

Karate-do	= De weg van de lege / ongewapende hand
Kara	= Leeg / Ongewapend.
Te	= Hand.
Do	= Weg / Methode / Manier. <i>Het doel van Karate-do is niet de nederlaag noch de overwinning, maar de ontwikkeling van het karakter van de beoefenaar.</i>
Kyokushinkai (-kan)	= De weg van de uiterste waarheid
Kyoku	= Het uiterste. <i>Dit betekent dat je het maximale uit elke situatie wil halen door door te zetten en je geheel te geven om zo tot het uiterste te gaan voor dat wat je wilt bereiken.</i>
Shin	= Waarheid / Realiteit. <i>Dit betekent dat je alleen met een ijzeren discipline en juiste mentaliteit dit kan bereiken. Je zal zonder marchanderen de realiteit tegemoet moeten treden, en wanneer je dit kunt opbrengen, sterkt dit je in je zelfvertrouwen.</i>
Kai	= Samenwerking / Bijeenkomst / Samenkomst. <i>Dit staat voor het samenwerken met elkaar in de juiste verhouding en altijd met het nodige respect voor ieders standpunt. Respect is een essentieel punt in de relatie tot elk mens.</i>
Kan	= Stijl / Huis / gemeenschap.
Kanku	= Kijken naar de universum en de rijzende zon. (Zie Kanku Dai Kata).
Masutatsu Oyama	= De stichter van de karatestijl Kyokushinkai-kan. <i>Geboren 27 juli 1923 in Kimje Zuid-Korea. Zijn Koreaanse naam was Hyung Yee, gestorven 26 april 1994 in Tokyo Japan.</i>
Sempai	= Hoogste in graad aanwezige leerling, tot 2 de Dan. Letterlijk vertaald leraar.
Sensei	= Leraar tot 4 de Dan. Letterlijk vertaald meester.
Shihan	= Leraar tot 7 de Dan. Letterlijk vertaald grootmeester.
Hanshi	= Leraar tot 9 de Dan. Letterlijk vertaald doctor of professor.
Kancho	= Is een titel die aanduidt dat iemand de uitvinder is van een eigen stijl, 10 de Dan.
Kaicho	= Is een eretitel toegekend uit Japan door andere Kancho's omdat hij de hoogst mogelijke graad ter wereld in de gevechtssport draagt.
Kyoshi	= Instructeur / Onderwijzer.
Kohai	= Leerling.
Shido	= Coach.
Karateka	= Karatedo beoefenaars.
Dojo	= Trainingslokaal <i>Karatedo Dojo is een plek waar men Shin (geest), Tai (lichaam) en Ki (Spirit) beoefenen en wilt verbeteren.</i>
Do	= Weg / Methode / Manier.
Jo	= Plaats.
Ryu	= School / Een gevestigde methode van een Japanse vechtkunst.
Shomen	= Voorzijde / Voorgevel. <i>De ruimte voorin de Dojo.</i>
Shiden	= Ereplaats / Ereplek. <i>Het central deel van de Shomen.</i>
Joseki	= Hoge zetel. <i>Als je kijkt in de richting van de Shomen, is de Joseki aan de rechterzijde. Deze is gereserveerd voor de Sensei en/of Sempai.</i>
Masseki	= Lage zetel. <i>Deze is aan de linkerzijde van de Shomen. Deze is het ruimte voor de Kohai (leerling).</i>
Dojo Hyogo	= Het motto van de Karatedo school.
Dojo Kun	= De schoolprincipes en eventueel de schoolvlag.
Tatami	= Matten.
Makiwara	= Stootzakken.
Hojo undo	= Trainingsinstrumenten.
Azen Bogu	= Beschermd kleding.
Tebukuro	= Handschoen.
Ashibukuro	= Voetbeschermmer.
Kin Ate	= Kruisbeschermmer.
Men	= Hoofdbeschermmer.
Do	= Borstbeschermmer.

