

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**Shinzentai, Jigotai, Sankakutai**

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 (prize incheieturi)	2
Ude Kansetsu Waza (tehnici de priza a bratului)	3
Gyaku Kubi Waza (prinderea/ sugrumarea/ strangularea gatului)	1
Osae Waza: Kesa Gatame, Mune Gatame; Kuzuke Kesa Gatame (imobilizare)	2
Koshi Waza: Uki Goshi (tehnici de proiectare cu ajutorul bazinului)	1
Ashi Waza: Osojo Ojoshi (tehnici de proiectare cu ajutorul picioarelor)	1
Katate Dori Katate Mochi (priza bratului cu ambele maini)	4
Katate Dori Ryote Mochi (priza bratului cu ambele maini)	3
Tachi Kubi Jime Ryote Mochi (strangularea din picioare)	5
Do Tai Ryote Daki (incenturare)	5
Jo Dori, Tanto Dori (apararea impotriva loviturilor de baston sau de cutit)	2

Atemi

Kyusho (indicarea de puncte vitale)	2
---	----------

Ate-waza / Uchi-waza (tehnici de lovire cu: degetele, taisul palmei, palma, pumn, incheietura mainii, dosul pumnului, antebratul, cotul)	2
--	----------

Geri-waza	2
------------------	----------

Uke Waza (parari si blocaje)	2
--	----------

Notiuni teoretice

Principii privind efectul tehnicii
Denumiri specifice Budo - generalitati