

Japanse termen gevorderden

Algemeen

Tokui kata Shitei kata deai suriashi jiyu ni kamaete kamiza shomen	voorkeurskata opgelegde kata tegeenaanval voor aanval vlugge voor- of achterwaartse verschuiving neem gevechtshouding aan ereverhoog eerste meester
--	---

Algemene technieken

DACHI-KATA  Shiko dachi Fudo dachi Neko ashi dashi  Hangetsu dashi Sochin dashi Renoji dashi Sanshin dashi Shizentai	STANDEN  zijwaartse stand met voeten op 45° gevechtsstand (de voeten diagonaal evenwijdig, gewicht op beide benen) katstand (achterwaartse stand : achterste voet 45°, voorste voet raakt de grond met de bal van de voet halve maanstand als Fudo dashi maar ruimer L-stand kleine halve maanstand natuurlijke houding
TSUKI-WAZA  Mawasi tsuki Kagi stuki Age tsuki	STOOTTECHNIEKEN  cirkelende stoot hoekstoot (90°) opgaande voorwaartse stoot
GERI-WAZA  Ushiro-mawashi geri Ura mawashi geri Fumikomi Mikazuki geri Tobi geri Nidan geri Ren geri	SCHOPTECHNIEKEN  achterwaartse cirkelende schop cirkelende schop met hiel lage zijwaartse schop met zijkant voet zwaaiende schop met plat van de voet schop met sprong dubbele schop met sprong twee opeenvolgende schoppen
UKE-WAZA  Otoshi uke Juji uke Kakiwake uki Nagashi uke Kake uke	AFWEERTECHNIEKEN  neerwaartse afweer (voorarm evenwijdig grond) afweer met gekruiste polsen dubbele openende afweer begeleidende afweer meegaande afweer
TE-BUI  Haito Haishu Teisho	DELEN VAN DE HAND  duimzijde van hand rug van hand hiel van hand

Ippon ken Seiken	éénkneukel-vuist vuist (aanval met twee kneukels)
ASHI-BUI  Hittsui Sokuto Kakato Haisoku Koshi	DELEN VAN HET BEEN  knie zijkant voet hiel wreef van de voet bal van de voet