

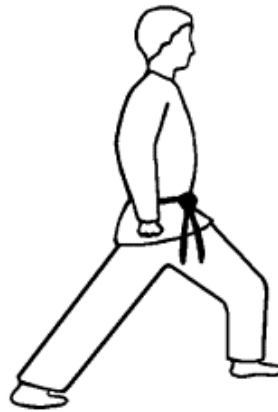
Postoj shiko dachi

postoj jazdea na koni



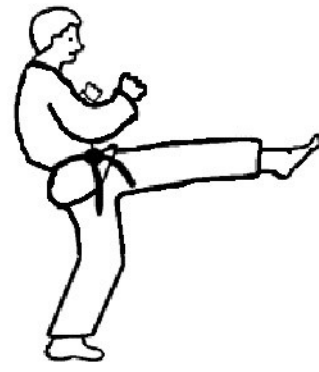
Nekoashi dachi

mačací postoj



Postoj zenkutsu dachi

najdlhší postoj



Kop vpred - Mae geri

heisoku dači



musubi dači

úklon



heiko dači

lyžiar/koľajnice



soto dači



uči hači dači

presýpacie hodiny



Techniky na mieste:

- | | | |
|--------------------|---|------------------------|
| cuki | - | úder rukou vpred |
| uči uke | - | vyťahovanie mečov |
| age uke | - | blok na hlavu |
| gedan barai | - | blok proti kopu spredu |
| shomen uraken uči | - | „uterák vpred“ |
| yokomen uraken uči | - | „uterák do boku“ |

Postoje:

- | | | |
|---------------|---|-------------------|
| heiko dači | - | koľajnice |
| musubi dači | - | úklon |
| uči hači dači | - | presýpacie hodiny |
| šiko dači | - | jazdec na koni |
| sančin dači | - | rybársky postoj |
| zenkutsu dači | - | najdlhší postoj |
| bojový postoj | - | |

ajumi aši – kráčanie

džime – štart

jame - stop

- | | | |
|--------------|---|---|
| rei | - | úklon |
| dojo (dodžo) | - | telocvična, miesto kde sa cvičí |
| sensei | - | tréner, ale taký, ktorý vyučuje aj úctu k ľudom |
| arigato | - | d'akujem |
| dozo | - | prosím |
| seigo | - | sebakontrola |
| kan | - | spoločnosť |

1-ič, 2-ni, 3-san, 4-či, 5-go, 6-roku, 7-siči, 8-hači, 9-kju, 10-džu