

Centura alba – Kyu 6

1. Rei-shiki (forme de salut)
 - a. Ritsu rei (salutul din picioare)
 - b. Za rei (salutul de pe genunchi, din seiza)
2. Shizentai (poziția de baza)
 - a. Shizen hontai (ambele picioare pe aceeași linie-axa)
 - b. Migi shizentai (piciorul drept mai în față)
 - c. Hidari shizentai (piciorul stâng mai în față)
3. Shintai (deplasări)
 - a. Aiumi ashi (pas normal)
 - b. Tsugi ashi (pas adăugat)
 - c. Sabaki (Pana la 90 de grade)
 - i. Mae sabaki (spre înainte)
 - ii. Ushiro sabaki (spre înapoi)
 - d. Tai sabaki (180 de grade)
 - i. Mae mawari sabaki (spre înainte)
 - ii. Ushiro mawari sabaki (spre înapoi)
4. Ukemi (Școala căderilor)
 - a. Mae ukemi (cădere înainte)
 - b. Mae kaeten ukemi (cădere înainte prin rostogolire)
 - c. Yoko ukemi (cădere laterală)
 - d. Ushiro ukemi (cădere spre înapoi)
5. Terminologie
 - a. Tori – partenerul care execută tehnica
 - b. Uke – partenerul care suferă acțiunea (cel care cade)
6. Kumi kata (prize)
 - a. Poziția prizei
 - i. Tsurite (rever)
 - ii. Hikite (maneca)
 - b. Prize în funcție de partener
 - i. Ai iotsu – priza pe aceeași parte
 - ii. Kenkai iotsu – priza inversă (în oglinda față de partener)
7. Kuzushi (dezechilibrări) – denumiri în funcție de uke
 - a. Înainte
 - b. Înapoi
 - c. Dreapta
 - d. Stanga
 - e. Oblic înainte-dreapta
 - f. Oblic înainte-stanga
 - g. Oblic înapoi-dreapta
 - h. Oblic înapoi-stanga