

Ordliste (mest anvendte) efter funktion

STILLINGER

Anza	Skrædderstilling
Dogeza	Knælende med kroppen bøjet forover og hovedet mod gulvet
Kiba-dachi	Stilling med parallelle fødder og lige meget vægt på begge ben
Kokutsu-dachi	Stilling med vægten på bagerste ben. Forreste fod peger fremad og ydersiden af bagerste fod peger 90 grader til siden. 70% af vægten på bagerste ben og 30% på forreste
Kiritsu	Stå, som at stå i oprejst stilling
Koshi-gamae	Hoftekampstilling
Neko-ashi-dachi	Katteben-stilling. 90% af vægten på bagerste ben
Renoji-dachi	Stilling med næsten strakte ben forreste fod peger fremad, bagerste peger fremad i en vinkel på ca. 45 grader og der er ca. en fods længde fra forreste til bagerste fod
Zenkutsu-dachi	Fremadrettet stilling - forreste fod peger fremad og bagerste mindst 45 grader fremad. 60% af vægten på forreste ben og 40% på bagerste.



Ordliste (mest anvendte) efter funktion

PARADER

Age-uke	Opadgående parade
Gedan-barai	Nedadgående parade
Haishu-uke	Parade med bagsiden af åben hånd (håndryggen)
Juji-uke	Parade med begge hænder hvor de strakte arme er krydsede. Kan udføres med åbne såvel som lukkede hænder
Kakiwake-uke	Parade. Starter med krydsede arme foran brystet og håndfladerne ind mod sig selv. Hænderne roteres så håndfladerne vender mod modstanderen og der er skulderbredde mellem hænderne. Udføres også med lukkede hænder
Morote-uke	Parade med begge hænder
Shutō-uke	Parade med håndkanten, hvor armen er bøjet i en vinkel på 45 grader
Soto-uke	Parade udefra og ind
Tate-shutō-uke	Parade med håndkanten hvor armen er strakt og hånden peger opad
Tsukami-uke	Parade hvor man holder fast i modstanderen
Uchi-uke	Parade indefra og ud
Uke	Parade



Ordliste (mest anvendte) efter funktion

STØD OG SLAG

Tsuki	Stød
Uchi	Slag
Choku-zuki	Stød fra oprejst stilling.
Gyaku-zuki	Modsat stød. Har man venstre ben fremme, så stødes med højre hånd og omvendt.
Haito-Uchi	Slag med åben hånd hvor man rammer med tommelfingersiden
Enpi-uchi	Slag med albuen (albue hedder Hiji)
Kagi-zuki	Krog-stød, hånd foran bryst
Oi-zuki	stød mens man bevæger sig fremad
Tate-zuki	Stød hvor håndryggen på den knyttede hånd peger til siden. Typisk hvor hånden er to tredje del af armens længde fra kroppen.
Tetsui	Jernhammer - Slag med den knyttede hånds lillefinger side.
Uraken-uchi	Slag/snap med knoerne
Ura-zuki	Stød, hvor håndryggen på den knyttede hånd vender nedad
Yama-zuki	Stød med begge hænder på en gang (ses i Bassai Dai)
Yoko-enpi-uchi	Albueslag til siden

Ordliste (mest anvendte) efter funktion

SPARK

Hiza-geri	Knæspark
Mae-geri	Frontspark
Mawashi-geri	Cirkelspark
Mikazuki-Geri	Svingspark med let bøjet ben og hvor man rammer med indersiden af foden
Tobi-geri	Flyvespark
Ura-mikazuki-geri	Svingspark indefra med let bøjet ben, foden pegende opad og hvor man rammer med ydersiden af foden.
Ushiro-geri	Bagudrettet spark
Ushiro-mawashi-geri	Baglæns cirkelspark
Yoko-geri keage	Side snapspark
Yoko-geri kekomi	Side stopspark

Ordliste (mest anvendte) efter funktion

Kumite

Gohon kumite	Fem-skridts-kamp aftalt forsvar og angreb.
Happō kumite	Kamp hvor man står i midten af otte modstandere, som skiftes til at angribe
Jiyū ippon kumite	Et-skridts frikamp - kamp med aftalt angreb og forsvar
Jiyū kumite	Fri kamp
Kaeshi ippon kumite	Kamp hvor man angriber fra Shizentai (naturlig stilling med strakte ben). Modstanderen parerer og laver kontra angreb. Første angriber parerer og laver kontra. Foregår i kihon-form
Kihon ippon kumite	Et-skridts kamp. Aftalte angreb og forsvar
Kime	at kunne dirigere max energi til den enkelte teknik ved at spænde alle relevante muskler i det splitsekund, der er brug for det..
Okuri jiyū ippon kumite	Jiyū ippon kumite hvor det er den samme der angriber to gange i træk. Første angreb annonceres, andet angreb er frit
Ōyō kumite	Praktisk anvendt kumite
Sanbon kumite	Tre-skridts-kamp med aftalt forsvar og angreb.
Shiai kumite	Turnerings/Sports kamp
Yakusoku kumite	Aftalt kamp

