

Kancho	Overhode for organisasjonen
Shihan	Overhode
Sensei	Lærere (fra tredje dan)
Sempai	Senior
Kohai	Elev
Otagai	Alle sammen
Dojo	Treningslokale
Gi	Drakt
Obi	Belte
Yoi	Vær forberedt
Kamaitte	Utfør teknikken
Mawatte	Snu/vend
Naore	Gå tilbake til grunnposisjon
Yasume	Slapp av
Mogorei	Utføre uten telling
Hajime	Starte
Yame	Stanse/stopp
Hidari	Venstre
Migi	Høyre
Yoko	Siden
Sayu	Siden
Ushiro	Bak
Mae	Forran
Kime	Fokusering
Kiai	Skriket man lager når man skal ha full kraft
Uke	Blokkering
Tsuki	Slag
Uchi	Innside
Soto	Utside
Geri	Spark
Ashi bari	Svip med fot
Rei	Bukke/bøye
Seiza	Bøy kne/sitt ned
Mokuso	Lukke øyne / meditere
Dachi	Stilling
Kumite Dachi	Kampstilling
Kara	Tom
Te	Hånd

**Telling:**

1 til 10: ichi, ni, san, shi, go, roku, shichi, hachi, ku, ju

45: yon ju go

90: ku ju

De viktigste stillingene å kunne som nybegynner:

- Fudo Dach (posisjonen man er klar)
- Zenkutsu Dach
- Kiba Dach
- Kokutsu Dach
- Sanchin Dach

De viktigste blokkene (blokker kan være offensive):

- Gedan Barai
- Jodan Uke
- Uchi Uke
- Soto Uke

De viktigste slag:

- (Seiken) Oi tsuki
- (Seiken) Gyako tsuki
- Mulig det er lurt å kunne uraken slagene også (se hjemmesiden jeg henviser til øverst)

De viktigste sparkene:

- Hiza geri (kne spark)
- (Chusoku) Mae geri (rett fram, treffpunkt med tåball)
- Yoko Geri (til siden)
- Ushiro Geri (bakover)
- Kansetsu Geri
- Mawashi Geri (Haisoku)
- Mae Chusoku Keage
- Haisoku Mawashi Uchi Keage
- Teisoku Mawashi Soto Keage

**Viktige selvforsvarteknikker:**

Når man blir grepet i håndleddet samme side

Når man blir grepet i håndleddet motsatt arm

Forsvar mot kvelertak