Стороны

Маэ - лицевой, передний, вперед, впереди.
Усиро - сзади, задний, назад, позади.
Омотэ - лицевой. Техника исполнения приёмов на вхождение.
Ура - обратный, оборотный, задний.
Ути - внутрь, внутренний, изнутри, рубящий удар.
Сото - внешний, наружный, во вне.
Сёмэн (мэн) - лицевая часть чего-либо.
Ёко - сторона, бок, боковой.

Позиции

Миги - право.
Хидари - лево.
Ханми (камаэ) – стойка
Гяко ханми – разноимённая позиция.
Ай ханми – одноимённая позиция.

Уровни

Дзёдан - верхняя часть тела (лицо).
Чюдан - средний уровень (живот, солнечное сплетение).
Гэдан - нижняя часть тела (пах).

Стороны, исполняющие приёмы

Тори (Наге) - тот, кто выполняет технику;
Укэ (Сэмэ) - атакующий; тот, кто “проигрывает” в учебной схватке

Этикет и команды

До:мо аригато: годзаймасита - Большое спасибо. Сердечно благодарю.

Эта фраза обычно произносится в конце тренировки и выражает благодарность инструктору за проведённую тренировку.

*Знак двоеточия - : означает удлинение (при произнесении) того звука, после которого двоеточие поставлено...

Онэгай-симас - Будьте любезны; Прошу Вас; Пожалуйста, будьте моим партнёром.

Традиционное приветствие в начале тренировки означающее:
"пожайлуста давайте начнём заниматься"

Отагай-ни-рэй - поклон друг другу.

Сёмэн-ни-рэй - приветствие в сторону Сёмена – как правило центральной части додзё.

Сэнсэй-ни-рэй - приветственный поклон учителю.

Суваттэ - команда: сесть!

Таттэ (кирицу) - команда: встать!

До:дзо (хай-до:дзо; хадзимэ) - команда: начать.

Котай (кури-кай) - команда: поменяться местами, инициативой.

Мо-ичи-до - команда: "Сделать ещё раз!"

Атаки

Удары

Атэми - отвлекающее действие, обычно удар.

Сёмэн-учи - вертикальный рубящий удар ребром ладони.

Как правило выполняется с шагом вперёд

Ёкомен-учи (Омотэ-ёкомен-учи) - внешний боковой рубящий удар.

Ура-ёкомен-учи - внутренний боковой удар

Цуки - тычок, удар кулаком, мечом или дзё.

Дзёдан - удар в верхний уровень, обычно в голову.

Чюдан (муне цуки)- удар в средний уровень, обычно в область живота.

Гэдан - удар в нижний уровень, обычно в область паха.

Захваты

Спереди:

Ай-ханми-кататэ-дори (Коса-дори) - одноимённый захват запястья.

Гяку-ханми-кататэ-дори (Кататэ-дори) - разноимённый захват запястья.

Ката-дори - захват за плечо.

Ката-дори-мэн-ути - захват за плечо с одновременным ударом второй рукой.

Мунэ-дори - захват за отворот куртки в области груди.

Моротэ дори - две руки держат одну.

Хиджи-дори - захват за локоть.

Рёката-дори - захват за оба плеча или лацкана.

Рёмунэ-дори - захват за отвороты кимоно двумя руками.

Рётэ-дори - захват двух рук партнёра.

Рё-хиджи-дори - захват за два локтя.

Сзади:

Усиро-ката-дори - захват сзади за плечо одной рукой.

Усиро-кататэ-дори - захват сзади за запястье.

Усиро-кататэ-дори- куби-симэ - удушение сзади с одновременным захватом одной руки (запястья).

Усиро-рётэ-дори - захват сзади двумя руками за две руки.

Усиро-рёката-дори - захват за два плеча сзади.

Усиро-рёхидзи-дори – захват сзади за два локтя.

Усиро-ситатэ-дори - обхват сзади на уровне груди с замком рук (под руками партнёра).

Усиро-уватэ-дори - обхват сзади на уровне груди с замком рук (поверх рук партнёра).

Усиро-эри-дори - захват сзади за воротник.

Усиро-хидзи-дори - захват сзади за локоть.

Усиро-эри-дори - захват сзади за воротник

Техника

Катамэ вадза - приёмы удержания

Иккё-осазэ (удэ - осазэ) - Первый контроль и метод выведения из равновесия и удержание воздействием на локтевой сустав

Никё-осазэ (котэмаваси) Второй контроль. Сгибание запястья (внутрь) и локтя в естественном направлении

Санкё-осазэ (котэхинери) Третий контроль. Скручивание запястья винтообразным движением и его обездвиживание

Ёнкё-осазэ (тэкуби - осазэ) Четвёртый контроль. Метод удержания, давлением на болевую точку на внутренней стороне запястья

Гокё-осазэ (удэ-нобаси, удэ-хисиги) Пятый контроль. Сгибание локтевого сустава в, противоестественном направлении

Нагэ-вадза – броски

Дзюдзи-гарами - Бросок с использованием скрещивания рук партнёра

Ириминаге - Бросок с использованием вращения вокруг центра тяжести партнёра

Кайтэн-наге - Круговой бросок в вертикальной плоскости

Кокю-хо - Упражнение на концентрацию дыхания

Кокю-наге - Группа приёмов с использованием концентрации дыхания

Котэ-гаэси - Бросок с использованием воздействия на запястье

Коси-наге - Бросок через бедро

Сокумен-ирими-наге - Бросок с использованием встречного движения партнёра

Тэнчи-наге - Бросок "Земля - небо", с движением рук в обхват корпуса по диагонали

Уден-кими-наге - Бросок с подставкой опоры (руки) под мышку партнёра

Сихо-наге - Бросок "в четырёх направлениях"

Техника исполнения

Дзюю-вадза - Исполнение технических приёмов в свободном стиле

Какари-гейко - Техника защиты от нескольких противников, атакующих одновременно

Кагамэ-вадза - (осаэ) Приёмы удержания

Каэси-вадза - Техника контрприёмов

Нагэ-вадза - Техника бросков

Сувари-вадза - Приёмы, исполняемые в стойках на коленях

Тачи-вадза - Приёмы, исполняемые в высоких стойках

Танто-дори - защиты от ножа

Усиро-вадза - Техника защиты от атак сзади

Ханми-хандачи-вадза - Приёмы, выполняемые на коленях против стоящего противника

Числительные

Ичи - 1

Ни - 2

Сан - 3

Си (Ён) - 4

Го - 5

Року - 6

Сичи (Нана) - 7

Хачи - 8

Ку (Кю) - 9

Дзю – 10

Дзю ичи - 11

Ни дзю - 20

Ни дзю ичи - 21

Сан дзю - 30

Ён дзю - 40

Го дзю - 50

Року дзю - 60

Нана дзю - 70

Хачи дзю - 80

Ку дзю - 90

Хяку (Иппяку) - 100