

Канчо – основатель организации
Шихан – учитель с 5-го Дана.
Сэнсэй – учитель (3-ий, 4-ый дан).
Сэмпай – старший.
Кохай – ученик.
Додзё – зал в котором изучается До - Путь боевых искусств.

Додзё Кун - устав Додзё.

Хонбу, Со-Хонбу - центр организации, штаб.
Дан – мастерская степень с 1-го по 10-й.
Кю – ученическая степень с 10-го по 1-й.
Доги – одежда для тренировок.
Кихон – Техника каратэ.

Идо кихон - техника в передвижениях.

Гэико - тренировка.

Рэнраку, рензоку – комбинации из приемов.

Ката – форма, комплекс специальных упражнений.

Кумитэ – бой, схватака.

Санбон кумитэ – условный учебный бой на 3 шага.

Иппон кумитэ – условный учебный бой на 1 шаг.

Якусоку кумитэ - полусвободный бой по заданию тренера.

Джию кумитэ (Дзию кумитэ) – свободный бой.

Сiais(шiais) - соревнования.

Тамэшивари (Тамэсивари) – тест на разбивание твёрдых предметов.

Бункай – разъяснение связок приемов в парах, боевое применение каратэ.

Ибуки – специальное силовое дыхание диафрагмой.

Ногарэ – специальное восстановительное мягкое дыхание диафрагмой.

Ос! - традиционная форма приветствия, выражения понимания, согласия и уверенности.

Сэйдза – поза на коленях для медитации и ритуальных действий.

Мокусю! – закрыть глаза, сосредоточиться.

Мокусю ямэ! – открыть глаза.

Рэй! – поклон приветствие. Додзё рэй! - Поклон при входе и выходе в зал. Сэнсэй-ни рэй - поклон учителю.

Йой! – приготовиться.

Хаджимэ! (Хадзимэ) – начинайте! (бой, ката, тренировку).

Ямэ! – закончить.

Маватэ! – повернуться на 180 град..

Хантай! – сменить сторну!

Наорэ! – вернуться в исходное положение.

Ясумэ! – расслабиться.

Доги наошитэ! - отвернуться, быстро поправить форму-доги и вернуться в Фудо дачи с Ос!

Ичи (ити) – 1

Ни – 2

Сан – 3

Ши (ён) (си) – 4

Го – 5

Рок – 6

Шичи (Сити) - 7

Хачи (Хати) – 8

Ку – 9

Дзю – 10

Дзю-ичи - 11 и т.д.

Нидзю - 20.

Хяку - 100.

Хякунин кумитэ - специальный супер-тест в 100 боев.

Хайсоку–Дачи (дати) – ступни вместе.

Мусуби–Дачи (дати) – пятки вместе носки врозь.

Хэйко–Дачи (дати) – ступни параллельно на ширине ступни.

Фудо – Дачи (дати) – пятки на ширине плеч, носки развёрнуты.

Учихачиджи-Дачи (Утихатидзи-дати) – пятки на ширине плеч, носки развёрнуты внутрь.

Дзэнкуцу-Дачи (дати) – стойка-выпад, стойка нападения.

Кокуцу-Дачи (дати) – стойка защиты.

Санчин- Дачи (Сантин-дати) – стойка "песочные часы".

Киба-Дачи (дати) – стойка всадника.

Нэко Аши-Дачи (Нэкоаси дати) – стойка "кота". Неко - кот.

Цуру Аши-Дачи (Цуруаси дати) – стойка "цапли".

Какэ Аши-Дачи (Какэаси дати) – стойка со скрещенными ногами, с заступом ноги сзади.

Джию-Камаэтэ-Дачи / Кумитэ-Но-Камаэ (Дзию Камаэтэ дати) – стойка для свободного боя.

Дзёзан – верхний уровень (голова, шея).

Чудан – средний уровень (туловище).

Гэдан – нижний уровень (ниже пояса).

Ои – одноимённое.

Гяку – разноимённое.

Хидари – левая сторона.

Миги – правая сторона.

Ён-дзю-го или Ханми - поворот на 45 град.

Аго – вверх.

Маэ – вперёд.

Ёко – в сторону.

Уширо (Усиро) – назад.

Маваши (Маваси) – круговое.

Ороши (Отоси) – вниз.

Руки:

Сэйкэн – кулак (передняя часть).

Уракэн – перевёрнутый кулак (тыльная часть).

