

WYMAGANIA EGZAMINACYJNE

KYU & DAN

POLSKIEJ ORGANIZACJI SHINKYOKUSHINKAI



SPIS TEŚCI

10 Kyu.....	3
9 Kyu.....	4
8 Kyu.....	5
7 Kyu.....	6
6 Kyu.....	7
5 Kyu.....	8
4 Kyu.....	9
3 Kyu.....	11
2 Kyu.....	12
1 Kyu.....	14
I Dan.....	16
II Dan.....	17
III Dan.....	18
IV Dan.....	19
Terminologia Karate Shinkyokushinkai.....	20 - 21

10 kyu – senior (pomarańczowy pas) powyżej 16 lat

Minimum 2 miesiące ciągłego treningu

Stopnie junior poniżej 16 lat

10.1 kyu – Junior I część (pomarańczowy pas, 1 czerwony pagon)

10.2 kyu – Junior II część (pomarańczowy pas, 2 czerwone pagony)

Ogólne.

- Znaczenie Karate-Do oraz Kyokushinkai
- Właściwy sposób składania Karate-Gi
- Właściwy sposób noszenia Karate-Gi
- Etykieta Dojo
- Ogólne ćwiczenia rozciągające i kondycyjne

Pozycje

- Yoi Dach
- Fudo Dach
- Zenkutsu Dach

Uderzenia

- Seiken oi tsuki (chudan, jodan, gedan)
- Seiken morote tsuki (chudan, jodan, gedan)

Bloki

- Seiken jodan uke
- Seiken mae gedan barai
- Seiken mae juji gedan barai

Kopnięcia

- Hiza ganmen geri
- Kin geri

Ippon Kumite

Atak: Zenkutsu – Dach, Seiken oi tsuki jodan

Obrona: Zenkutsu – Dach, Seiken jodan Uke, **Kontra:** Kin geri.

9 kyu – Senior (pomarańczowy pas, niebieski pagon) – powyżej 16 lat

Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

Stopnie junior poniżej 16 lat

9.1 kyu – Junior I część (pomarańczowy pas, niebieski pagon + 1 czerwony pagon)

9.2 kyu – Junior II część (pomarańczowy pas, niebieski pagon + 2 czerwone pagony)

Ogólne

- Historia Karate-Do oraz Kyokushinkai
- Znaczenie Kanku

Pozycje

- Sanchin Dachi
- Kokutsu Dachi
- Musubi Dachi

Uderzenia (tsuki, uchi)

- Seiken ago uchi
- Seiken gyaku tsuki (chudan, jodan, gedan)

Bloki (uke)

- Seiken chudan uchi uke
- Seiken chudan soto uke

Kopnięcia (geri)

- Mae geri chudan chusoku

Kata

- Taikyoku Sono ichi
- Taikyoku Sono ni

Ćwiczenia z oddechem

- Nogare

Ippon Kumite

- **Atak:** Zenkutsu – Dachi, Seiken oi tsuki chudan
- **Obrona:** Zenkutsu – Dachi, Seiken chudan uchi uke, **Kontra:** Seiken gyaku tsuki jodan

Renraku

- Seiken gyaku tsuki (chudan lub jodan), mae geri chudan chusoku, powrót do pozycji walki

Ćwiczenia

- 10 ugięć ramion w podporze przodem seiken
- 20 skłonów leżąc na plecach

8 kyu – Senior (niebieski pas) – powyżej 16 lat

Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

Stopnie junior poniżej 16 lat

8.1 kyu – Junior I część (niebieski pas, 1 czerwony pagon)

8.2 kyu – Junior II część (niebieski pas, 2 czerwone pagony)

Pozycje (dachi)

- Kiba dachi

Uderzenia (tsuki, uchi)

- Seiken Tate Tsuki (chudan, jodan, gedan)
- Seiken Shita Tsuki
- Seiken Jun Tsuki (chudan, jodan, gedan)

Bloki (uke)

