

Les échanges dans le dojo

- **Onegaitashimasu** : s'il vous plait (de façon formelle)
- **Domo arigato gozaimashita** : Merci (de façon formelle)
- **O hakama ho tatendemo i desuka** : demander à plier le hakama

Les rôles

- **Shite** : Celui qui fait la technique
- **Uke** : Celui qui reçoit la technique

Les saisies

- **Ai hanmi katate dori** : Saisie du poignet sur le même profil
- **Gyaku hanmi katate dori** : Saisie du poignet sur le profil inversé
- **Katate ryote dori** : Saisie du poignet des deux mains
- **Ryote dori** : Saisie des deux poignets
- **Ushiro ryote dori** : Saisie des deux poignets à l'arrière de Shite
- **Shomen uchi** : Frappe au-dessus de la tête du tranchant de la main
- **Mune dori** : Saisie du dogi au niveau de la poitrine
- **Ushiro ryo kata dori** : Saisie des deux épaules à l'arrière de shite
- **Ushiro ryo sode dori** : Saisie des deux coudes à l'arrière de shite
- **Ushiro katate dori kubi shime** : Saisie du poignet et étranglement
- **Katate dori men uchi** : Saisie du dogi à l'épaule et frappe men
- **Yokomen uchi** : Frappe men sur le temple
- **Sode dori men uchi** : Saisie du dogi au coude et frappe men
- **Mune dori men uchi** : Saisie du dogi au niveau de la poitrine et men
- **Tsuki** : Frappe du point
- **Ushiro eri dori** : Saisie du col à l'arrière de shite
- **mae geri** : Frappe direct du pied