

## Lexique Japonais-Français des principaux termes utiles au pratiquant de kendô

合い掛り稽古 : *Ai kakari geiko* : un *Kakari geiko* exécuté simultanément par deux partenaires de niveau confirmé, sans distinction des rôles de *Moto dachi* et de *Kakari*.

合い抜き : *Ai nuki* : esquives simultanées.

相打ち : *Ai uchi* : situation au cours de laquelle chacun des deux protagonistes porte, exactement dans le même temps, un coup valable à l'autre.

相手 : *Aite* : L'autre, le partenaire, l'adversaire. (l'autre personne est nécessaire au progrès, même si on lui est opposé dans l'assaut.)

赤 : *Aka(i)* : couleur rouge.

安座 : *Anza* : Position assise en tailleur.

ありがとうございました : *Arigatô gozaimashita* : « je vous remercie beaucoup » ; formule couramment employée pour remercier les personnes avec lesquelles on s' est exercé.

足 : *Ashi* : jambe, pied.

足払い/掛け : *Ashi barai/gake* : fait de chasser (ou d'accrocher) la jambe de l'adversaire.

足捌き : *Ashi sabaki* : travail des pieds, déplacements.

頭 : *Atama* : la tête.

当てっこ : *Atekko* : pendant le combat, attitude qui consiste principalement à tenter de frapper sans se soucier d'améliorer son propre kendô.

後 : *Ato* : derrière, en arrière.

歩み足 : *Ayumi ashi* : forme de déplacement identique à celui de la marche.

罰則 : *Bassoku* : pénalité.

暴力 : *Bôryoku* : violence, brutalité ; terme utilisé en arbitrage pour une pénalité de ce type.

防具 : *Bôgu* : ensemble des protections, appellation courante du *Kendô gu* (armure).

木剣/木刀 : *Bokken /Bokutô* : sabre de bois plein. Le *Bokken* est utilisé en kendô dans des exercices où l'on ne délivre pas de frappes réelles.

武道 : *Budô* : voie de l'art militaire.

武士 : *Bushi* : nom donné à toute personne de la classe des guerriers.

武士道 : *Bushidô* : voie du guerrier.

ぶつかる : *Butsukaru* : heurter fortement, entrer en collision, bousculer.

病気 : *Byôki* : maladie, maux. (voir *Yotsu no byôki*)

近間 : *Chika ma* : pour *Chikai maai*. L'intervalle entre les deux combattants en garde est court, les *shinai* sont nettement croisés.

中段の構え : *Chûdan no kamae* : garde de milieu. Garde la plus courante.

注意 : *Chûi* : attention. En arbitrage, remarque avant pénalité.

中心 : *Chûshin* : centre, milieu.

大刀 : *Daitô* : sabre long, généralement de la forme du katana.

段 : *Dan* : degré, niveau. Actuellement en kendô, du premier au huitième.

打突 : *Datotsu* : ensemble des frappes (*Uchi*) et des piques (*Tsuki*).

打突部位 : *Datotsu Bui* : parties des protections où peuvent être délivrées les *Datotsu* valables.

出ばな/出頭 : *Debana/Degashira* : temps d'attaque sur l'intention ou sur le début de l'attaque de l'adversaire.

胴 : *Dô* : tronc, la cuirasse de protection qui comprend la partie haute en cuir (*Mune*) et la partie basse (*Dôdai*) faite de lattes de bambou laquées ou de résine. Les cordons (*Dô himo*) servent à le maintenir en place sur le corps. Ippon correspondant

道場 : *Dôjô* : lieu de pratique de la voie. Par extension, salle où l'on pratique le kendô.

延長 : *Enchô* : déclaration par l'arbitre d'une prolongation lorsqu'à l'issue du temps réglementaire, les combattants sont à égalité.

振り上げる : *Furi ageru* : brandir l'arme.

副審 : *Fukushin* : En compétition, nom donné aux deux arbitres latéraux.

害 : *Gai* : atteinte, préjudice, tort.

下段の構え : *Gedan no kamae* : garde basse.

技術 : *Gijutsu* : Technique, habileté technique.

五 : *Go* : cinq.

互格稽古 : *Gokaku Geiko* : assaut libre entre deux partenaires de niveau semblable.

