

HARJOITTELUSANASTOA

AIKI-TAISO	lajikohtainen alkuverryttely	IRIMI	eteneminen, sisäänmeno
ATEMI	(hämäys)lyönti	KATATEDORI	yhden käden ote
AIHANMI	asento, jossa kaksi henkilöä seisoo sama jalka ja sama käsi toisiaan kohti	KOKYO-HO	keskusta- /hengitysharjoitus
GYAKU-HANMI	asento, jossa seisotaan peilikuvana vastakkain parin kanssa	KAKARI-GEIKO	harjoitus, jossa jokainen soveltaa vuorollaan tiettyä tekniikkaa muihin
HIDARI	vasen	TENKAN	käännös ja askel
MIGI	oikea	IRIMI-TENKAN	askel, käännös ja askel
MAE	eteenpäin	SEIZA	muodollinen istuma- asento
USHIRO	taaksepäin	SHOMEN-UCHI	suora lyönti pään keskilinjalle
OMOTE	etupuoli	SUWARIWAZA	polviltaan tehty tekniikka
URA	selkäpuoli	TACHIWAZA	seisten tehty tekniikka
NAGE	heitto, suorittaja	SOTAI	parin kanssa tehtynä
UKE	tekniikan "vastaanottaja"	TANDOKU	yksin tehtynä
MA-AI	etäisyys	UDEOSAE	kyynärpään hallinta
DAN	opettaja-aste	UKEMI	kaatumistekniikka
KYU	oppilasaste		

6.kyu

20 harjoituspäivää ja vähintään 2 kk harjoittelun aloittamisesta

	dojokäytös aikitaiso kamae taisabaki ukemi ikkyo-undo taino-tenkan-ho	(tandoku, sotai) (tenkan, irimi-tenkan) (mae, ushiro) (mae)
tachiwaza		
aihanmi katatedori	ikkyo iriminage	(omote, ura)
gyakuhanmi katatedori	shihonage kokyonage	(omote, ura)
ryotedori	tenchinage	
shomen-uchi	iriminage	
suwariwaza		
ryotedori	kokyo-ho	