

ORDLISTA FÖR NYBÖRJARE

Allmänna termer

| | |
|---------------------------|------------------------------------|
| Onegai shimasu | Inledningshälsning |
| Domo arigato gozaimashita | Avslutningshälsning |
| Shikko | Förflyttning på knäna |
| Seiza | Formell sittande ställning |
| Ukemi | Fallteknik |
| Suwari-waza | Teknik utförd i sittande ställning |
| Ai-hanmi | Diagonal fotställning |
| Gyaki-hanmi | Spegelvänd fotställning |

Attackform

| | |
|-------------|------------------------------------|
| Morote-dori | Tvåhandsgrepp om partners underarm |
| Katate-dori | Grepp om handleden |
| Kata-dori | Enhandsgrepp i dräkten vid axeln |
| Ryote-dori | Grepp om partners båda handleder |
| Shomen-uchi | Hugg med handkanten |

Tekniker

| | |
|--------------|------------------------------------|
| Tai-no-henko | Grundteknik för kroppsförflyttning |
| Kokyu-ho | Andnings- och kastteknik |
| Ikkyo | ”Första tekniken” |
| Nikkyo | ”Andra tekniken” |
| Kote-gaeshi | ”Liten handvridning” |
| Shiho-nage | ”Kast i fyra riktningar” |
| Tenchi-nage | ”Himmel-jordkast” |

Riktningar

| | |
|------------|--|
| Omote-waza | Tekniken utförs framåt eller i riktning framför partnern |
| Ura-waza | Tekniken utförs bakåt eller i riktning bakom partnern |

Exempel på hur man säger en teknik

| Fotställning | Grepp | Teknik | Riktning |
|--------------|-------------|----------|------------|
| Ai-hanmi | Katate-dori | Ikkyo | Omote-waza |
| | Morote-dori | Kokyu-ho | |