合議 : *Gôgi* : en arbitrage, consultation entre les arbitres.

刃 : *Ha* : tranchant d'une lame, lame.

八 : *Hachi* : huit.

鉢巻き : *Hachimaki* : pièce de coton (*Tenugui*) porté en bandeau autour de la tête.

始め : *Hajime* : « commencez ».

袴 : *Hakama* : large pantalon de coupe japonaise traditionnelle.

半身の構え : *Hanmi no kamae* : Garde de biais par rapport à l'adversaire.

範士 : *Hanshi* : titre japonais de troisième niveau qui peut être obtenu à partir du 8<sup>ème</sup> dan

反則 : *Hansoku* : faute, infraction. Déclaration par l'arbitre d'une pénalité infligée à la suite de la transgression d'une règle de compétition.

反対 : *Hantai* : opposé, contraire.

判定 : *Hantei* : jugement, décision, dans certaines compétitions, en cas de match nul après l'écoulement du temps prévu, appel de l'arbitre central aux deux autres arbitres pour désigner, à la majorité, le vainqueur.

払い技 : *Harai waza* : technique d'attaque qui consiste à chasser l'arme de l'adversaire par un mouvement « brosse » de bas en haut de sa propre arme.

張り技 : *Hari waza* : technique d'attaque qui consiste à écarter l'arme adverse par un mouvement latéral, court et sec, de sa propre arme.

八相の構え : *Hassô no kamae* : garde à mi hauteur du côté droit, la pointe de l'arme dirigée vers le haut, la *Tsuba* proche de la bouche.

旗 : *Hata* : drapeau.

早素振り : *Haya suburi* : forme de *Suburi* avec déplacements rapides.

左 : *Hidari* : gauche.

肘 : *Hiji* : coude.

引き技 : *Hiki waza* : techniques portées avec un déplacement du corps vers l'arrière.

引き立て稽古 : *Hikitate geiko* : assaut libre au cours duquel un partenaire très expérimenté guide le combat.

引き分け : *Hikiwake* : égalité. Déclaration par l'arbitre du « match nul ».

暇 : *Hima* : temps, temps libre, moment de vacuité.

紐 : *Himo* : cordons, attaches du *Men* et du *Dô*.

開き足 : *Hiraki ashi* : forme de déplacement « en sortant » de l'axe par rapport à l'adversaire.

拍子 : *Hyôshi* : rythme, cadence.

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

居合刀 : *laidô* : nom donné au sabre de métal, normal ou court, non coupant, utilisé pour la pratique du *laidô* ou dans les *kendô no kata*.

一 : *ichi* : un.

異議 : *Igi* : en arbitrage, réclamation.

一挙動 : *Ikkyodô* : « en un seul temps ».

一本 : *Ippon* : un point, une frappe reconnue valable.

一本勝負 : *Ippon shôbu* : formule de compétition où le premier des deux combattants qui porte une technique valant *Ippon* est déclaré vainqueur.

入り身 : *Irimi* : introduire le corps à l'intérieur de la garde de l'adversaire.

一足一刀の間合い : *Issoku ittô no maai* : distance (*maai*) , par rapport à l'adversaire, où il est possible de porter un *Datotsu* valable dans un seul pas d'attaque (*Issoku*).

一刀 : *Ittô* : un sabre.

地稽古 : *Jigeiko* : assaut libre, sans convention, ni arbitrage.

上段の構え : *Jôdan no kamae* : garde haute.

場外 : *Jôgai* : pendant le *Shiai*, sortie des limites de l'aire de combat.

十 : *Jû* : dix.

返し技 : *Kaeshi waza* : technique de « renversement » . Elle consiste à se défendre contre une attaque en interposant son arme sous l'arme adverse et à riposter en renversant les mains.

掛り : *Kakari* : nom donné au partenaire guidé par le *Moto dachi* dans les différents *Keiko*.

掛り稽古 : *Kakari geiko* : exercice d'entraînement court et intense de frappes, en succession rapide sur un partenaire « *Moto dachi* ».

構え : *Kamae* : nom générique de la garde.

構え刀 : *Kamae tô* : « mettez-vous en garde ».