- Seiken Morote Chudan Uchi Uke
- Seiken Chudan Uchi Uke Gedan Barai

Kopnięcia (geri)

- Mae Geri Chusoku Jodan

Kata

- Taikyoku Sono San

Sanbon kumite wariant I

W pozycji Zenkutsu - Dachi:

- I Krok atak: seiken oi tsuki jodan - obrona: seiken oi jodan uke
- II Krok atak: seiken oi tsuki chudan – obrona: seiken oi soto uke
- III Krok atak: seiken oi tsuki gedan – obrona: seiken oi mae gedan barai + seiken gyaku tsuki chudan + seiken oi mae gedan barai

Ippon Kumite

- **Atak:** Zenkutsu – Dachi, mae geri chudan chusoku
- **Obrona:** Kiba – Dachi (45°), Seiken oi chudan Soto uke, **Kontra:** gyaku Tate Tsuki Jodan

Renraku

- Z pozycji walki, mae geri chudan chusoku, seiken gyaku tsuki chudan w zenkudsu dachi, powrót do pozycji walki, mawate (seiken chudan uchi uke), krok w tył w pozycji walki seiken chudan soto uke, seiken gedan barai, wejście do zenkudsu dachi, seiken gyaku tsuki chudan, powrót do pozycji walki mawate (seiken chudan uchi uke) pozycja walki.

Ćwiczenia

- 20 ugięć ramion w podporze przodem seiken
- 20 skłonów leżąc na plecach

7 kyu - Senior (niebieski pas, 1 żółty pagon) – powyżej 16 lat**Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu**

Stopnie Junior poniżej 16 lat

7.1 kyu – Junior I część (niebieski pas, żółty pagon + 1 czerwony pagon)

7.2 kyu – Junior II część (niebieski pas, żółty pagon + 2 czerwone pagony)

Pozycje (dachi)

- Neko ashi dachi

Uderzenia (tsuki, uchi)

- Tettsui oroshi ganmen uchi
- Tettsui komekami
- Tettsui hizo uchi
- Tettsui mae yoko uchi (jodan, chudan, gedan)
- Tettsui yoko uchi (jodan, chudan, gedan)

Bloki (uke)

- Seiken mawashi gedan barai
- Shuto mawashi uke

Kopnięcia (geri)

- Mae chusoku ke age
- Teisoku mawashi soto keage
- Heisoku mawashi uchi keage
- Yoko sokuto keage

Kata

- Pinan Sono Ichi

Dodatkowe ćwiczenie

- Ibuki sankai
- Nogare ura

Ippon kumite

- Atak: Zenkutsu – Dachi, Seiken oi tsuki gedan
- Obrona: zenkutsu – Dachi, Seiken mawashi uke gedan barai, **kontra:** Kokutsu – Dachi, Tetsui Mae yoko uchi jodan

Kumite

Jiyu Kumite

4 – walk z przeciwnikami zgodnie z przepisami dla kadetów, juniorów, seniorów

Ćwiczenia

- 25 ugięć ramion w podporze przodem seiken
- 30 skłonów leżąc na plecach

6 kyu – Senior (żółty pas) – powyżej 16 lat

Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

Stopnie junior poniżej 16 lat

6.1 kyu – Junior I część (żółty pas, 1 czerwony pagon)

6.2 kyu – junior II część (żółty pas, 2 czerwone pagony)

Pozycje (dachi)

- Tsuru Ashi Dachi

Uderzenia (tsuki, uchi)

- Uraken shomen ganmen uchi
- Uraken sayu ganmen uchi
- Uraken hizo uchi
- Uraken ganmen oroshi uchi
- Uraken mawashi uchi
- Nihon nukite (uderzamy w przód - Me tsuki)
- Yonhon nukite (jodan, chudan)

Bloki (uke)

- Seiken juji uke (jodan, gedan)

Kopnięcia (geri)

