

Обязательная терминология на 6 – 5 кю

Стороны	Позиции
Маэ - передний, вперед, впереди. Усиро - сзади Омотэ - лицевой. Техника приёмов на вхождение. Ура - обратный, оборотный, задний. Учи - внутрь, внутренний Сото - внешний, наружный	Миги - право. Хидари – лево. Ханми (камаэ) – стойка Гяко ханми – разноимённая позиция. Ай ханми – одноимённая позиция. Укеми - страховка
Передвижения	
Цуги Аши – приставной шаг вперёд (подшаг) с передней ноги Окури Аши – приставной шаг вперёд (подшаг) с задней ноги Аюми Аши – шаг вперёд с задней ноги	Мае сикко – ходьба на коленях лицом вперёд Уширо сикко – ходьба на коленях спиной вперёд Мае укеми – страховка. Кувырок вперёд. Уширо укеми – страховка. Кувырок назад.
Уровни	Стороны, исполняющие приёмы
Дзёдан - верхняя часть тела (лицо). Чюдан - средний уровень (живот, солнечное сплетение). Гёдан - нижняя часть тела (пах).	Тори (Наге) - тот, кто выполняет технику; Укэ (Сэмэ) - атакующий; тот, кто “проигрывает” в учебной схватке
Этикет и команды	
До:мо аригато: годзаймашьта - Большое спасибо. Сердечно благодарю. *Знак двоеточия - : означает удлинение (при произнесении) того звука, после которого двоеточие поставлено... Онэгай-шимас - Будьте любезны; Прошу Вас; Пожалуйста, будьте моим партнёром. Традиционное приветствие в начале тренировки означающее: "пожалуйста 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!"	
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. Гёдан - удар в нижний уровень, обычно в область паха.	
Захваты спереди:	Захваты сзади:
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. Рётэ-дори - захват двух рук партнёра. Рёката-дори - захват за оба плеча или ладкана. Рёмунэ-дори - захват за отвороты кимоно двумя руками.	Усиро-рётэ-дори - захват сзади двумя руками за две руки. Усиро-рёката-дори - захват сзади за два плеча. Усиро-кататэ-дори-куби-симэ - удушение сзади с одновременным захватом одной руки (запястья). 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-эри-дори - захват сзади за воротник