La pratique au Dojo

Les emplacements

Kamiza	le mur d'honneur du dojo
Shimoza	le mur inférieur où s'installent les pratiquants par ordre de grade et d'ancienneté
Joseki	le côté supérieur où s'installent les élèves les plus gradés
Shimoseki	le côté inférieur où s'installent les élèves les moins avancés
Tatami	le sol sur lequel s'effectue la pratique

Le rituel

Seiza	la position "assise" japonaise
Reig	l'ensemble des règles qui régissent le dojo
Rei	le salut



La tenue vestimentaire

Keikogi	la tenue pour la pratique
Hakama	le vêtement traditionnel, sorte de jupe culotte
Obi	la ceinture maintenant la veste du keikogi
Zori	les sandales
Tabi	les chaussures d'intérieur

Les "acteurs" dans le dojo

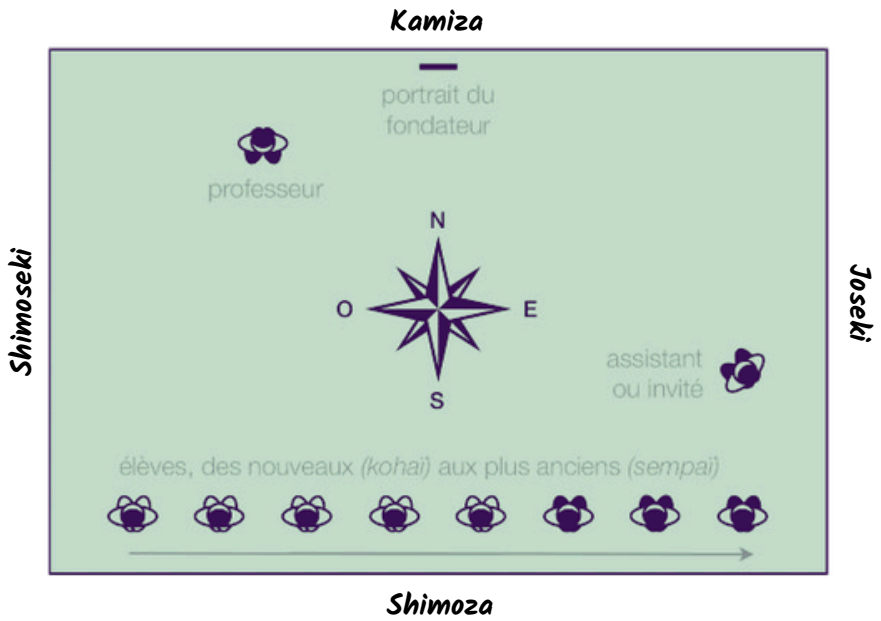
O Sensei	l'appellation réservée à Maître Ueshiba, le Fondateur
Sensei	le professeur, l'enseignant,
Shihan	le maître le "modèle" appellation normalement exceptionnelle

Les pratiquants en fonction de leur appartenance au dojo

Uchi Deshi	l'élève du dojo
Soto Deshi	l'élève occasionnel externe au dojo

Les pratiquants en fonction de l'ancienneté

Sempai	l'élève avancé dans la pratique
Kohai	l'élève plus jeune dans la pratique
Dohai	deux élèves de même ancienneté



道場

Les aspects principaux de la pratique

1 - LE TAIJUTSU, LES TECHNIQUES À MAINS NUES

Le terme Taijutsu est composé de deux kanjis :

- Tai (体) : corps
- Jutsu (術) : art, moyen, technique.

Taijutsu se traduit donc par "art du corps" ou "technique de corps".

2 - LE BUKIWAZA, L'ÉTUDE DU MANIEMENT D'ARMES EN BOIS

Le terme Bukiwaza est composé de deux kanjis :

- Buki (武器) : arme
- Waza (わざ) : technique

Bukiwaza se traduit donc par "technique des armes".

Les types de techniques

- **L'AÏKIKEN, pratiqué avec le bokken**
  Au Japon, le ken est l'arme du samouraï, le reflet de son âme, le garde de son corps. Le bokken, d'une longueur d'environ 102 centimètres pour un poids d'environ 700 grammes, est un substitut en bois. Il s'utilise la plupart du temps sans tsuba (garde).

- **L'AÏKIJO, pratiqué avec le jo**
  Le jo est un bâton de bois d'une longueur d'environ 128 centimètres. Sa manipulation est liée à sa structure : un corps cylindrique et deux extrémités. Les techniques de bâton utilisées sont les mouvements d'estoc (piquer avec la pointe), mouvements circulaires de taille, frappes, fauchages et blocages.

- **LE TANTO DORI, pratiqué avec le tanto**
  Le tanto est un couteau sans garde ne possédant qu'un seul tranchant et dont la lame mesure une vingtaine de centimètres. Dans la pratique du Tanto Dori, on réagit sur des attaques de type Tsuki, Shomen ou Yokomen avec beaucoup plus de vigilance que lors des techniques à mains nues.

Les différentes formes de travail

- **Les SUBURI** sont des exercices individuels. Ce sont des mouvements simples, répétés de nombreuses fois, pour apprendre à manipuler les armes et acquérir les bonnes formes de corps essentielles pour le Taïjutsu.
- **Les AWASE** sont les applications des Suburi avec partenaire destinées à travailler l'harmonisation.
- **Les KATA** sont pratiqués seul ou avec un partenaire et forment un ensemble de mouvements codifiés et stylisés.
- **Les KUMI** sont pratiqués à deux. Chaque partenaire est muni d'une arme et répète des simulations de combats appelés KUMI-TACHI (travail du bokken à deux) et KUMI-JO (travail du jo à deux).
- **Les DORI** sont des techniques à mains nues pratiquées sur des attaques armées.

Rédigé par Claudine Rosais