- Kansetsu geri sokuto
- Yoko geri sokuto chudan

- Mawashi gedan geri (chusoku, haisoku)

Kata

- Pinan sono ni

Ippon kumite

- **Atak:** Zenkutsu – Dachi, Nihon Nukite jodan
- **Obrona:** Zenkutsu – Dachi, Seiken juji uke jodan, **Kontra:** Sanchin – Dachi, uraken Shomen Gamnen Uchi

Kumite

Jiyu Kumite – wolna walka

5 – walk z przeciwnikami zgodnie z przepisami dla kadetów, juniorów, seniorów

Ćwiczenia

- 25 ugięć ramion w podporze przodem seiken
- 30 skłonów leżąc na plecach

5 kyu – Senior (żółty pas, zielony pagon) – powyżej 16 lat

Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

Stopnie junior poniżej 16 lat

5.1 kyu – Junior I część (żółty pas, zielony pagon + 1 czerwony pagon)

5.2 kyu – Junior II część (żółty pas, , zielony pagon + 2 czerwone pagony)

Pozycje (dachi)

- Moro ashi dachi

Uderzenia (tsuki, uchi)

- Shotei Uchi (jodan, chudan, gedan)
- Jodan Hiji ate

Bloki (uke)

- Shotei Uke (jodan, chudan, gedan)

Kopnięcia (geri)

- Mawashi geri chudan (chusoku, haisoku)
- Ushiro geri (chudan lub gedan) 3 sposoby

Kata

- Pinian sono san

Ippon Kumite

- **Atak:** Zenkutsu – Dachi, Seiken oi tsuki jodan,
- **Obrona:** Zenkutsu – Dachi, Shotei uke jodan, **Kontra:** Moro Ashi – Dachi, shotei uchi chudan

Renraku:

- Mae geri chudan chusoku, yoko geri chudan sokuto, ushiro geri chudan, gyaku tsuki chudan.

Kumite

Jiyu Kumite – wolna walka

6 – walk z przeciwnikami zgodnie z przepisami dla kadetów, juniorów, seniorów

Ćwiczenia

- 25 ugięć ramion w podporze przodem seiken
- 30 skłonów leżąc na plecach

4 kyu – Senior (zielony pas) – powyżej 16 lat**Minimum 6 miesięcy ciągłego treningu od ostatniego egzaminu**

Stopnie junior poniżej 16 lat

4.1 kyu – Junior I część (zielony pas, 1 czerwony pagon)

4.2 kyu – Junior II część (zielony pas, 2 czerwone pagony)

Pozycje (dachi)

- Heisoku dachi
- Uchi hachiji dachi

Uderzenia (tsuki, uchi)

- Shuto Sakotsu uchi
- Shuto uchi komi
- Shuto yoko ganmen uchi
- Shuto hizo uchi
- Shuto jodan uchi uchi

Bloki (uke)

- Shuto jodan uchi uke
- Shuto jodan uke
- Shuto chudan soto uke
- Shuto chudan uchi uke
- Shuto mae gedan barai
- Shuto mawashi uke (mae)

Kopnięcia (geri)

- Yoko geri jodan sokuto
- Mawashi geri jodan (chusoku, haisoku)
- Ushiro geri jodan (3 metody)

Kata

- Sanchin no kata

Ippon Kumite

- **Atak:** Zenkutsu – Dachi, Seiken oi tsuki chudan
- **Obrona:** Kokutsu – Dachi, Shuto chudan uchi uke **Kontra:** Jodan Yoko Geri

Sanbon kumite wariant II

- Atak (1): seiken oi tsuki jodan, obrona (1): Seiken jodan uke + trzeci krok z kontrą: gyaku tsuki jodan
- Atak (2): seiken oi tsuki chudan, obrona (2): Seiken chudan soto uke + trzeci krok z kontrą gyaku tsuki chudan
- Atak (3): seiken oi tsuki chudan, obrona (3): Seiken chudan uchi uke + trzeci krok z kontrą gyaku tsuki chudan
- Atak (4): mae geri chudan chusoku, obrona (4): mae gedan barai + trzeci krok z kontrą gyaku mawashi geri jodan (po kopnięciu stawiamy nogę wprzód do zenkutsu dachi)

