

12 KYU (pas żółty) – wiek 7 lat, minimum 30 dni treningowych (około 4-5 miesięcy treningu).

ETYKIETA DOJO

Zasady wchodzenia i wychodzenia z Dojo, ceremonia rozpoczęcia i zakończenia zajęć

ONEGAI SHIMASU - zapraszam do ćwiczenia

ARIGATO GOZAIMASHITA – dziękuję bardzo

SEIZA - siad kłęczny (poprawne siadanie po japońsku)

TACHI REI (ukłon w pozycji stojącej) Za rei (ukłon w pozycji siedzącej)

KIRITSU – wstawanie z seiza (kleku)

Znajomość podstawowych zwrotów, nazw i komend

UKE- osoba która atakuje partner do ćwiczeń

TORI- osoba która wykonuje technikę broniąca się

DOJO- sala treningowa

SENSEI – nauczyciel

KAMIZA- główna ściana w Dojo

TATAMI- mata treningowa

Liczebniki: 1- Ichi, 2- Ni, 3- San, 4- Shi, 5 – Go

KAME - Pozycje obronne

MIGI KAMAE- pozycja prawa noga i ręka z przodu

HIDARI KAMAE- pozycja lewa noga i ręka z przodu

TAI SABAKI - przemieszczanie, zwroty i obroty:

TENKAI ASHI – zwrot w miejscu o 180 °

TENKAN – obrót na przedniej nodze o 180°

UKEMI - Pady i przewroty

MAE UKEMI SUWARI WAZA - przewrót w przód z niskiej pozycji

KOHO UKEMI UNDO - kołyska ze zmianą nóg z pozycji siedzącej do siedzącej

ATAKI

KATATE DORI AIHANMI - atakujący chwyt partnera za nadgarstek ręki przeciwnej (prawą ręką za lewą rękę)

KATATE DORI GIAKUHANMI - pozycja ustawienia z partnerem w odwrotnych pozycjach tzw. „lustrzane odbicie”

TECHNIKI

KATATE DORI AIHANMI IKKYO OMOTE

KATATE DORI AIHANMI KOKYU NAGE

KATATE DORI GIAKUHANMI UCHIKAITEN NAGE