

**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 positionate 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**

<b>Tekubi Waza</b> (prize incheieturi)	<b>30</b>
<b>Gyaku Yubi Waza</b> (tehnici de priza a degetelor)	<b>10</b>
<b>Ude kansetsu Waza</b> (tehnici de priza a bratului)	<b>60</b>
<b>Ashikubi Kansetsu Waza</b> (tehnici de priza si luxare a piciorului si degetelor piciorului)	<b>15</b>
<b>Ashi Kansetsu Waza</b> (tehnici de priza si luxare a piciorului)	<b>25</b>
<b>Dojime Waza</b> (secerare)	<b>10</b>
<b>Shime Waza</b> (tehnici de strangulare)	<b>40</b>
<b>Gyaku Kubi Waza</b> (prinderea/ sugrumarea/ strangularea gatului)	<b>20</b>
<b>Osae Waza</b> (imobilizare)	<b>40</b>
<b>Taiho Waza</b> (transport fortat)	<b>30</b>
<b>Te Waza</b> (tehnici de proiectare cu ajutorul bratelor)	<b>15</b>
<b>Koshi Waza</b> (tehnici de proiectare cu ajutorul soldului)	<b>10</b>
<b>Ashi Waza</b> (tehnici de proiectare cu ajutorul picioarelor)	<b>15</b>
<b>Sutemi Waza</b> (proiectare prin sacrificiu)	<b>16</b>
<b>Kaeshi Waza</b> (tehnici de contraatac)	<b>20</b>
<b>Katate Dori Katate Mochi</b> (priza bratului cu ambele maini)	<b>35</b>
<b>Katate Dori Ryote Mochi</b> (priza bratului cu ambele maini)	<b>15</b>
<b>Ryote Dori Ryote Mochi</b> (priza ambelor brate cu mainile)	<b>20</b>

<b>Ki Mochi</b> (prinderea de imbracaminte)	<b>30</b>
<b>Tachi Kubi Jime Ryote Mochi</b> (strangularea din picioare)	<b>40</b>
<b>Ne Kubi Jime Ryote Mochi</b> (strangularea la sol)	<b>35</b>
<b>Atama Mochi</b> (prinderea capului)	<b>20</b>
<b>Do Tai Ryote Daki</b> (incenturare)	<b>30</b>
<b>Tai Ryoashi Jime</b> (eliberarea din secerare prin incenturare)	<b>10</b>
<b>Waki Ken Zuki</b> (aparare impotriva loviturilor de pumn)	<b>10</b>
<b>Waki Fumitsuke</b> (apararea impotriva loviturilor de picior)	<b>10</b>
<b>Ne Waki</b> (apararea in lupta la sol)	<b>15</b>
<b>Jo Dori Tanto Dori</b> (apararea impotriva loviturilor de baston sau de cutit)	<b>50</b>
<b>Futari Gakkari</b> (apararea in lupta impotriva mai multor agresori)	
<b>Apararea cu ochii legati</b>	
<b>Atemi</b>	
<b>Kyusho</b> (indicarea de puncte vitale)	<b>80</b>
<b>Ate-waza / Uchi-waza</b> (tehnici de lovire cu: degetele, taisul palmei, palma, pumn, incheietura mainii, dosul pumnului, antebratul, cotul)	<b>24</b>
<b>Geri-waza</b>	<b>12</b>
<b>Uke Waza</b> (parari si blocaje)	<b>14</b>
<b>KATA: KOSHIKI NO KATA</b>	
<b>Seifukujitsu</b> (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

---