

Diverse

1-skridts frikamp Jiyu ippon kumite  
 1-skridts kamp (Parade + modangreb) Ippon kumite  
 3-skridts kamp Sanbon kumite  
 45 grader Naname

A  
 Aftalt kamp Yakusoku kumite  
 Albueslag Hiji-ate  
 Alle retninger Happo  
 Armhærdning Ude tanden  
 Armstrækninger på knoerne Ken tate

B  
 Baglæns bevægelse Kotai  
 Baglæns spark Ushiro-geri  
 Baglæns stilling Kokutsu-dachi  
 Bagsiden af hånden Haishu  
 Bagud Ushiro  
 Basis 3-skridts kamp (3 niveauer) San Dan Uke Harai  
 Begge hænder Morote  
 Begynd Hajime  
 Ben- / Fodlås Ashi tori  
 Benskift Ashi o Kaite  
 Bevægelse Ido  
 Buk Rei

C  
 Cirkel Mawashi  
 Cirkel parade Mawashi uke  
 Cirkelspark Mawashi-geri  
 Cirkelstød Mawashi-zuki

D  
 Dyb Hikui

E  
 En (1) Ichi  
 Et løfte, en aftale Yakusoku

F  
 Farvel Sayonara  
 Fejende Harai  
 Fem (5) Go  
 Fingerstik Nukite-zuki  
 Fingre Te yubi  
 Fire (4) Shi  
 Flydende Nagashi  
 Flyvende japaner Tomoe nage  
 Flyvende spark Tobi-geri  
 Fodarbejde Unsoku Ho  
 Fodballe Jo sokutei  
 Fodfejning Ashi barai

Fodfejning	Ashi-barai
Fodkant	Sokuto
Fodkrog	Kake ashi
Fodsål	Sokutei
Foran / Fremad bevægelse	Zenpo
Foran / Fremad bevægelse	Zenshin
Forlæns stilling	Zenkutsu-dachi
Frem	Mae
Frigørelse	Toki waza
Frigørelse (Flå af)	Hazushi waza
Front mod Sensei	Sensei-ni
Front mod fronten	Shomen-ni
Front mod instruktøren	Sempai-ni
Frontspark	Mae-geri
<b>G</b>	
Glidende fødder	Suri ashi
God Aften	Konbanwa
Goddag	Konnichiwa
God Morgen	Ohayo Gozaimasu
<b>H</b>	
Hals	Nodo
Halv forlæns stilling	Han Zenkutsu-dachi
Hammerslag	Tettsui-uchi
Hoftekast	Koshi nage
Horisontal	Hira
Håndgreb/ at gribe fat med hænderne	Tsukami
Håndkant	Shuto
Håndkantsslag	Shuto-uchi
Håndled	Te kubi
Håndrod	Shotei
Håndskift	Te o kaite
Hård og hurtig kontrolleret frikamp	Jiyu kumite
Hæl	Kakato
Hældrop (øksespark)	Kakato-otoshi
Hælene samlet. Fødder 45° ud	Musubi-dachi
Højre	Migi
<b>I</b>	
Indvendig parade af midterste område	Chudan yoko uchi-uke
<b>J</b>	
Ja	Hai
<b>K</b>	
Kamp	Kumite
Kast	Nage waza
Kat-stilling	Neko ashi-dachi
Klar	Yoi
Klemme - strangulere	Shimeru (-jime)
Knyttet hånd	Ken
Knæspark	Hiza-geri
Kombination af teknikker	Renzoku waza
Kraftfuld, sej og klæbrig bevægelse	Muchimi
Kraven/revers	Eri

	Krog parade	Kake uke
	Kropsundvigelse - Tvist som dørhængsel	Taihiraki
	Kvælertag	Nodo jime
<b>L</b>		
	Lavt omvendt stød	Ura-zuki
	Led	Kansetsu
	Let frikamp med vægt på teknikker	Randori kumite
	Lige	Choku
	Lige stød	Choku-zuki
	Lås	Tori
<b>M</b>		
	Mange tak	Arigato Gozaimashita
	Med siden til fronten	Yokomuki
	Meditation	Mokuso
	Midterste del (Fra hals til mellemgulv)	Chudan
	Mod fronten	Shomen
	Modsat	Hantai
	Modsat stød	Gyaku-zuki
<b>N</b>		
	Naturlig stilling	Hachiji-dachi
	Ned	Otoshi
	Nedadgående cirkulær albueparade	Kuri-uke
	Nedadgående parade	Gedan harai uke
	Nederste del (Mellemgulv og ned til fødder)	Gedan
	Nervepunkt (højre + venstre for Solar Plexus)	Ganka
	Nervepunkt lige over krageben	Murasame
	Nervepunkt øverst på øjnene	Seimo
	Nervepunkt ved brystben	Danchu
	Ni (9)	Ku
	Niveau	Dan
<b>O</b>		
	Op på rækker	Shugo
	Opadgående parade	Age uke
	Opretstående	Tate
	Otte (8)	Hachi
<b>P</b>		
	Parade	Uke
	Parade med håndkant	Shuto-uke
	Parade med håndroden	Shotei uke
	Parade med håndryggen	Ko uke
	Parade med indersiden af underarm	Chudan yoko uchi uke
	Parade op i en bue	Sukui-uke
	Parallel	Heiko
	Parallel stilling	Heiko-dachi
	Pegefingerkant	Haito
	Pres ned	Osae
	På stedet	Sonoba
<b>R</b>		
	Retning	Hoko

## S

Saks	Hasami
Samlede fødder	Heisoku-dachi
Seks (6)	Roku
Selvforsvar	Goshin jutzu
Siddende stilling	Seiza
Sidelæns skubspark	Yoko-geri
Skiftende kropsundvigelse	Taisabaki
Skridtet (Henføres til mandens testikler)	Kinteki
Skub	Oshi
Skubbe/presse hænder	Kakie
Slag med bagsiden af hånden	Uraken-uchi
Slag med langefinger's 2. led	Nakadaka Ippon Ken
Slag med pegefingerkanten	Haito-uchi
Slag mod hals med pege-/tommelfingerkant	Nodo wa
Spark	Geri
Spark	Keri (-geri)
Spark med fodens yderkant	Sokuto-geri
Stamp	Fumi komi
Stilling	Dachi
Stop	Yame
Stå op på benene	Tatsu
Stød	Zuki
Stød med håndroden	Shotei-zuki
Stød over forreste	Oi-zuki
Støtte	Hojo
Sumo stilling	Shiko-dachi
Svingslag	Furi-zuki
Syv (7)	Shichi

## T

Til siden	Yoko
Teknikker udført liggende på jorden	Ne waza
Ti (10)	Ju
Tigermund	Tora guchi
Til højre side	Migi Hoko
Til venstre side	Hidari Hoko
Timeglas-stilling	Sanchin-dachi
To (2)	Ni
Tommelfinger	Boshi
Tommelfingerslag	Boshiken
Top af den bukkede håndryg	Koken
Tre (3)	San
Trække parade	Hiki uke
Tå-spids	Tsumasaki
Tær	Ashi yubi

## U

Udvendig parade af midterste område	Chudan yoko soto-uke
-------------------------------------	----------------------

## V

Vend rundt	Kaiten
Vending	Mawasute
Venstre	Hidari
Venstre & Højre sidelæns bevægelse	Sayu
Vrist	Haisoku

Vær opmærksom  
Vær rar at hjælpe mig

Kiyotsuke  
Onegai Shimasu

Å

Åben hånd

Kaisho

Ø

Ørne klo  
Øverste del (Fra top af hoved til hals)

Washi de  
Jodan