上座 : *Kamiza* : côté du dôjô réservé aux enseignants et invités.

監督 : *Kantoku* : entraîneur responsable de combattant(s) ou d'équipe(s).

形 : *Kata* : exercice d'entraînement au moyen de formes codifiées.

刀 : *Katana* : sabre. Il s'agit généralement du long sabre passé dans la ceinture, le tranchant de la lame dans le fourreau est tourné vers le haut.

片手技 : *Katate waza* : techniques portées en employant une seule main, généralement la gauche.

担ぎ技 : *Katsugi waza* : technique d'attaque en armant le shinai au dessus de l'épaule.

稽古 : *Keiko* : nom générique pour exercice, leçon, entraînement.

稽古着 : *Keikogi* : veste d'entraînement.

剣 : *Ken* : nom générique du sabre.

剣術 : *Kenjutsu* : techniques utilitaires du sabre. Entraînement au maniement du sabre.

剣道 : *Kendô* : voie du sabre.

剣道具 : *Kendôgu* : équipement de protection pour la pratique du kendô. Il comprend un casque avec protection des épaules, le Men, une cuirasse, le Dô, un tablier de protection du ventre et des hanches, le Tare et une paire de gants à crispins, les Kote.

剣道の形 : *Kendô no kata* : forme de *Kata* qui comprend dix séquences codifiées et séparées de combat. Un partenaire *Uchi dachi* prend l'initiative en utilisant le sabre normal (*Daitô*), il est contrôlé puis vaincu par l'autre (*Shi dachi*) qui utilise le *Daitô* pendant les sept premières séries, puis le sabre court (*Kodachi*) au cours des trois dernières. L'arme utilisée dans ces kata est le *Bokken* ou le *Iaitô*.

剣道家 : *Kendôka* : personne experte en kendô. Terme devenu, par extension abusive en occident, celui de pratiquant de kendô. La véritable appellation pourrait être *Kenshi*.

剣豪 : *Kengô* : appellation, jusqu'à la fin de l'époque Edo, d'un maître de sabre dont la réputation avait été acquise « sur le terrain ».

剣客 : *Kenkaku* : escrimeur, bretteur.

剣先/切っ先 : *Kensen/Kissaki* : pointe du sabre.

剣士 : *Kenshi* : Escrimeur, bretteur.

気 : *Ki* : sens très large « d'esprit »

気合 : *Kiai* : concentration de l'énergie, cri.

気位 : *Kigurai* : belle allure, prestance, qui doit transparaître du pratiquant par son attitude (physique et mentale) ainsi que dans la rigueur avec laquelle il porte les vêtements et l'armure.

気剣体の一致 : *Kikentai no itchi* : Harmonisation, dans un *Uchi* ou un *Tsuki* des trois éléments indispensables à leur validité : cri énergétique (*Ki*), action valable du shinai (*Ken*), à laquelle tout le corps (*Tai*) participe.

基本技 : *Kihon waza* : techniques dites « de base » ou fondamentales.

機会 : *Kikai* : chance, occasion (de réalisation d'*Uchi*) .

決め : *Kime* : de *Kimeru*, décider, affirmer, fixer. En kendô, facteur de détermination sans faille.

切り返し : *Kiri kaeshi* : Exercice d'entraînement, de durée et de rythme d'exécution variables. A une frappe *Shô men* succèdent plusieurs frappes *Sayû men* en avançant puis en reculant. Le partenaire, dans le rôle de *Moto dachi* reçoit les frappes sur son shinai (*Uke kata*).

切り落とし : *Kiri otoshi* : à l'origine, trancher, sectionner avec le sabre. Maintenant, forme d'*Ôji waza*.

切り手 : *Kirite* : « la main qui coupe » ; action des mains.

切り合い : *Kiri ai* : combat sans merci au sabre entre deux adversaires. Ce terme n'est plus usité en kendô.

教程 : *Kyôtei* : Méthode d'enseignement.

拳 : *Kobushi* : le poing, les poings.

規則 : *Kisoku* : règlement, règles.

心構え : *Kokoro gamae* : littéralement « la garde du cœur », être prêt à n'importe quelle éventualité.