Kumite

- Jiyu Kumite – wolna walka
- 7 – walk z przeciwnikami zgodnie z przepisami dla kadetów, juniorów, seniorów

Ćwiczenia

- 30 ugięć ramion w podporze przodem seiken
- 50 skłonów leżąc na plecach
- 10 podskoków (stopy razem) przeskoków przez pas

3 kyu – Senior (zielony pas, brązowy pagon) – powyżej 16 lat

Minimum 6 miesięcy ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

Stopnie junior poniżej 16 lat

3.1 kyu – Junior I część (zielony pas, brązowy pagon + 1 czerwony pagon)

3.2 kyu – Junior II część (zielony pas, , brązowy pagon + 2 czerwone pagony)

Pozycje (dachi)

- Kake dachi

Uderzenia (tsuki, uchi)

- Chudan hiji ate
- Chudan mae hiji ate
- Age hiji ate (jodan, chudan)
- Ushiro hiji ate
- Oroshi hiji ate

Bloki (uke)

- Shuto juji uke (jodan, gedan)

Kopnięcia (geri)

- Mae Kakato geri (jodan, chudan, gedan)

Kata

- Pinan Sono Yon

Ippon Kumite

- **Atak:** Zenkutsu – Dachi, Seiken oi tsuki jodan
- **Obrona:** Zenkutsu – Dachi, jodan Shuto juji uke, **Contra:** kokutsu – Dachi, Ushiro Hiji Ate

Kumite

- Jiyu Kumite – wolna walka
- 8 – walk z przeciwnikami zgodnie z przepisami dla kadetów, juniorów, seniorów

Ćwiczenia

- 50 ugięć ramion w podporze przodem (Seiken)
- 70 skłonów leżąc na plecach
- 15 przeskoków (stopy razem) przez pas trzymany na wysokości bioder

2 kyu - (brązowy pas) – powyżej 16 lat

Minimum 12 miesięcy ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

Stopnie junior poniżej 16 lat

2.1 kyu – Junior I część (brązowy pas, 1 czerwony pagon)

2.2 kyu – Junior II część (brązowy pas, 2 czerwone pagony)

Ogólne

- Główne zagadnienia karate-do, Kyokushin Karate i Światowej Organizacji Kyokushin Karate
- Zrozumienie ćwiczeń rozgrzewki i ćwiczeń rozciągających Karate. Umiejętność ich demonstracji.

Uderzenia (tsuki, uchi)

- Hiraken tsuki (jodan, chudan)
- Hiraken oroshi uchi
- Hiraken mawashi uchi
- Haishu (jodan, chudan)
- Age jodan tsuki
- Koken uchi (jodan, chudan, gedan)

Bloki (uke)

- Koken uke (jodan, chudan, gedan)

Kopnięcia (geri)

- Nidan tobi geri
- Mae tobi geri (3 metody)

Kata

- Pinan sono go
- Gekisai dai

Ippon Kumite

- **Atak:** Zenkutsu – Dachi, Jodan Hira Ken Tsuki
- **Obrona:** Neko Ashi – Dachi, Jodan Koken Uke, **Kontra:** Kiba – Dachi (45⁰), Jodan Age Tsuki

Kumite

- Jiyu Kumite
- 10 – walk z przeciwnikami zgodnie z przepisami dla kadetów, juniorów, seniorów

Renraku

- Cofnięcie i blok seiken mae gedan barai, wysunięcie w przód seiken ago uchi, wysunięcie w przód seiken chudan gyaku tsuki, krok w przodu i kopnięcie hiza ganmen geri, następnie mae geri chudan chusoku, mawashi geri chudan haisoku, ushiro geri chudan, seiken mae gedan barai, seiken gyaku chudan tsuki.

