

OJIGI: Eticheta si ceremonial

Mokuso - meditatie, pregatirea mintii pentru antrenament

Saluturi

RITSU REI - Salutul din picioare

ZA REI - Salutul din seiza (din genunchi)

Comenzi pentru acordarea salutului

SHUME NI REI - Salutul catre Spiritul Artelor Martiale

SHIHAN NI REI - Salutul catre Maestrul sau Maestri Scolii

SENSEI NI REI - Salutul catre Profesor

OTAGAI NI REI - Salutul catre Colegi

Kamae / Dachi - Garzi / Pozitii de baza

Heisoku Dachi - picioarele apropiate cu talpile lipite una de alta

Musubi Dachi - picioarele apropiate cu calcaiele lipite, varfurile departate

Yoi Dachi - picioarele departate la o latime de umeri cu talpile paralele intre ele

Zenkutsu Dachi - un picior flexat inainte astfel incat proiectia la sol a genunchiului sa cada intre degetele piciorului; celalalt picior se afla retras la o distanta de doua lungimi de umeri de primul iar in lateral la o distanta de o lungime de umeri.

Sanchin Dachi - calcaiul piciorului din fata este pe aceeasi linie cu halucele (degetul mare) piciorului din spate

Kokutsu Dachi - talpa piciorului din fata este perpendiculara pe mijlocul labei piciorului din spate la o distanta de doua lungimi de umeri

Kiba Dachi - ambele picioare usor flexate inainte cu talpile pozitionate paralel intre ele si cu o distanta de doua lungimi de umeri intre ele iar proiectiile la sol a genunchilor sa cada intre degetele picioarelor

SHINTAI: Deplasari

ayumi ashi, tsugi ashi, taisabaki

Mae, Yoko, Ushiro - inainte, lateral si inapoi

Tobi - deplasare prin saritura

Tai Sabaki - deplasare circulara/ eschiva

UKEMI WAZA: Scoala caderii

Mae Ukemi - caderea inainte

Yoko Ukemi - caderea in lateral din pozitia in picioare sau ghemuit

Ushiro Ukemi - caderea inapoi

Mae Chugaeri - rostogolire inainte

Ushiro Chugaeri - rostogolire inapoi

Fusegi -Tehnici de aparare**nr de procedee**

Tekubi Waza 8
(prize incheieturi)

Gyaku Yubi Waza 2
(tehnici de priza a degetelor)

Ude kansetsu Waza 12
(tehnici de priza a bratului)

Ashikubi Kansetsu Waza 3
(tehnici de priza si luxare a piciorului si degetelor piciorului)

Ashi Kansetsu Waza 5
(tehnici de priza si luxare a piciorului)

Dojime Waza 1
(secerare)

Shime Waza 9
(tehnici de strangulare)

Gyaku Kubi Waza 4
(prinderea/ sugrumarea/ strangularea gatului)

Osae Waza 8
(imobilizare)

Taiho Waza 6
(transport fortat)

Te Waza 3
(tehnici de proiectare cu ajutorul bratelor)

Koshi Waza 4
(tehnici de proiectare cu ajutorul soldului)

Ashi Waza 4
(tehnici de proiectare cu ajutorul picioarelor)

Sutemi Waza 2
(proiectare prin sacrificiu)

Kaeshi Waza 4
(tehnici de contraatac)

Renzoku Waza 4
(tehnici combinate)

Katate Dori Katate Mochi 13
(priza bratului cu ambele maini)

Katate Dori Ryote Mochi 6
(priza bratului cu ambele maini)

Ryote Dori Ryote Mochi 6
(priza ambelor brate cu mainile)

Ki Mochi (prinderea de imbracaminte)	8
Tachi Kubi Jime Ryote Mochi (strangularea din picioare)	11
Ne Kubi Jime Ryote Mochi (strangularea la sol)	10
Atama Mochi (prinderea capului)	5
Do Tai Ryote Daki (incenturare)	11
Tai Ryoashi Jime (eliberarea din secerare prin incenturare)	1
Waki Ken Zuki (aparare impotriva loviturilor de pumn)	3
Waki Fumitsuke (apararea impotriva loviturilor de picior)	3
Ne Waki (apararea in lupta la sol)	3
Jo Dori Tanto Dori (apararea impotriva loviturilor de baston sau de cutit)	14

Atemi

Kyusho (indicarea de puncte vitale)	14
---	-----------

Ate-waza / Uchi-waza (tehnici de lovire cu: degetele, taisul palmei, palma, pumn, incheietura mainii, dosul pumnului, antebratul, cotul)	6
--	----------

Geri-waza	5
-----------	----------

Uke Waza (parari si blocaje)	6
--	----------

Notiuni teoretice

Principii privind efectul tehnicii
Denumiri specifice Budo -generalitati
Principiul ruperii echilibrului
Denumirile Budo ale grupelor de tehnici
Denumirile Budo ale tehnicilor

Altele

Executarea tehnicilor- dreapta si stanga