

Общие понятия.

Додзё – зал, в котором проходят тренировки

Татами – маты для тренировок

Кю – начальные степени

Дан – старшие степени

Стойки.

Ханми – стойка в пол-оборота

Хидари ханми – левосторонняя стойка

Миги ханми – правосторонняя стойка

Ай ханми – одноименная стойка относительно партнера

Гяку ханми – разноименная стойка относительно партнера

Передвижения (тай сабаки).

Иrimi – шаг вперед (задней ногой вперед)

Цуги аси – подшаг (продвижение передней ногой)

Тэнкан – разворот на передней ноге на 180 градусов

Иrimi тэнкан – шаг вперед затем разворот на 180 градусов

Кайтэн – разворот на 180 не отрывая стоп

Сикко – передвижения на коленях

Маэ сикко – передвижения на коленях вперед

Усиро сикко – передвижения на коленях назад

Страховки.

Маэ укеми – кувырок вперед

Усиро укеми – пережат назад

Усиро укеми кайтен – кувырок назад

Тоби укеми – высокая страховка

Атаки.

Сёмэн ути – прямой рубящий удар в голову ребром ладони

Ёкомэн ути – удар в голову ребром ладони под углом 45 градусов

Тюдан цки – удар в корпус кулаком

Дзёдан цки – удар в голову кулаком

Захваты.

Кататэ дори – разноименный захват за запястье

Коса дори – одноименный захват за запястье

Ката дори – захват за плечо

Рё ката дори – захват за оба плеча

Рё тэ дори – захват за две руки за запястья

Моротэ дори – захват предплечья двумя руками

Мунэ дори – захват одной рукой за куртку на груди

Усиро рё тэ дори – захват сзади за две руки

Усиро рё ката дори – захват за два плеча сзади

Усиро куби симэ – захват сзади с удушением

Усиро рё хидзи дори – захват сзади за два локтя

Усиро эри дори – захват сзади за воротник