Ćwiczenie

- 50 ugięć ramion w podporze przodem
- 20 ugięć ramion w podporze przodem na 5 palcach
- 70 skłonów leżąc na plecach
- 20 przeskoków (stopy razem) przez pas trzymany na wysokości bioder

1 kyu (brązowy pas, czarny pagon) powyżej 16 lat

Minimum 12 miesięcy ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

Stopnie junior poniżej 16 lat

1.1 kyu – Junior I część (brązowy pas, czarny pagon + 1 czerwony pagon)

1.2 kyu – Junior II część (brązowy pas, czarny pagon + 2 czerwone pagony)

Uderzenia (tsuki, uchi)

- Ryuto ken tsuki (jodan, chudan)
- Naka Yubi ippon ken (jodan, chudan)
- Oya yubi ken

Bloki (uke)

- Kake uke (jodan, chudan)
- Chudan haito uchi uke

Kopnięcia (geri)

- Jodan uchi haisoku geri
- Oroshi uchi kakato geri
- Oroshi soto kakato geri
- Yoko tobi geri

Kata

- Yantsu
- Tsuki no kata

Ippon Kumite

- **Atak:** Zenkutsu – Dachi, Seiken Oi Tsuki Chudan
- **Obrońa:** Kokutsu – Dachi, Chudan Haito Uchi Uke, **Kontra:** Jodan Haisoku Mawashi Geri

Kumite

- Jiyu Kumite – 12 walk z przeciwnikami zgodnie z przepisami dla kadetów, juniorów, seniorów

Renraku

- Część 1: seiken chudan oi tsuki, seiken chudan gyaku tsuki, seiken chudan oi tsuki, seiken gyaku shita tsuki,
- Część 2: oi mawashi geri haisoku jodan (przednia noga), seiken chudan oi tsuki, seiken chudan gyaku tsuki, mawashi geri haisoku jodan (tylnia noga).

Ćwiczenie

- 50 Ugięć ramion w podporze przodem (Seiken)

- 20 Ugięć ramion w podporze przodem (Koken)
- 100 skłonów leżąc na plecach
- 15 przeskoków techniką yoko tobi geri przez pas trzymanym na wysokości bioder,

1 dan (czarny pas, 1 złoty pagon)

Minimum 12 miesięcy lub więcej ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

Kandydat musi mieć ukończone minimum 18 lat

Uderzenia (tsuki, uchi)

- Morote haito uchi (jodan, chudan)
- Haito uchi (jodan, chudan, gedan)

Bloki (uke)

- Morote kake uke (jodan, chudan)
- Morote haito uke (chudan)
- Osai uke
- Blokowanie technikami nożnymi

Kopnięcia (geri)

- Kake geri (kakato, chusoku) (jodan, chudan)
- Ushiro mawashi geri (jodan, chudan, gedan)

Kata

- Tensho No Kata
- Saiha
- Taikyoku Ichi, Ni, San w ura (z obrotem)

Kumite

- Jiyu Kumite (20 walk z przeciwnikami w systemie Knock out/ Knockdown, zgodnie z przepisami dla juniorów i seniorów)

Renraku

- Mawashi geri jodan, ushiro mawashi geri jodan, mae geri jodan, mawashi geri jodan, ushiro mawashi geri jodan

Tameshiwari

- Obowiązkowe łamanie techniką seiken
- Dowolną techniką wybraną przez kandydata

Ćwiczenie

- 70 ugięć ramion w podporze przodem (Seiken)
- 20 Ugięć ramion w podporze przodem na 2 palcach
- 150 skłonów leżąc na plecach
- 100 przysiadów

2 dan (czarny pas, 2 złote pagony)

Minimum 2 lata lub więcej ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

Kandydat musi mieć ukończone 20 lat

Uderzenia (tsuki, uchi)