Rei	= Groeten / Nul
Yoi	= Greed gaan staan / Startklaar.
Seiza	= Geknielde zit houding.
Sei	= Rechtop.
Za	= Stoel / Zitplaats.
Mokuso	= Stille meditatie. <i>Keer in jezelf.</i>
Osu	= Het uitroep van groeten. <i>Uiting van wederzijds respect.</i>
Kiritsu	= Opstaan.
Otogai ni rei	= Elkaar groeten / Wederzijdse groet.
Anza / Agura	= Ontspannen zit (kleermakerszit).
Budo	= De weg van de krijger, Bu (Bushi)= Krijger. <i>In het algemeen kan men Budo vertalen als de verzamelnaam voor alle Japanse Krijgs- of Gevechtskunsten en -Sporten.</i>
Judo	= De zachte weg. Ju (zacht).
Aikido	= De weg van de harmonie. Ai (harmonie), Ki (geest).
Kendo	= De weg van het zwaard. Ken (zwaard).
Sumo	= De weg van het Japanse worstelen.
Ju Jitsu	= De zachte kunst. Ju (zacht), Jitsu (kunst). <i>De kunst van de meegaande techniek.</i>
Kyudo	= De weg van het boogschieten.
Iaido	= De weg van het zwaard.
Karatedo Gi / Dogi	= Karatepak
Uwagi	= Jasje.
Zubon	= Broek.
Obi	= Band
Kyu	= Prestatieniveau
Dan	= Graad in krijgskunst / Trede / Stap.
Iro	= Kleur
Shiro	= Wit.
Ki iro	= Geel.
Orenji iro	= Oranje.
Midori iro / Midori	= Groen.
Ao iro / Ao	= Blauw.
Cha iro	= Bruin.
Kuro	= Zwart.
Aka	= Rood.
Hai iro	= Grijs
Masshiro	= Zuiver wit / Rein.
Massao	= Donkerblauw / Bleek.
Kaoiro	= Gelaatskleur.
Tai / Karada	= Lichaam
Taikyoku	= Het uiterste van het lichaam.
Taido	= Lichaamshouding.
Taiiku	= Lichamelijke- opvoeding, training.
Taiso	= Warming-up / Gymnastiek.
Taikaku	= Lichaamsbouw / Fysiek.
Taiju	= Lichaamsgewicht.
Kansetsu	= Gewricht.
Suji	= Spier.
Kiniku	= Pezen.
Hone	= Bot.
Hada / Hifu	= Huid.
Domyaku	= Slagader.
Seimyaku	= Ader.
Chi / Ketsueki	= Bloed.
Teashi	= Ledematen.
Kubi	= Nek / Hals.
Nodo	= Keel.
Sakotsu	= Sleutelbeen.
Kata	= Schouder / Vorm / Patroon / Model.
Senaka / Seoi	= Rug.

Sebone	= Ruggegraat.
Abarabone	= Rib.
Mune	= Borst.
Suigetsu	= Solar plexus.
Shinzo / Kokoro	= Hart.
Myakukaku	= Hartslag.
Hai	= Longen.
Hara	= Buik / Midden.
Ie	= Maag.
Cho	= Darm.
Hizo	= Milt.
Jinzo	= Nier.
Akagi	= Lever.
Koshi	= Onderste deel van de rug.
Momo / Shiri	= Bil.
Gin	= Kruis.

Ude

Hiji / Empi	= Elleboog.
Kote	= Onderarm.
Hira Kote	= Bovenkant van de onderarm.
Ura Kote	= Onderkant van de onderarm.
Omote Kote	= Binnenkant van de onderarm.
Koken	= Pols.
Teburi	= Polsgewricht.

Te / Sho / Shu

Yubi	= Vinger.
Oya Yubi	= Duim.
Hisotashi yubi	= Wijsvinger.
Naka yubi	= Middelvinger.
Kusuri Yubi	= Ringvinger.
Ko Yubi	= Pink.
Shuto	= Zijkant van de open hand aan de kant van pink.
Shotei / Teisho	= Handpalm.
Haito	= Zijkant van de open hand aan de kant van de duim.
Haishu	= Rug van de hand.
Hirate	= Vlakke hand, binnen kant van de hand.
Tsume	= Nagel.
Ken	= Vuist / Zwaard.
Seiken	= Voorkant van de gebalde vuist.
Uraken	= Achterkant van de gebalde vuist.
Hiraken	= Vlakke vuist.
Ryutoken	= Draken vuist.
Kumade	= Beere klauw.
Tettsui	= Hamerslag, pinkzijde van de Gebalde vuist.
Keiko	= Kippen snavel.

Ashi

Mata	= Dij
Hiza	= Knie.
Sune	= Scheenbeen.
Fukurahagi	= Kuitbeen.
Ashikubi / Kurubushi	= Enkel.
Chosoku / Josokutei	= Bal van de voet.
Heisoku / Ashi no ko	= Wreef van de voet.
Teisoku	= Binnen zijkant van de voet.
Sokuto	= Buiten zijkant van de voet.
Kakato / Kasokutei	= Hiel.
Ashi no Yubi	= Teen.
Ashi Oya Yubi	= Grote teen.
Ashi Ko Yubi	= Kleine teen.
Mame	= Blaar.

