

Názvy technik – názvy kata – vysvětlení pojmů

Kihon waza - názvy technik bez pohybu, na místě
(všechny techniky - mimo kopů - jsou prováděny v postoji shiko-dachi)

seiken-zuki-chudan	základní úder rukou na střed těla (úderová plocha seiken – první dva klouby sevřené pěsti)
jodan-age-uke	blok na horní pásmo
uchi-uke	blok zvenku na střed těla
soto-uke	blok zevnitř na střed těla
gedan-barai	blok na dolní pásmo
mae-geri	kop vřed

postoje (dachi):

shiko-dachi	- v kata a při procvičování základní techniky
neko-ashi-dachi	- v kihon-ido (techniky v přesunu) a v kata
zenkucu-dachi	- v kata
shizen-dachi	- v kihon-ido a kata

Kihon ido – základní technika v přesunu

chudan-zuki – vzad soto-uke
jodan-zuki – vzad uchi-uke + gedan-barai
age-uke – vzad gedan-shuto-barai
mae-geri – vzad chudan-shuto-barai

kata procvičována v Shubukan Uema dojo (pouze část):

1. fukyu kata ichi
2. fukyu kata ni
3. kihon kata ichi
4. kihon kata ni
5. kihon kata san
6. kihon kata yon
7. naihanchi shodan
8. naihanchi nidan
9. naihanchi sandan
10. pinan shodan
11. pinan nidan
12. pinan sandan
13. pinan yondan
14. pinan godan
15. ananku
16. anna
17. shuri sanchin

pozdravy (poveky):

- při příchodu do dojo (tělocvičny), zakleknout do seiza a provést úklon
- při nástupu na začátku lekce – mokuso (mokuso yame) - pozdrav „onegai-shimas“
- při nástupu na konci lekce – mokuso (mokuso yame) - pozdrav „arigató-go-zai-mashita“
- sagate – dozadu
- yame – ukončete činnost
- rei - ukloňte se

počítání:

1. ichi
2. ni
3. san
4. chi (yon)
5. go
6. roku
7. shichi
8. hachi
9. kyu
10. ju