

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 / Dachii - Garzi / Pozitii de baza

Heisoku Dachii - picioarele apropiate cu talpile lipite una de alta

Musubi Dachii - picioarele apropiate cu calcaiele lipite, varfurile departate

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

Zenkutsu Dachii - 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 Dachii - calcaiul piciorului din fata este pe aceeaasi linie cu halucele (degetul mare) piciorului din spate

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

Kiba Dachii - 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 (prize incheieturi)	20
Gyaku Yubi Waza (tehnici de priza a degetelor)	6
Ude kansetsu Waza (tehnici de priza a bratului)	40
Ashikubi Kansetsu Waza (tehnici de priza si luxare a piciorului si degetelor piciorului)	10
Ashi Kansetsu Waza (tehnici de priza si luxare a piciorului)	15
Dojime Waza (secerare)	6
Shime Waza (tehnici de strangulare)	26
Gyaku Kubi Waza (prinderea/ sugrumarea/ strangularea gatului)	12
Osae Waza (imobilizare)	24
Taiho Waza (transport fortat)	20
Te Waza (tehnici de proiectare cu ajutorul bratelor)	9
Koshi Waza (tehnici de proiectare cu ajutorul soldului)	7
Ashi Waza (tehnici de proiectare cu ajutorul picioarelor)	12
Sutemi Waza (proiectare prin sacrificiu)	9
Kaeshi Waza (tehnici de contraatac)	10
Katate Dori Katate Mochi (priza bratului cu ambele maini)	28
Katate Dori Ryote Mochi (priza bratului cu ambele maini)	10
Ryote Dori Ryote Mochi (priza ambelor brate cu mainile)	12

Ki Mochi (prinderea de îmbracaminte)	20
Tachi Kubi Jime Ryote Mochi (strangularea din picioare)	26
Ne Kubi Jime Ryote Mochi (strangularea la sol)	24
Atama Mochi (prinderea capului)	12
Do Tai Ryote Daki (incenturare)	24
Tai Ryoashi Jime (eliberarea din secerare prin incenturare)	5
Waki Ken Zuki (aparare împotriva loviturilor de pumn)	8
Waki Fumitsuke (apararea împotriva loviturilor de picior)	8
Ne Waki (apararea în lupta la sol)	8
Jo Dori Tanto Dori (apararea împotriva loviturilor de baston sau de cutit)	40
Futari Gakkari (apararea în lupta împotriva mai multor agresori)	

Apararea cu ochii legați

Atemi

Kyusho (indicarea de puncte vitale)	50
---	-----------

Ate-waza / Uchi-waza (tehnici de lovire cu: degetele, taisul palmei, palma, pumn, încheietura mâinii, dosul pumnului, antebratul, cotul)	18
--	-----------

Geri-waza	10
-----------	-----------

Uke Waza (parari și blocaje)	12
--	-----------

KATA: ITSUTSU NO KATA

Seifukujitsu

(prim-ajutor japonez)

Notiuni teoretice

Principii privind efectul tehnicii
Denumiri specifice Budo -generalitati
Principiul ruperii echilibrului
Denumirile Budo ale grupelor de tehnici
Denumirile Budo ale tehnicilor
Termeni de specialitate japonezi
Budo- dpdv istoric si dpdv comparativ al sistemelor
Aspecte juridice ale Budo (legitima aparare)
Primul ajutor (occidental)
Incalzirea si exercitii de intindere efectuate corect
Organizatii nationale si internationale

Altele

Executarea tehnicilor- dreapta si stanga
Demonstratii lejere, care curg armonios
