

HEISOKU DACHI Debout les pieds l'un contre l'autre
MUSUBI DACHI Debout, talons joints, pointe des pieds écartés
REINOJI DACHI Debout un pied devant l'autre formant un L
TEIJI DACHI Debout un pied devant l'autre formant un T
HEIKO DACHI Debout pieds écartés et parallèles
HACHIJI DACHI Debout pieds pointés vers l'extérieur écartés de la largeur des hanches
UCHI HACHIJI DACHI Pieds pointés vers l'intérieur
ZENKUTSU DACHI Fente avant : jambe avant fléchie, jambe arrière tendue
KOKUTSU DACHI ou
HANMI NO NEKO ASHI DACHI Fente arrière 70% du poids du corps sur la jambe arrière
KIBA DACHI Position du cavalier
SHIKO DACHI Position du sumotori
FUDO DACHI Position équilibrée de combat (entre Zen kutsu et Kokutsu)
NEKO ASHI DACHI Position du chat
KOSA DACHI ou KAKE DACHI Position pieds croisés
MOTO DACHI Position fondamentale (petit Zenkutsu)
SANCHIN DACHI Position dit du "Sablier" ou des 3 centres
HANGETSU DACHI ou SEISHAN DACHI Position du sablier élargie
TSURU ASHI DACHI ou SAGI ASHI DACHI Debout sur une jambe
DEPLACEMENTS : UNSOKU
AYUMI ASCHI ou DE ASCHI Avancer d'un pas
HIKI ASHI Reculer d'un pas
YORI ASHI Pas glissé
TSUGI ASHI Pas chassé
OKURI ASHI Double pas
MAWARI ASHI Déplacement tournant autour du pied avant
USHIRO MAWARI ASHI Déplacement tournant autour du pied arrière
GEDAN BARAI Défense basse par un mouvement de balayage avec le bras
JODAN AGE UKE Défense haute par un mouvement remontant avec le bras
SOTO UDE UKE Défense avec le bras dans un mouvement de l'extérieur vers l'intérieur
NAIWAN UKE Défense avec le bras dans un mouvement de l'extérieur vers l'intérieur (wado)
UCHI UDE UKE Défense avec le bras dans un mouvement de l'intérieur vers l'extérieur
GAIWAN UKE Défense avec le bras dans un mouvement de l'intérieur vers l'extérieur (wado)
SHUTO UKE Défense avec le tranchant de la main
OSAE UKE Défense par pression ou immobilisation avec la main
HAISHU UKE Défense avec le dos de la main
TEISHO UKE Défense avec la paume
JUJI UKE ou KOSA UKE Défense double avec les deux bras croisés
KAKIWAKE UKE Défense double en écartant
MOROTE UKE Défense double, bras arrière en protection
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
OÍ ZUKI ou JUN 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
NAGASHI ZUKI Coup de poing avec le poing avant en esquivant
TATE ZUKI Coup de poing avec le poing vertical
URA ZUKI Coup de poing, paume tournée vers le haut
KAGI ZUKI Coup de poing en crochet
MAWASHI ZUKI ou FURI ZUKI Coup de poing circulaire
YAMA ZUKI Coup de poing double, simultanément joDan et geDan
MOROTE ZUKI Coup de poing double au même niveau
NUKITE Attaque directe en pique de main
AGE ZUKI Coup de poing remontant
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
ENPI UCHI ou HIJI UCHI Attaque avec le coude
HAÍTO UCHI Attaque avec le tranchant interne de la main(Côté pouce)
TEISHO UCHI Attaque avec la paume
KOKEN UCHI Attaque avec le dessus poignet
HAÍSHU UCHI Attaque avec le dos de la main
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
SOKUTÔ GERI Coup de pied latéral avec le tranchant du pied (sabre du pied)
MIKAZUKI GERI Coup de pied en croissant
URA MIKAZUKI GERI Coup de pied en croissant inverse
USHIRO GERI Coup de pied vers l'arrière
FUMIKOMI Coup de pied écrasant
FUMIKIRI Coup de pied bas (dans l'idée de couper)
TOBI GERI Coup de pied sauté
ASHI BARAI Balayage
URA MAWASHI GERI Coup de pied en revers tournant
USHIRO MAWASHI BARAI Balayage tournant par l'arrière
HIZA OU HITSUI GERI Coup de genou
NAMI GAESHI Coup de pied en vague (mouvement remontant avec la plante du pied)
KAKATO GERI Coup de talon de haut en bas