国際剣道連盟 : *Kokusai kendô renmei* : Fédération Internationale de Kendô (I.K.F.)

殺す : *Korosu* : littéralement, « tuer ». En kendô, ce terme désigne le fait de « détruire » la stabilité de l'adversaire en utilisant une des trois méthodes fondamentales d'attaque (*San sappô*) suivantes. « *Ken o korosu* », enlever la force du shinai de l'adversaire, affaiblir sa garde. « *Ki o korosu* », déstabiliser mentalement son adversaire, le troubler, l'effrayer. « *Waza o korosu* », rendre vaines les techniques de son adversaire, imposer les siennes.

腰 : *Koshi* : les hanches.

甲手 : *Kote* : gant de protection qui comprend, une coque en cuir (*Koromo*) en forme de moufle, et une protection d'avant-bras (*Hiji buton*). Le *ippon* correspondant.

距離 : *Kyori* : distance, éloignement, intervalle.

九 : *Kyû* : Neuf.

教師 : *Kyôshi* : titre japonais de second niveau qui peut être obtenu à partir du 7<sup>ème</sup> dan. Professeur.

級 : *Kyû* : classe, échelon. En kendô, avant le premier dan, classification du 6<sup>ème</sup> au 1<sup>er</sup> kyû.

間合い : *Ma ai* : notion de l'intervalle d'espace et de temps qui sépare les deux adversaires. (voir *Issoku*, *Nissoku ittô no maai*, *Chika ma*, *Tô ma*.)

前 : *Mae* : devant, en avant.

巻き落とし技 : *Maki otoshi waza* : technique d'attaque de l'arme adverse avec son arme, par un mouvement circulaire des mains à partir de la poignée.

真ん中 : *Man naka* : centre, central, milieu.

回り稽古 : *Mawari geiko* : de *Mawaru*, tourner ; genre d'exercice continu durant lequel les pratiquants tournent à chaque signal de changement pour se trouver face à un nouveau partenaire.

迷う : *Mayou* : littéralement « être perdu ». L'un des quatre « maux ». Etat de perplexité, de confusion mentale qui nuit à la juste et rapide appréciation.

目 : *Me* : un œil, les yeux.

面 : *Men* : la tête, la face. Le Ippon correspondant aux frappes *Shô men* et *Yoko men*. Le casque de protection comprenant la protection de tête (*Men buton*), les protections d'épaules (*Sashi buton*), les protections de gorge (*Mae* et *uchi dare*), la grille (*Mengane*) et les cordons (*Men himo*) pour le maintenir fixé sur la tête.

面を取れ : *Men o tore* : « enlevez le casque ».

面を着け : *Men o tsuke* : « mettez le casque ».

目付け : *Me tsuke* : endroit où se porte le regard ; par extension en kendô, les façons de regarder l'adversaire.

右 : *Migi* : à droite, côté droit.

峰 : *Mine* : dos de la lame.

元立ち : *Moto dachi* : partenaire de même niveau ou de niveau plus avancé, qui conduit les attaques de l'autre.

無構え : *Mu gamae* : « sans garde », « hors garde ».

胸 : *Mune* : poitrine, partie supérieure de la cuirasse *Dô*.

斜め : *Naname* : Oblique, en biais.

中 : *Naka* : dedans, le dedans.

中結び : *Nakayui* : nom du lacet plat de cuir qui entourant le shinai à 25 cm environ de la *Sakigawa*, assure la cohésion des lames et détermine la partie valable (*Mono uchi*) pour la frappe.

二 : *Ni* : deux.

二段技 : *Ni dan waza* : technique d'enchaînement immédiat de deux attaques.

握り : *Nigiri* : de *Nigiru*, empoigner, serrer. La prise des mains sur la *Tsuka*.

二足一刀の間合い : *Nisoku ittô no maai* : distance par rapport à l'adversaire, qui nécessite deux pas (*Nissoku*) pour porter une attaque.

二刀 : *Nitô* : deux sabres.

喉 : *Nodo* : gorge.

抜き技 : *Nuki waza* : technique d'esquive, par un déplacement du corps, de l'attaque adverse, suivie dans le même temps d'une riposte.

帯 : *Obi* : ceinture.