Тэцуй(кентсуй) – "кулак молот"

Шуто (Сюто) – "рука нож" (внешнее ребро ладони)

Хайто – внутреннее ребро ладони.

Шотэй (Сётэй) – "пятка" ладони.

Кокэн – запястье.

Нукитэ – "рука копьё" (ладонь с выпрямленными четырьмя "ёхон" пальцами).

Хиджи (Эмпи) – локоть.

Ноги:

Чусоку (Тюсоку) – подушечки пальцев стопы.

Сокуто – "нога нож" (внешнее ребро стопы).

Тэйсоку – внутренняя выемка стопы.

Хайсоку – подъём стопы.

Хидза – колено.

Аши (Аси) – нога.

Какато – пятка.

Сунэ – голень.

Удары руками.

Толчковые кулаком:

Сэйкэн-Цки – удар кулаком.

Татэ-цки – удар кулаком расположенным вертикально.

Моротэ-Цки – удар двумя руками.

Джун-Цки – удар в сторону.

Секущие:

Сэйкэн-Аго-Учи – прямой удар кулаком в подбородок.

Тэцуй-Коми-Ками-Учи – удар "молотом" сбоку, снаружи по голове в висок.

Тэцуй-Ороши-Ганмэн-Учи – удар "молотом" сверху по голове.

Тэцуй-Хидзо-Учи – удар "молотом" сбоку снаружи по рёбрам.

Уракэн-Ганмэн-Учи – удар перевёрнутым кулаком вперёд в лицо.

Уракэн-Саю-Учи – удар перевёрнутым кулаком в сторону сверху в лицо.

Уракэн-Хизо-Учи – удар перевёрнутым кулаком в сторону сбоку по рёбрам.

Уракэн-Маваши-Учи – круговой удар перевёрнутым кулаком в голову.

Шуто-Ганмэн-Учи – удар ребром ладони сбоку по голове, по шее.

Шуто-Сакоцу-ороши Учи – удар ребром ладони сверху по ключице.

Шуто-Сакоцу-Учикоми – прямой удар ребром ладони по ключице.

Шуто-Хизо-Учи – удар ребром ладони сбоку снаружи по рёбрам.

Шуто-Учи-Учи – удар ребром ладони изнутри по шее.

Хидза-Гэри – удар коленом.

Кин-Гэри – удар подъёмом стопы в пах.

Маэ-Гэри кекоми – прямой проникающий удар вперёд в корпус или голову (подушечками пальцев).

Маэ-Кэагэ – маховый восходящий удар вперёд и вверх.

Учимаваши кеаге – маховый круговой удар внешней частью стопы изнутри.

Сотомаваши кеаге – маховый круговой удар стопой снаружи внутрь.

Маваши-Гэри – круговой удар.

Ёко-Кэагэ – маховый удар в сторону внешним ребром стопы.

Ёко-Гэри кекоми – удар ребром стопы в сторону.

Кансэцу-Гэри – ломающий удар ребром стопы в подъем ноги.

Уширо-Гэри – удар пяткой назад.

Уширо-Маваши-Гэри – обратный круговой удар с вращением.

Блоки:

Сэйкэн Дзёдан Укэ – верхний блок предплечьем (кулак сжат).

Чудан-Сото-Укэ – блок снаружи внутрь предплечьем на среднем уровне.

Чудан-Учи-Укэ – блок изнутри наружу предплечьем на среднем уровне.

Мае гэдан-Бараи – нижний блок предплечьем вперёд.

Учи-Укэ-Гэдан-Бараи – двойной блок предплечьями на среднем и нижнем уровне.

Моротэ-Укэ – блоки двумя руками.

Маэ-Маваши-Укэ – передний круговой блок.

Шуто-Маваши-Укэ – круговой блок в Кокуцу дачи.

Шотэй-Укэ – блок пяткой ладони.

Кокэн-Укэ – блок запястьем.

Осае-Укэ – удерживающий блок.

Сунэ-Укэ – блок голенью

Хидза-Укэ – блок коленом.

Передвижение:

Шомэн - перед собой.

Сагари - внутрь.

Ои-Аши – движение, вперёд не меняя стойки.

Окури-Аши – движение с шагом вперёд меняя стойку.

Коса - разножка.

Фуми-Аши – движение с подшагом вперёд.

Маэ Коса - движение вперёд через Какэ Аши (заступ ступнёй спереди)

Уширо Коса – движение вперёд через Какэ Аши (заступ ступнёй сзади)