



Telle

1 Ichi	6 Roku
2 Ni	7 Shichi / Nana
3 San	8 Hachi
4 Shi / Yon	9 Ku
5 Go	10 Ju

Ymse

Seiretsu	(Still på) én linje
Chakuza	Sitt ned
Mokusô	Meditasjon
O-tagai ni rei	Hils på de av samme rang
Sensei ni rei	Hils på læreren
O-negai shimasu	Vær så snill
Domo arigatô gozaimashita	Mange takk

Trening

Hajime	Start
Yame	Slutt/Stopp
Ashi Sabaki	Fotteknikker
Chûdan no kamae	Midtstilling (chû = midten)
Dô	Kropp
Kamae	Stilling
Kote	Håndledd
Men (Shô-men)	Frem / Rett frem
Mô ikkai	En gang til
Suburi	Grunnhugg
Renzoku	Gjentatt
Renzoku Waza	Gjentatte teknikker
Tsuki	Støt
Waza	Teknikk
Zenshin Kôtai	Frem og tilbake

Oppvarming og tall

Jo-ge-buri yon-juppon	Førti dype hugg (jo - høy, ge – lav)
Naname-buri juppon	Ti skrå hugg (dype)
Sho-men uchi san-juppon	Tredve hugg rett frem
Sayu-men uchi ni-juppon	Tyve hugg alternerende v-h
Haya-suburi go-juppon	Femti hurtige hugg (hoppende)