Atama	= Hoofd
Hitai	= Voorhoofd.
Ganmen	= Gezicht.
Ago	= Kin / Kaak.
Kao	= Gelaat.
Me	= Oog.
Mabuta	= Ooglid.
Hana	= Neus.
Mimi	= Oor.
Hobo	= Wang.
Kuchi	= Mond.
Kuchibiru	= Lip.
Ha	= Tand.
Sjita	= Tong.
Kami / Ke	= Haar.
Seishin	= Ziel
Shukaku	= Reuk.
Shokukaku	= Gevoel.
Shiryoko	= Zicht.
Choryoko	= Gehoor.
Mikaku	= Smaak
Ki	= Levenenergie, oerenergie.
Kiai	= Uiting van energie / De gevechtsschreeuw. <i>Letterlijk ontmoeting van geest.</i>
Zanshin	= Concentratie / Ontspannen alertheid.
Kime	= Concentratie van energi (Ki) op één moment op één bepaald punt.
Tento	= Hoge energie.
Hara	= Midden energie.
Tandem	= Onder energie.
Kokyu	= Ademhalen.
Nogare	= Zachte gecontroleerd uitademen.
Ibuki	= Harde korte gecontroleerd uitademen.
Waza	= Techniek
Kihon	= Basis / Fundament / Standaard.
Jodan	= Hoge zone, het bovenste gedeelte van het lichaam vanaf de nek.
Chudan	= Midden zone, vanaf de heup tot onder de nek.
Gedan	= Lage zone, het onderste gedeelte van het lichaam vanaf de heup.
Hidari	= Links.
Migi	= Rechts.
Mae	= Voor / Voorwaarts.
Shomen	= Voorzijde / Voorgevel.
Ushiro	= Achter / Achterwaarts.
Mawashi	= Rond / Cirkel.
Choku	= Directe.
Tori	= Aanvaller.
Uke	= Verdediger / Blokkering / Het afweren.
Barai	= Veegbeweging / Uit balans brengen.
Tsuki	= Stoten.
Nukite	= Steken / Doorboren.
Shita	= Onder.
Geri	= Trap / Schop.
Fumikomi	= Naar beneden gerichte stampende trap met meskant van de voet.
Tobi	= Springen.
Ate	= Slag.
Uchi	= Van binnen naar buiten / Slag.
Soto	= Van buiten naar binnen.
Moro	= Beide / Samen.
Mawate	= Omdraaien, Keren.
Kotai / Hantei	= Wissel.
Matte	= Wacht / Klaar om te beginnen.
Oi	= Het volgen / Het achtervolgen.
Jun	= Overeenkomst (alleen als het techniek is uitgevoerd in het Kiba Dachi).
Gyaku	= Tegengestelde / Tegen de draad in.
Hikite	= Hand terug trekken.

Age	= Opwaarts, stijgend, omhoog(tillen). Komt van 'ageru'.
Kagi	= Hoek.
Furi	= Zwaai.
Ura	= Draaien.
Renraku	= Combinatie.
Tensho	= Draaiende hand.
Yama	= Berg / Piek.
Tate	= Verticaal.
Tai sabaki	= Lichaam draaien, om te ontwijken.
Nagashi	= Lichaam verplaatsen, om te aanvallen of verdedigen.
Shiji suru	= Steunen.
Ho	= Stap / Pas.
Tshugi-(ashi)	= Aansluitpas.

Dachi

Dachi	= Standen
Fudo Dachi	= Stabiel stand.
Kiba Dachi	= Ruiters stand.
Musubi Dachi	= Verbinding, stand waarbij de hielen elkaar aanraakt.
Zenkutsu Dachi	= Naar voren leunen, stand waarbij men naar voren leunt. <i>Gewichtsverdeling: 70% voorste been en 30% achterste been.</i>

Neko Ashi Dachi = Kat stand.