驚く : *Odoroku* : L'un des quatre « maux ». Etat de surprise créé par le comportement de l'adversaire qui, en jetant le trouble dans l'esprit, ne permet pas de s'adapter immédiatement à la situation.

応じ技 : *Ôji waza* : nom générique des techniques de réponses aux attaques adverses.

送り足 : *Okuri ashi* : forme de déplacement dans laquelle le pratiquant avance d'abord le pied le plus proche de la direction dans laquelle il veut aller, puis, sans aucun temps d'arrêt, ramène le second pied pour retrouver la position fondamentale. C'est la forme essentielle de déplacement dans la pratique du kendô.

追い打ち : *Oi uchi* : attaque en poursuite.

表 : *Omote* : le côté face. Le dessus. En kendô, pour un pratiquant, ce qui se trouve sur le côté gauche de son adversaire.

押さえ技 : *Osae waza* : technique qui consiste à maintenir l'arme adverse avec sa propre arme.

納め刀 : *Osame tō* : « rengainez ».

押し出し : *Oshi dashi* : fait de pousser un adversaire en dehors des limites du *Shiai-jō*.

欧州剣道連盟 : *Ôshû kendô renmei* : Fédération Européenne de Kendô : E.K.F.

恐れる : *Osoreru* : l'un des quatre « maux ». La crainte de l'adversaire, dans l'attaque ou la défense, réduit la mise en œuvre de toutes les capacités physiques et mentales.

礼 : *Rei* : salut, « saluez ».

礼儀 : *Reigi* : politesse, convenances.

礼法 : *Reihō* : les règles qui régissent la politesse.

錬士 : *Renshi* : titre japonais de premier niveau qui peut être obtenu à partir du 6<sup>ème</sup> dan. Instructeur.

練習 : *Renshū* : entraînement en général.

連続技 : *Renzoku waza* : techniques portées successivement.

六 : *Roku* : six.

下げ刀 : *Sage tō* : littéralement, « baissez le sabre ». Position du sabre en bas légèrement à gauche.

先 : *Saki* : pointe de l'arme.

先革 : *Saki gawa* : partie en cuir qui recouvre en l'enserrant l'extrémité du shinai.

先ゴム : *Saki gomu* : pièce en caoutchouc qui maintient l'écartement des lames de bambou à l'intérieur de la *Saki gawa*.

三 : *San* : trois.

三段技 : *San dan waza* : technique qui consiste à porter, dans une seule action, trois attaques immédiatement enchaînées.

三本勝負 : *Sanbon shôbu* : victoire décidée en trois points (*Ippon*). Règle internationale de compétition. La victoire peut être acquise au terme du temps réglementaire par 1/0 ; avant par 2/0 ou 2/1. En cas d'égalité, une prolongation déterminera en un point le vainqueur.

三挙動 : *San kyodô* : « en trois temps ».

誘う : *Sasou* : « inviter », tenter de provoquer une attaque de l'adversaire.

左右 : *Sayû* : à gauche et à droite.

鞘 : *Saya* : fourreau du sabre.

整列 : *Seiretsu* : « alignez-vous ».

正座 : *Seiza* : position à genoux, assis sur ses talons.

攻め : *Seme* : de *Semeru*, attaquer. Action de mise en danger offensive.

四 : *Shi/Yon* : quatre.

試合 : *Shiai* : compétition, combat arbitré.

仕太刀 : *Shi dachi* : partenaire qui riposte. (voir *Kendô no kata*)

仕掛け技 : *Shikake waza* : techniques d'attaque en prenant soi-même l'initiative.

試合稽古 : *Shiai geiko* : forme de compétition libre où les partenaires s'auto-arbitrent.

試合場 : *Shiaijô* : aire réglementaire de compétition.

搾り : *Shibori* : de *Shiboru*, tordre, essorer, action semblable à celle des mains sur la *Tsuka*.

白 : *Shiro(i)* : blanc.

七 : *Shichi* : sept.

師範 : *Shihan* : appellation du maître responsable du dôjô ou de l'école.

初歩 : *Shoho* : les premiers pas, les premiers éléments de la pratique.

絞める : *Shimeru* : serrer. S'emploie pour exprimer l'action complexe des mains sur la *Tsuka* du *shinai*.