- Toho uchi jodan
- Keiko uchi
- Ippon nukite

Bloki (uke)

- Hiji uke chudan
- Shotei morote uke jodan
- Shuto morote uke gedan

Kopnięcia (geri)

- Tobi ushiro geri
- Tobi ushiro mawashi geri
- Tobi mawashi geri
- Age kakato ushiro geri

Kata

- Kanku Dai
- Gekisai Sho
- Seienchin
- Pinan Ichi, Ni w ura (z obrotem)

Kumite

- Jiyu Kumite (30 walk z przeciwnikami w systemie knock out / knock down)

Tameshiwari

- Obowiązkowe łamanie seiken
- Dowolną techniką wybraną przez kandydata

Ćwiczenia

- 70 ugięć ramion w podporze przodem (Seiken)
- 20 ugięć ramion w podporze przodem na 2 palcach
- 150 skłonów leżąc na plecach
- 100 przysiadów

3 dan (czarny pas, 3 złote pagony)

Minimum 3 lata lub więcej ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

Kandydat musi mieć ukończone 25 lat

Ogólne

- Kandydat musi znać oraz umieć wyjaśniać w sposób całkowity techniki podstawowe całego systemu egzaminacyjnego. Kandydat poddany zostanie testowi obejmującego wiedzę na temat karate-do, technik podstawowych, kata.
- Uprawnienia sędziowskie międzynarodowe kata, kumite

Kata

- Sushi Ho
- Garyu
- Seipai
- Pinan San - Go w ura (z obrotem)

Kumite

- Jiyu Kumite (30 walk z przeciwnikami w systemie knock out/knock down)

Tameshiwari

- Obowiązkowe łamanie seiken
- Dowolną techniką wybraną przez kandydata

Ćwiczenie

- 70 ugięć ramion w podporze przodem (Seiken)
- 20 ugięć ramion w podporze przodem na 2 palcach
- 150 skłonów leżąc na plecach
- 100 przysiadów

4 dan oraz 5 Dan (czarny pas, 4 złote pagony, 5 pagony)

Wymagania według EKO oraz WKO

TERMINOLOGIA KARATE SHINKYOKUSHINKAI

POZYCJE NÓG

Yoi Dachi – pozycja gotów	Musubi Dachi – pozycja „otwartych palców”
Fudo Dachi – podstawowa pozycja	Nekoashi Dachi – pozycja kota
Heiko Dachi – pozycja równolegle ułożonych nóg	Sanchin Dachi – pozycja „trzech punktów”
Heisoku Dachi – pozycja złączonych nóg	Tsuroashi Dachi – pozycja „żurawia”
Kake Dachi – pozycja „przekroku”	Uchi Hachiji Dachi – pozycja z piętami na zewnątrz
Kiba Dachi – pozycja jeźdźca	Zenkutsu Dachi – głęboka pozycja z obciążeniem przedniej nogi
Kokutsu Dachi – pozycja z obciążeniem tylnej nogi	
Moroashi Dachi – pozycja ze stopą wysuniętą do przodu	

UDERZENIA

Haito – wewnętrzna krawędź dłoni	Nukite – dłoń „włócznia”
Haisho – zewnętrzna krawędź dłoni	Oyayubi Ippon Ken – pięść kciuka
Hiji – łokieć	Ryutoken – pięść „głowa smoka”
Hiraken – płaska pięść	Seiken – zaciśnięta pięść
Ippon Nikite – „włócznia jednego palca”	Shotei – podstawa dłoni
Keiko – dłoń „dziób ptaka”	Shuto – „ręka nóż”
Koken – szczyt nadgarstka	Tettsui – pięść „młot”
Nakayubi Ippon Ken – pięść środkowego palca	Toho – ręka „hak”
Nihon Nukite (me tsuki) – dłoń „włócznia o dwóch ostrzach”	Uraken – odwrócona pięść
	Yonhon Nukite – dłoń „włócznia czterech palców”

