c'est l'endroit où l'on fait asseoir les visiteurs non pratiquants d'arts martiaux.

Le joseki (*au sud*) : c'est le lieu pour les invités d'honneur, de rang supérieur au professeur dirigeant le cours ou le(s) assistant(s) invités par le professeur.

Tantō : couteau en bois

Début de cours

Les élèves : O jo to bokken wo agarimashyo ?
Pour mettre les armes au kamiza

Le professeur Arigato gozai'mashita
Je vous remercie de ce qui vient de se passer

Domo arigato gozai'mashita
O hakama wo tatamitemo ii
desuka ?

Le professeur : Mukusô : *méditation*
(*senseï*) Mukusô yame : *arrêtez la méditation*
Shomen ni rei : *Salut au kamiza*
O negai shimasu : *invitation polie*

Les élèves : O jo to bokken wo sagatemo ii
desuka ?

Pour « descendre » les armes du kamiza

Les élèves : O negai itashimasu : *invitation polie avec forme d'humilité*

Le professeur : Tatte kudasai : *levez-vous s'il vous plaît*