下座 : *Shimoza* : partie du dōjō réservée aux élèves.

審判 : *Shinpan* : nom générique des arbitres.

深呼吸 : *Shinkokyū* : respiration profonde. Souvent utilisée pour « reprendre son souffle ».

竹刀 : *Shinai* : arme utilisée dans la pratique du kendō, composée de quatre lames (*Yotsuwari*) de bambou ( ou de matériaux synthétiques) et de pièces de cuir.

鎧 : *Shinogi* : flanc de la lame, l'arête de ce flanc.

下 : *Shita* : bas, en bas.

姿勢 : *Shisei* : attitude, posture.

自然体 : *Shizentai* : position debout naturelle.

勝負 : *Shōbu* : « victoire ou défaite » ; annonce faite par l'arbitre central. Un *ippon* ayant déjà été marqué par chaque adversaire, l'attribution du point suivant décidera du vainqueur.

勝負あり : *Shōbu ari* : annonce faite par l'arbitre central en désignant le vainqueur du combat.

正面 : *Shōmen* : frappe au milieu du sommet de la tête, frappe « de pleine face ».

初心者 : *Shoshinsha* : débutant.

小刀 : *Shōtō* : sabre court, généralement appelé *Wakizashi*.

修行 : *Shūgyō* : pratique sérieuse et continue de l'entraînement conçu comme une discipline.

主審 : *Shushin* : en compétition, désignation de l'arbitre central qui dirige le combat.

蹲踞 : *Sonkyō* : position accroupie, le buste redressé, l'arme pointée devant soi. Position par laquelle on passe en « dégainant » ou en « rengainant », au début et à la fin des exercices ou des combats.

外 : *Soto* : extérieur, à l'extérieur.

素振り : *Suburi* : exercice en répétition de frappes « à vide », précédées d'un « armé » plus ou moins ample selon le but recherché.

隙 : *Suki* : littéralement, fente, interstice. Inattention, « trou » dans la garde.

擦り上げ技 : *Suriage waza* : « frotter en remontant ». Technique de défense/contre-attaque immédiate, très utilisée dans le kendō moderne.

捨て身 : *Sutemi* : action faite « en sacrifice », littéralement « en jetant son corps », cad sans retenue, en employant toute l'énergie positive. N'a pas le sens « d'attaque suicide ».

体当たり : *Tai atari* : choc des corps. A la suite d'une attaque, les corps des deux adversaires rentrent, plus ou moins violemment, en contact.

体捌き : *Tai sabaki* : fait de mouvoir son corps, dépend entièrement de l' *Ashi sabaki*.

太刀 : *Tachi* : long sabre suspendu, le tranchant tourné vers le bas.

大会 : *Taikai* : réunion de compétitions, tournoi.

帯刀 : *Taitô* : « sabre à la ceinture ». Position droite, l'arme tenue par la main gauche en dessous de la *Tsuba*, est portée au niveau de la ceinture.

竹 : *Take* : bambou.

溜め : *Tame* : fait d'accumuler de l'énergie avant la frappe.

垂 : *Tare* : dans le *Kendô gu* , le tablier de protection des hanches et du ventre. Il est composé d'une ceinture (*Tare obi*) sur laquelle sont fixés, en dessous deux petits pans (*Ko dare*) et par dessus, trois grands pans protecteurs (*Ô dare*).

襷 : *Tasuki* : cordon. Ici, ruban rouge ou blanc porté par le compétiteur.

手 : *Te* : main, mains.

手の内 : *Te no uchi* : « intérieur des mains ». Terme utilisé pour sensibiliser le pratiquant à la sensation physique du contact de la main avec la *Tsuka* à travers le cuir du *Kote*. Un bon *Te no uchi* rend la frappe nette et concentrée.

提刀 : *Teitô* : position droite, arme tenue de la main gauche sous la *Tsuba*, le bras est allongé naturellement contre le corps.

手拭い : *Tenugui* : serviette de coton fin servant à entourer la tête avant de mettre le casque.

飛び込み : *Tobi komi* : plongeon, irruption. Qualifie une action portée en *Sutemi*.