KOPNIĘCIA

Chusoku – brzusiec stopy	Sokuto – zewnętrzna krawędź stopy
Haisoku – śródstopie, podbicie stopy	Sune – goleń
Hiza – kolano	Teisoku – sklepienie stopy
Kakato – pięta	

POZIOM, CEL, KIERUNEK

Age – w górę	Jodan – poziom wyższy (górnny)
Ago – podbródek lub szczeka	Kansetsu – kolano
Chudan – poziom średni (środkowy)	Kin – krocze
Ganmen – twarz	Komekami – skroń
Gedan – poziom niski (dolny)	Sakotsu – obojczyk
Hizo – żebro	Shita – niższy

TERMINOLOGIA PODSTAWOWA

Hajime – zaczynać	Kamaete – przyjąć pozycję
Barai – blok	Karate Gi – ubiór do ćwiczeń karate
Geri – kopnięcie	Kata – ćwiczenie formalne
Gyaku – odwrotnie, przeciwnie	Keage – unosić w górę
Hidari – lewy	Kiai – okrzyk
Hizo – żebro	Kihon – podstawy
Ibuki – oddychanie z mocnym napięciem mięśni	Kumite – sparring, walka
Ippon Kumite – walka na jeden krok	Mae – w przód
Jissen Kumite – walka na pełny kontakt	Mawashi – okrężny
Jiyu Kumite – wolna walka	Mawatte – obrót
Juji – skrzyżowany	Migi – prawy
Kake – hak, zahaczyć	Mokuso – zamknąć oczy

Morote – podwójny
 Mugorei – bez liczenia
 Naore – powrót do pozycji
 Obi – pas
 Oi – wypad w przód
 Oroshi – z góry w dół
 Osae – ściągać w dół
 Rei – ukłon
 Renraku – kombinacja
 Sanbon Kumite - walka na trzy kroki
 Sayu – lewy i prawy
 Seiza – pozycja siedząca (na kolanach)
 Senpai – (shodan i Nidan)
 Sensei – nauczyciel (Sandan i Yondan)
 Shihan – mistrz (Godan i wyżej)

Shomen – przód
 Soto – na zewnątrz,
 Tameshiwari – łamanie
 Tate – pionowy
 Tobi – wyskok
 Uchi – do środka, do wewnątrz
 Uchi – uderzenie
 Uchikomi – pchnięcie
 Uke – blok
 Ura – odwrotnie
 Ushiro – tył, w tył
 Yakusoku – wcześniej przygotowany
 Yame – stop
 Yoi – gotowy
 Yoko – w bok

ETYKIETA DOJO

Seiza – siad z podkurczonymi nogami
 Soshi Sosai Ni Rei – ukłon do nieżyjącego twórcy stylu
 Mokuso – zamknąć oczy!
 Mokuso Yame – otworzyć oczy!
 Shome Ni Rei – ukłon w przód
 Shinden Ni Rei – ukłon w świątyni
 Da dai ima yori Keiko oh Hashima mass –
 rozpoczęcie treningu

Korde hinshizu Keiko o wari mass – zakończenie treningu
 Shihan Ni Rei – ukłon do shihan (5 Dan, Godan i wyżej)
 Sensei Ni Rei – ukłon do sensei (3 - 4 Dan, Sandan, Yondan)
 Senpai Ni Rei – ukłon do senpai (1 – 2 Dan, Shodan, Nidan)
 Otagai Ni Rei – ukłon wzajemny
 Domo Arigato Gosai Masta – dziękuję bardzo

LICZEBNIKI

Ichi – raz
 Ni – dwa
 San – trzy
 Shi (Yon) – cztery
 Go – pięć
 Roku – sześć
 Shichi – siedem
 Hachi – osiem

Ku – dziewięć
 Ju – dziesięć
 Ninju – dwadzieścia
 Sanju – trzydzieści
 Yonju – czterdzieści
 Goju – pięćdziesiąt
 Hayku - sto