

POSITIONS : DACHI	
MUSUBI DACHI	Debout, talons joints, pointe des pieds écartés
HACHIJI DACHI	Debout pieds pointés vers l'extérieur écartés de la largeur des hanches
ZENKUTSU DACHI	Fente avant : jambe avant fléchie, jambe arrière tendue
KOKUTSU DACHI	Fente arrière 70% du poids du corps sur la jambe arrière
FUDO DACHI	Position équilibrée de combat (entre Zen kutsu et Kokutsu)
NEKO ASHI DACHI	Position du chat
MOTO DACHI	Position fondamentale (petit Zenkutsu)
HEIKO DACHI	Debout pieds écartés et parallèles
HEISOKU DACHI	Debout les pieds l'un contre l'autre
KIBA DACHI	Position du cavalier
UCHI HACHIJI DACHI	Pieds pointés vers l'intérieur
REINOJI DACHI	Debout un pied devant l'autre formant un L
TEÏJI DACHI	Debout un pied devant l'autre formant un T
KOSA DACHI	Position pieds croisés
SHIKO DACHI	Position du sumotori
SANCHIN DACHI	Position dit du "Sablier" ou des 3 centres
HANGETSU DACHI	Position du sablier élargie
TSURU ASHI DACHI	Debout sur une jambe

DEPLACEMENTS : UNSOKU	
AYUMI ASCHI	Avancer d'un pas
HIKI ASHI	Reculer d'un pas
YORI ASHI	Pas glissé
TSUGI ASHI	Pas chassé
MAWARI ASHI	Déplacement tournant autour du pied avant
USHIRO MAWARI ASHI	Déplacement tournant autour du pied arrière
OKURI ASHI	Double pas

TECHNIQUES DE DEFENSE : UKE WAZA	
GEDAN BARAI	Défense basse par un mouvement de balayage avec le bras
JODAN AGE UKE	Défense haute par un mouvement remontant avec le bras
SHUTO UKE	Défense avec le tranchant de la main
SOTO UDE UKE	Défense avec le bras dans un mouvement de l'extérieur vers l'intérieur
UCHI UDE UKE	Défense avec le bras dans un mouvement de l'intérieur vers l'extérieur
MOROTE UKE	Défense double, bras arrière en protection
OSAE UKE	Défense par pression ou immobilisation avec la main
TEISHO UKE	Défense avec la paume
HAISHU UKE	Défense avec le dos de la main
JUJI UKE ou KOSA UKE	Défense double avec les deux bras croisés
KAKIWAKE UKE	Défense double en écartant
HEIKO UKE	Défense double avec les deux bras parallèles
SUKUI UKE	Défense en puisant
NAGASHI UKE	Défense brossée en accompagnant l'attaque avec la main ou le bras
OTOSHI UKE	Défense en frappant avec l'avant bras vers le bas
KOKEN UKE	Défense avec le poignet

ATTAQUES DIRECTES DE POING : TSUKI WAZA	
CHOKU ZUKI	Coup de poing fondamental
GYAKU ZUKI	Coup de poing avec le bras inverse à la jambe avant
OÏ ZUKI	Coup de poing en poursuite avec un pas
MAETE ZUKI	Coup de poing avec le poing avant
KIZAMI ZUKI	Coup de poing avec le poing avant en effaçant le buste
URA ZUKI	Coup de poing, paume tournée vers le haut
NAGASHI ZUKI	Coup de poing avec le poing avant en esquivant
TATE ZUKI	Coup de poing avec le poing vertical
NUKITE	Attaque directe en pique de main
KAGI ZUKI	Coup de poing en crochet
MAWASHI ZUKI	Coup de poing circulaire
YAMA ZUKI	Coup de poing double, simultanément joDan et geDan
MOROTE ZUKI	Coup de poing double au même niveau
AGE ZUKI	Coup de poing remontant

TECHNIQUES DE PERCUSSION : UCHI WAZA	
URAKEN UCHI	Attaque circulaire avec le dos du poing
SHUTO UCHI	Attaque circulaire avec le tranchant de la main
TETSUI UCHI	Attaque circulaire avec la main en marteau, éminence d'hypothénar
HAÏTO UCHI	Attaque avec le tranchant interne de la main (Côté pouce)
TEISHO UCHI	Attaque avec la paume
ENPI UCHI	Attaque avec le coude
HAÏSHU UCHI	Attaque avec le dos de la main
KOKEN UCHI	Attaque avec le dessus poignet

ATTAQUES DE PIEDS : KERI WAZA	
MAE GERI	Coup de pied de face
MAWASHI GERI	Coup de pied circulaire (fouetté)
YOKO KEKOMI	Coup de pied latéral défonçant (Chassé)
YOKO KEAGE	Coup de pied latéral remontant
FUMIKIRI	Coup de pied bas (dans l'idée de couper)
ASHI BARAI	Balayage
MIKAZUKI GERI	Coup de pied en croissant
USHIRO GERI	Coup de pied vers l'arrière
FUMIKOMI	Coup de pied écrasant
URA MAWASHI GERI	Coup de pied en revers tournant
TOBI GERI	Coup de pied sauté
HIZA OU HITSUI GERI	Coup de genou
KAKATO GERI	Coup de talon de haut en bas
USHIRO MAWASHI BARAI	Balayage tournant par l'arrière
URA MIKAZUKI GERI	Coup de pied en croissant inverse
NAMI GAESHI	Coup de pied en vague (mouvement remontant avec la plante du pied)