遠間 : *Tô ma* : pour « *Tô maai* », intervalle de garde éloigné entre les deux adversaires. Les pointes des shinai ne se touchent pas.

鐙 : *Tsuba* : garde de l'arme.

鐙止め : *Tsuba dome* : rondelle de caoutchouc destinée à maintenir la *Tsuba* à sa place sur la *Tsuka*.

鐙迫り合い : *Tsuba zeri ai* : garde très rapprochée ; les pointes des shinai relevées, les *Tsuba* des deux armes sont en contact ou très proches.

継ぎ足 : *Tsugi ashi* : forme de déplacement dans laquelle le pied arrière (gauche) vient d'abord prendre appui au niveau du pied avant (droit) pour le propulser avec le corps vers l'avant.

柄 : *Tsuka* : poignée de l'arme.

柄革 : *Tsuka gawa* : partie en cuir recouvrant la *Tsuka*.

突き : *Tsuki* : « pique ». Coup de pointe portée avec l'extrémité du shinai au niveau de la poitrine (*Mune tsuki*) ou de la gorge (*Nodo tsuki*).

突き出し : *Tsuki dashi* : pousser quelqu'un en dehors des limites du *Shiaiijô* avec son shinai.

詰める : *Tsumeru* : fait de raccourcir la distance sans rien laisser faire à l'adversaire.

弦 : *Tsuru* : nom du fil très robuste qui reliant, à travers le *Nakayui*, la *Sakigawa* à la *Tsuka* assure, entre elles, la cohésion des différentes parties du shinai.

内 : *Uchi* : intérieur, à l'intérieur.

打ち太刀 : *Uchi dachi* : dans les *kendô no kata*, nom du partenaire qui, après avoir pris l'initiative, subit la contre-attaque du *Shi dachi*.

打ち返し : *Uchi kaeshi* : autre appellation du *Kiri kaeshi*.

打ち込み : *Uchi komi* : exercices de répétitions sur des thèmes en rapport avec l'expérience des pratiquants.

打ち込み稽古 : *Uchi komi geiko* : expression libre et intense de l'*Uchi komi* conduite par un *Moto dachi* expérimenté. Préparation et perfectionnement au *Ji geiko*.

打ち落とし技 : *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.

腕 : *Ude* : bras.

上 : *Ue* : haut, en haut.

受け方 : *Uke kata* : parer ou bloquer l'attaque adverse avec son propre shinai.

裏 : *Ura* : côté de l'envers. En *kendô*, pour un pratiquant, ce qui se trouve sur le côté droit de son adversaire.

後 : *Ushiro* : arrière, en arrière.

疑う : *Utagau* : l'un des quatre « maux ». Le doute, qui, en s'installant, perturbe la lucidité du jugement et provoque une retenue nuisible à l'emploi optimum des capacités d'attaque ou de défense.

脇構え : *Waki gamae* : garde latérale basse où la pointe est dirigée en bas, vers l'arrière.

技 : *Waza* : Technique.

止め : *Yame* : « cessez ».

横面 : *Yoko men* : frappe sur le sommet latéral de la tête, de chaque côté.

四つの病気 : *Yotsu no byôki* : les quatre « maux » qui déstabilisent un pratiquant. (Cf. *Mayou*, *Oodoroku*, *Osoreru*, *Utagau*)

有効打突 : *Yûkô datotsu* : frappe efficace, valable.

座礼 : *Zarei* : « saluez » en position *Seiza*.

残心 : *Zanshin* : « esprit qui demeure ». Etat de vigilance, sans aucun relâchement, qui doit suivre, pour la valider, une frappe valable.

ゼッケン : *Zekken* : Etui de tissu qui enveloppe la protection centrale du Tare, y sont inscrits de façon très visible, le nom du pratiquant et du dōjō qu'il représente.

禪 : *Zen* : méditation. Nom donné à une branche, d'origine chinoise, du bouddhisme. Au Japon, elle a influencé très tôt le comportement des classes guerrières.

前進 : *Zenshin* : progression vers l'avant.

全日本剣道連盟 : *Zen Nippon Kendô Renmei* : Fédération Japonaise de Kendô, Z.N.K.R.

前進後退 : *Zenshin kôtai* : progression alternée vers l'avant et vers l'arrière.