

Shomen

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 <i>Seme</i>
Yokomen ushi	La même chose que shomen mais à la fin on frappe avec la main légèrement oblique pour venir frapper sur la tempe

Les techniques combinées de l'acôté

Kote gashi shiho nage	Shiho nage sankyo
Nikkyo irimi	Shiho nage irimi
Yokko irimi	

La tenue

Dogi : Pantalon et veste blancs (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

Les armes

Jo : bâton d'environ 1,28 m de longueur
 Bokken : sabre en bois
 Tantô : couteau en bois

Fin du cours

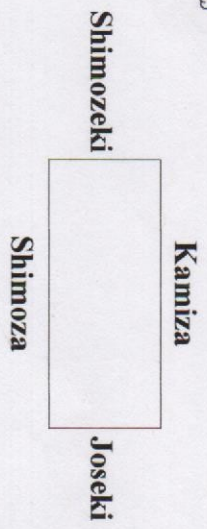
Le professeur	Arigato gozaimashita	Je vous remercie de ce qui vient de se passer
	Domo arigato gozaimashita	Idem avec une forme honorifique
	O hakama wo tatamiemo ii desuka ?	Pour plier le hakama
Les élèves	O jo to bokken wo sagatemo ii desuka ?	Pour « descendre » les armes du kamiza



Nikkyo no kamishimazu ka
 (Parlez-vous japonais ?)

合気道

Le dôjô



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 shimozeiki (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.

Début de cours

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

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

Les élèves : O negai iashimasu : invitation polie avec forme d'humilité
Le professeur : Tatte kudasai : levez-vous s'il vous plaît