

Словарь

Ай ханми – одноименная стойка
Аси – нога
Гарами - оплетать
Гяку ханми – разноименная стойка
Гокё – пятая техника обучения
Дзюдзи гарами – крестообразное замыкание рук (дословно «спутывание рук десятым знаком»)
Дори - захват
Ёко – бок, боковая сторона
Ёкомэн ути – удар в голову сбоку ребром ладони
Ёнкё – четвертая техника обучения
Иккё – первая техника обучения
Иrimi – движение корпуса по прямой
Иrimi нагэ – бросок «прямым входом»
Кайтэн нагэ – круговое вращение, поворот
Камаэ – стойка
Ката дори – хват за плечо
Кататэ дори – хват за предплечье
Кататэ рётэ дори (моротэ дори) – хват двумя руками за предплечье
Куби - шея
Кокю – дыхание
Кокю хо – упражнение основанное (хо) на правильном дыхании (кокю)
Котэ – запястье, кисть
Котэ гаэси – вращение запястья
Маэ – впереди, перед
Мунэ дори – хват одной рукой за отвороты кимоно ниже линии ключиц
Мэн - голова
Нагэ – бросок
Никё – вторая техника обучения
Омотэ – лицевая сторона
Осаэ – удержание
Рё ката дори - хват за оба плеча
Рётэ дори – хват обеих рук
Санкё – третья техника обучения
Сихо нагэ – бросок «в четырех направлениях»
Сёмэн ути – удар в голову сверху вниз
Сувари – стойка на коленях
Сэйдза – сидеть прямо
Тай сабаки – передвижения корпуса
Торифунэ – дыхательное упражнение «гребля на лодке»
Тэ - рука
Тэнкан – поворот
Тэ ходоки – освобождения
Удэ – рука, плечо
Удэ гарами – техника воздействия на локтевой сустав
Укэми – страховка («защита»)
Ура – тыльная сторона
Усиро – сзади
Усиро рё ката дори – хват сзади за оба плеча
Усиро рётэ дори – хват сзади за обе руки
Усиро эри дори – хват сзади за воротник
Фуритама – дыхательное упражнение «трясти мячик»
Хадзимэ - начинайте
Хидзи кимэ осаэ – локоть, взятый на удержание
Ямэ - заканчивайте