

Table des matières

1	Premier pas : <i>IPPO</i>	2
1.1	L'équipement.....	2
1.2	L'étiquette.....	2
1.3	La technique de tir.....	2
2	Deuxième pas : <i>NIHO</i>	3
2.1	Le <i>dôjô</i>	3
2.2	L'équipement.....	3
2.3	Le <i>taihai</i>	3
2.4	La technique de tir.....	3
3	Troisième pas : <i>SANPO</i>	4
3.1	L'équipement.....	4
3.2	Le <i>taihai</i>	4
3.3	La technique de tir.....	4

1 Premier pas : IPPO

1.1 L'équipement		
Makiwara	巻藁	Botte de paille solidement liée, utilisée en particulier pour l'entraînement.
Gomuyumi	ゴム弓	Littéralement, arc en caoutchouc. Portion d'arc ou imitation en plastique, avec une fausse corde en caoutchouc pour l'entraînement.
Yugake / Kake	楯	Gant en peau de cerf porté à la main droite.
Shitagake	下楯	Gant en tissu porté sous le <i>yugake</i> .
Giriko	ぎり粉	Poudre obtenue par la réduction de résine de pin, et qu'on utilise sur la zone de contact du pouce du gant avec les autres doigts.
Tabi	足袋	Chaussettes avec le pouce séparé.
Muneate	胸当て	Revêtement servant à protéger la poitrine du frottement de la corde (En général utilisé par les femmes.)
1.2 L'étiquette		
Rei	礼	Salut profond, effectué en penchant le haut du corps de 45°.
Yû	揖	« Petit » salut, effectué en penchant le haut du corps de 10 centimètres.
Mitori geiko	見取り稽古	Littéralement, entraînement par le regard. Etude en regardant les autres tirer.
1.3 La technique de tir		
Toriyumi no shisei	執弓の姿勢	Manière de tenir l'arc et le flèches.
Hassetsu	八節	Les huit étapes du tir.
Ashibumi	足踏み	1 ^{ère} étape : enracinement des pieds
Dôzukuri	胴造り	2 ^{ème} étape : mise en place du buste
Tatesen	縦線	Ligne verticale passant par la tête.
Yugamae	弓構え	3 ^{ème} étape : mise en garde avec l'arc
Tenouchi	手の内	Façon de tenir l'arc de la main gauche.
Torikake	取懸け	Encochage du gant sur la corde
Monomi	物見	Action de placer le regard sur la cible.
Uchiokoshi	打起し	4 ^{ème} étape : Elévation de l'arc.
Hikiwake	引分け	5 ^{ème} étape : Ouverture de l'arc.
Daïsan	大三	Position intermédiaire du <i>hikiwake</i>
Kai	会	6 ^{ème} étape : Pleine extension
Hanare	離れ	7 ^{ème} étape : le lâcher.
Zanshin	残心	8 ^{ème} étape : la rémanence : État de l'esprit et du corps après le lâcher
Yudaoshi	弓倒し	Mouvement pour revenir en position de <i>toriyumi no shisei</i>

2 Deuxième pas : NIHO

2.1 Le dôjô		
Kamiza	上座	Position haute. Partie surélevée du <i>dôjô</i> face à la ligne de tir (<i>shai</i>), où s'assoient les <i>sensei</i>
Shajô	射場	Aire de tir
Hikae	控	Zone d'attente dans le <i>dôjô</i> , où l'on se tient entre les tirs.
Shai	射位	Ligne de tir
Honza	本座	Ligne de base dans le <i>dôjô</i> , située deux pas en arrière de <i>shai</i> lorsqu'on tire debout, trois pas en arrière lorsqu'on est en position assise.
Yamichi	矢道	L'espace entre le <i>shajô</i> et l' <i>azuchi</i>
Yatori michi	矢取り道	Chemin pour aller chercher les flèches
Mato	的	Cible
Azuchi	塚	Support des cibles pour le tir à 28m (traditionnellement : une butte de sable).
2.2 L'équipement		
Yumi	弓	Arc
Nigiri	握り	Poignée de l'arc, recouverte de cuir
Yazuridô	矢摺籐	Rotin enroulé sur l'arc au-dessus du <i>nigiri</i> .
Tsuru	弦	Corde
Nakajikake	中仕掛	Partie de la corde renforcée de fil de chanvre où l'on encoche la flèche
Tsuruwa	弦輪	Boucles de la corde servant à accrocher celle-ci aux extrémités de l'arc du <i>yumi</i> . (Le <i>tsuruwa</i> du haut est rouge, celui du bas est peut être de différentes couleurs.)
Haya	甲矢	La flèche que l'on tire en premier.
Otoya	乙矢	La flèche que l'on tire en second.
Hazu	筈	Encoche de la flèche
2.3 Le taihai		
Zasharei	坐射礼	Tir de cérémonie utilisant la forme à genoux.
Rissha	立射	Le fait d'avancer sur <i>shai</i> , d'encoche et de tirer en restant debout.
Seiza	正坐	Position à genoux, les orteils allongés
Kiza	跪坐	Position à genoux, les orteils repliés.
Hirakiashi	開き足	Mouvement des jambes pour se tourner de 90° à partir de la position <i>kiza</i> .
Yatori	矢取り	Action d'aller rechercher les flèches après un tir.
Yatsugae	矢番え	Action de disposer les deux flèches sur l'arc avant le tir.
2.4 La technique de tir		
Sanbun no ni	三分の二	Littéralement, « deux tiers » [de l'allongement] : position durant <i>hikiwake</i> où la flèche est environ au niveau des sourcils.
Nerai	狙い	Visée.
Sanjû jûmonji	三重十字字	Position des trois croix : posture dans laquelle la ligne des épaules, la ligne des hanches et la ligne des plantes de pieds se trouvent dans un même plan.

3 Troisième pas : SANPO

3.1 L'équipement		
Yumitate	弓立て	Support pour tenir un (ou plusieurs) arc verticalement.
Tsurumaki	弦巻	Support sur lequel on enroule une corde.
Bôshi	帽子	Partie du gant qui recouvre le pouce.
Tsurumakura	弦枕	Sillon pour encocher la corde sur le pouce du gant.
Fudeko	筆粉	Poudre utilisée pour empêcher le <i>nigiri</i> de glisser dans la main.
Ya	矢	Flèche
Yazuka	矢束	Longueur de flèche adaptée à sa morphologie.
Yajiri	矢尻	Pointe de flèche
Hakama	袴	Pantalon large porté dans certains arts martiaux
Keikogi	稽古着	Tenue blanc pour l'entraînement
Obi	帯	Ceinture japonais
Zôri	草履	Sandales japonais
3.2 Le taihai		
Kihontai	基本体	Les quatre postures de base et les huit mouvements de base.
Tachi	立	Groupe d'archers entrant ensemble du <i>shajô</i>
Ômae	大前	Premier tireur d'un <i>tachi</i>
Ochi	落	Dernier tireur d'un <i>tachi</i>
Shitsu	失	Le fait de commettre une faute (faire tomber l'arc ou la flèche, casser une corde...) ou faute d'étiquette.
Sharei	射礼	Cérémonie de tir, tir formalisé
3.3 La technique de tir		
Tsumeai	詰合い	En <i>kai</i> , ancrage des articulations
Nobiai	伸合い	En <i>kai</i> désigne l'accroissement de l'énergie et l'extension continue du corps.