

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 (prize incheieturi)	10
Gyaku Yubi Waza (tehnici de priza a degetelor)	3
Ude kansetsu Waza (tehnici de priza a bratului)	15
Ashikubi Kansetsu Waza (tehnici de priza si luxare a piciorului si degetelor piciorului)	4
Ashi Kansetsu Waza (tehnici de priza si luxare a piciorului)	6
Dojime Waza (secerare)	2
Shime Waza (tehnici de strangulare)	12
Gyaku Kubi Waza (prinderea/ sugrumarea/ strangularea gatului)	5
Osae Waza (imobilizare)	10
Taiho Waza (transport fortat)	8
Te Waza (tehnici de proiectare cu ajutorul bratelor)	4
Koshi Waza (tehnici de proiectare cu ajutorul soldului)	5
Ashi Waza (tehnici de proiectare cu ajutorul picioarelor)	5
Sutemi Waza (proiectare prin sacrificiu)	3
Kaeshi Waza (tehnici de contraatac)	5
Renzoku Waza (tehnici combinate)	5
Katate Dori Katate Mochi (priza bratului cu ambele maini)	16
Katate Dori Ryote Mochi (priza bratului cu ambele maini)	7
Ryote Dori Ryote Mochi (priza ambelor brate cu mainile)	7
Ki Mochi (prinderea de imbracaminte)	10

Tachi Kubi Jime Ryote Mochi (strangularea din picioare)	13
Ne Kubi Jime Ryote Mochi (strangularea la sol)	13
Atama Mochi (prinderea capului)	6
Do Tai Ryote Daki (incenturare)	14
Tai Ryoashi Jime (eliberarea din secerare prin incenturare)	2
Waki Ken Zuki (aparare impotriva loviturilor de pumn)	4
Waki Fumitsuke (apararea impotriva loviturilor de picior)	4
Ne Waki (apararea in lupta la sol)	4
Jo Dori Tanto Dori (apararea impotriva loviturilor de baston sau de cutit)	18

Atemi

Kyusho (indicarea de puncte vitale)	18
---	-----------

Ate-waza / Uchi-waza (tehnici de lovire cu: degetele, taisul palmei, palma, pumn, incheietura mainii, dosul pumnului, antebratul, cotul)	8
--	----------

Geri-waza	6
-----------	----------

Uke Waza (parari si blocaje)	8
--	----------

KATA: NAGE NO KATA**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

Altele

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