

Számok:

Ichi – Egy

Ni – Kettő

San – Három

Shi – Négy

Go – Öt

Roku (Nana) – Hat

Sichi – Hét

Hachi – Nyolc

Kyu – Kilenc

Ju – Tíz

Alapállások:

Heisoku dachi – Zárt lábas állás (Vigyázz!)

Musubi dachi – „V” állás, sarok összeér

Yoi dachi – Vállszéles párhuzamos állás, kéz a lágyék előtt ökölben

Zenkutsu dachi – Támadó állás

Shizen tai – Természetes állás, laza haránt terpesz

Juntsuki kamae – Támadó állás, elsőkezes ütés

Gyakutsuki kamae – Kissé szélesebb állás, hátsókezes ütés

Hanmi kamae – Támadó állás, kéz küzdőtartásban

Shiko dachi – Lovagló állás, lábfejek 45°-ban kifelé néznek

Neko ashi dachi – macskaállás

Irányok:

Hidari – Bal oldal

Migi – Jobb oldal

Mae – Előre

Ushiro – Hátra

Jun / Oi – Azonos oldali, elülső oldali

Gyaku – Ellentétes oldali, hátulsó

Yoko – Oldalsó, oldalra

Mawashi – Köríves

Ura – Fordított oldali, visszakéz

Age – Emelő, felfelé irányuló

Testrészek:

Jodan – Nyaktól felfelé

Chudan – Az öv és a nyak között

Gedan – Az öv alatt

Ashi – Láb

Kakato – Sarok

Haisoku – Lábfej

Hiza – Térd

Atama – Fej, homlok

Támadó felületek:

Seiken – Ököl, mutató és középső ujj bütyke

Uraken – Ököl, (visszakézből) csapástechnika

Tettsui – Ököl kisujj felőli oldala (kalapács)

Shuto – Kéz él (a kisujj felől)

Haito – Kéz él (a hüvelykujj felől)

Nukite – Ujjhegyek (láncza kéz)

Empi – Könyök

Chusoku, Koshi – Lábujjak alatti párna (mae geri)

Sokuto – Külső láb él (sokuto geri)

Haisoku – Lábfej (mawashi geri)

Védések:

Jodan uke – Felső (emelő) védés

Gedan barai – Alsó védés (söprés)

Soto uke – Belülről kifelé történő védés

Uchi uke – Kívülről befelé történő védés

Shuto uke – Külső kéz él védés (kéz él védés)

Juji uke – Keresztvédés

Morote uke – Védéskétkéz

Ütések:

Juntsuki chudan – Egyenes ütés első kézzel középszintre, lépés közben

Gyakutsuki chudan – Egyenes ütés hátsó kézzel középszintre, lépés közben

Juntsuki no tsukomi – Elsőkezes ütés, hosszú támadóállásban
Gyakutsuki no tsukomi – Hátsókezes ütés kitéréssel lépés közben
Tobikomitsuki – Juntsuki no tsukomi, shizen tai-ból végrehajtva
Nagashitsuki – Tobikomitsuki testkitéréssel
Kette... - Rúgás utáni ütés kihonban (pl: Kette-Gyakutsuki)

Rúgások:

Mae geri – Egyenes rúgás előre (behatoló rúgás)
Yoko geri – Oldalra rúgás
Kin geri – Hererúgás
Hiza geri – Térddel rúgás
Surikomi mae geri – Egyenes rúgás előre, mellélépéssel
Sokuto fumikomi geri – Oldalrúgás térdre, szemből
Mawashi geri – Köríves rúgás
Ura mawashi geri – Fordított köríves rúgás
Tobi geri – Ugró rúgás
Sokuto geri – Oldalsó rúgás láb éllel
Ushiro geri – Egyenes rúgás hátra
Surikomi... - Mellélépéssel történő... rúgás
Ashi barai – Lábsöprés
Keage – Láblendítés

Vezényszavak:

Rei! – Üdvözlés!
Shomen ni rei! – Oltár, szentély üdvözlése!
Otoga ni rei! – Egymás üdvözlése!
Sensei ni rei! – Mester üdvözlése!
Osu – Megértés, tisztelet és megbecsülés kifejezése
Yoi! – Felkészülni!
Yame! – Állj!
Naore! – Pihenő!
Mukuso! – Meditáció!
Mukuso yame! – Nyisd ki a szemed!
Hajime! – Rajta, kezd el!
Mawate! – Fordulj!
Kamae! – Vedd fel a pozíciót, állást!

Seiza! – Térdelő ülés

Hantai! – Ellentétes oldal, láb csere!

Vizsga tematika:

Dachi waza - Állástechnika

Kihon waza – Alaptechnika

Tsuki waza – Ütéstechnika

Keri waza – Rúgástechnika

Uke waza – Véséstechnika

Renraku waza – Kombinációk

Sanbon kumite – Köött 3 elemű páros gyakorlatok

Kumite – Küzdelem

Kata – Formagyakorlat

Általános:

Dojo – Edzőterem, a gyakorlás helye

Karate gi – Karate ruha

Obi – Öv

Kime – Erőösszpontosítás

Kiai – Életerő egyesítés (harci kiáltás, lélekkialtás)

Kento – Öklön végzett fekvőtámasz

Morote – Mindkét kézzel azonos mozdulat

Tsuki – Ütés

Geri – Rúgás

Uchi – Csapás

Barai - Söprés

Uke – Védés / Védő

Tori – Támadó

Verseny, Shiai:

Aka – Piros öves

Ao – Kék öves

Aka no kachi – Győz a piros

Ao no kachi – Győz a kék

Hajime! – Rajta!

Yame! – Állj!

Hansoku Chui – Hivatalos figyelmeztetés

Shik-kaku – Kizárás, leléptetés

Ippon – Egy pont

Sanbon – Három pont

Nihon- Két pont

Waza-ari – Fél pont

Athosi baraku – fél perc van hátra