

СТОЙКИ

右半身 Migi hanmi МИГИ ХАММИ правосторонняя стойка (правая нога впереди)

左半身 Hidari hanmi ХИДАРИ ХАММИ левосторонняя стойка (левая нога впереди)

СЧЕТ

一 Ichi ИЧИ 1

二 Ni НИ 2

三 San САН 3

四 Shi (Yon) ЩИ (ЙОН) 4

五 Go ГО 5

六 Roku РОКУ 6

七 Shichi (Nana) ЩИЧИ (НАНА) 7

八 Hachi ХАЧИ 8

九 Kyuu (Ku) КЮ (КУ) 9

十 Juu ДЖЮ (ДЗЮ) 10

УРОВНИ

下段 Gedan ГЕДАН нижний уровень (от колен до пояса)

中段 Chuudan ЧУДАН средний уровень (от пояса до плеч)

上段 Joudan ДЖОДАН высокий уровень (от плеч до макушки)

УКЕМИ (КУВЫРКИ/СТРАХОВКИ)

横受け身 Yoko ukemi ЙОКО УКЕМИ перекат на бок с отмашкой

後ろ反転受け身 Ushiro hanten ukemi УЩИРО ХАНТЕН УКЕМИ перекат на спину с отмашкой
обеими руками

前受け身 Mae ukemi МАЭ УКЕМИ кувырок вперед

後ろ受け身 Ushiro ukemi УЩИРО УКЕМИ кувырок назад

前反転受け身 Mae hanten ukemi МАЭ ХАНТЕН УКЕМИ страховка вперед на руки

ПЕРЕМЕЩЕНИЯ

歩み足 Ayumi ashi АЮМИ АЩИ шаг вперед (стойка меняется)

後ろ歩み足 Ushiro ayumi ashi УЩИРО АЮМИ АЩИ шаг назад (стойка меняется)

転回 Tenkai ТЕНКАЙ разворот на месте (на ступнях) со сменой стойки

転換 Tenkan ТЕНКАН разворот через спину без смены стойки (тенкай+уширо аюми ащи)

入りみ転換 Irimi tenkan ИРИМИ ТЕНКАН аюми ащи+тенкан (стойка меняется) Другое название ТАЙ САБАКИ Tai sabaki 体捌き

送り足 Okuri ashi ОКУРИ АЩИ перемещение вперед без смены стойки, при котором сначала движется передняя нога, потом подтягивается задняя

後ろ送り足 Ushiro okuri ashi УЩИРО ОКУРИ АЩИ перемещение назад без смены стойки, при котором сначала движется задняя нога, потом подтягивается передняя

継ぎ足 Tsugi ashi ТСУГИ АЩИ перемещение вперед без смены стойки, при котором сначала подтягивается задняя нога, потом движется передняя

後ろ継ぎ足 Ushiro tsugi ashi УЩИРО ТСУГИ АЩИ перемещение назад без смены стойки, при котором сначала подтягивается передняя нога, потом движется задняя

執行 Shikkou ЩИККО перемещение вперед в позиции кидза

後ろ執行 Usiro shkkou УЩИРО ЩИККО перемещение назад в позиции кидза

回転 Kaiten КАЙТЕН аюми ащи+тенкай

УДАРЫ

付き Tsuki ЦКИ прямой удар кулаком с шагом вперед

正面打ち Shomen uchi рубящий удар сверху с шагом вперед

横面打ち Yokomen uchi рубящий удар сбоку с уходом под 45 градусов

前切り Maegiri МАЭ ГИРИ прямой удар ногой с шагом вперед

横切り Yokogiri ЙОКО ГИРИ удар ногой сбоку

回し切り Mawashigiri МАВАЩИ ГИРИ удар ногой с разворота