

Japanse termen gevorderden

Algemeen

Tokui kata Shitei kata deai suriashi jiyu ni kamaete kamiza shomen	voorkeurskata opgelegde kata tegenaanval 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 mat 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