Kokutsu Dachi	= Tijger stand, stand waarbij men naar achter leunt. <i>Gewichtsverdeling: 30% voorste been en 70% achterste been.</i>
Heiko Dachi	= Evenwijdig / Parallel stand. Voeten evenwijdig op schouderbreedte
Heisoku Dachi	= Gesloten stand.
Moro Ashi Dachi	= Loopstand.
Sanchin Dachi	= Zandloper stand.
Uchi Hachi Ji Dachi	= Acht stand.
Tsuru Ashi Dachi	= Kraanvogel stand (b.v. voor Kensetsu geri, Yoko geri, Sokuto geri).
Mami Dachi	= Kraanvogel stand (b.v. voor Mae geri, Ushiro geri, Kakato geri).
Kake Dachi	= Gehakte stand.
Juji Dachi	= Gekruiste stand.
Shiko Dachi	= Vierkant stand / Sumo stand.

Kumite

Kumite	= Oefening / Gevecht / Duel
Ippon Kumite	= Eén stap oefening.
Nihon Kumite	= Twee stap oefening.
Sanbon Kumite	= Drie stap oefening.
Yakusoku Kumite	= Oefenvorm waarbij de toegestane techniek van tevoren zijn vastgesteld.
Kyokushinkai Kumite	= Voorgeprogrammeerde Kumite. In totaal zijn er Tien Kyokushinkai Kumite.
Jiyu Ippon Kumite	= Vechten waarbij het scoren van alleen telt met een van tevoren afgesproken techniek.
Jiyu Kumite	= Vrij vechten.

Shobu / Shiai

Shobu / Shiai	= Wedstrijd / Competitie / spel.
Shiaijo	= Wedstrijdperk / Wedstrijdterrein.
Shiai no Kata	= Wedstrijd Kata.
Bunkai	= Toepassing van de gebruikte technieken in kata's.
Shushin	= Hoofdscheidsrechter, Matscheidsrechter.
Fukushin	= Assistentenscheidsrechter, Hoekscheidsrechter.
Kansa	= Arbitrator.
Tatami	= Mat / Wedstrijdmat.
Kamae	= Gevechtshouding.
Maai	= Gevechtsafstand.
Zanshin	= Alertheid.
Shobu Hajime	= Beginnen van de wedstrijd.
Hajime	= Beginnen.
Yame	= Stoppen / Ophouden.
Moto No Ichi	= Beginpositie.
Tsuzukete Hajime	= Hervatting van de wedstrijd.
Tsuzukete	= Vecht door.
Shugo	= Roepen van de Scheidsrechter.
Hantai	= Beslissing maken, voor het kenbaar maken van een mening.
Hikiwake	= Onbeslist.
Torimasent	= Onaanvaardbaar techniek, ik aanvaard het techniek niet.

Enchosen	= Verlenging van de wedstrijd.
Aiuchi	= Gelijktijdig scorende technieken.
Aka (Ao) No Kachi	= Rood (Blauw) is de winnaar.
Aka (Ao) Sanbon	= Rood (Blauw) scoort 3 punten.
Aka (Ao) Nihon	= Rood (Blauw) scoort 2 punten
Aka (Ao) Ippon	= Rood (Blauw) scoort 1 punt.
Jogai	= Verlaten van de wedstrijdvloer.
Chui	= Waarschuwing / aandacht.
Chukoku	= Waarschuwing zonder straf.
Keikoku	= Overtreding met als straf Ippon (èèn punt).
Hansoku Chui	= Overtreding met als straf Nihon (twee punten).
Hansoku	= Bij de derde overtreding, <i>diskwalificatie voor èèn wedstrijd.</i>
Shikkaku	= Diskwalificatie voor het gehele toernooi.
Kiken	= Opgave.
Mubobi	= Zichzelf in gevaar brengen.
Atoshi Barakua	= Nog wat tijd over, 30 sec.
Jiken	= Verzoek om de tijd te stoppen.
Kogeki	= Offensief.
Hangeki	= Defensief.

Katzu = Getallen

Zero/Rei	= 0	San ju	= 30	Sen	= 1000
Ichi	= 1	San ju ichi	= 31	Ni sen	= 2000
Ni	= 2	Yon ju	= 40	San sen	= 3000
San	= 3	Yon ju ichi	= 41	Yon sen	= 4000
Shi / Yon	= 4	Go ju	= 50	Ku sen	= 9000
Go	= 5	Roku ju	= 60	Ichi man	= 10.000
Roku	= 6	Shichi ju	= 70	Ku man	= 100.000
Shichi / Nana	= 7	Hachi ju	= 80	Hyaku man	= 1.000.000
Hachi	= 8	Ku ju	= 90	Sen man	= 100.000.000
Ku / Kyu	= 9	Hyaku	= 100	Sen go hyaku ku ju hichi	= 1597
Ju	= 10	Hyaku ichi	= 101	Ichi man ku sen ku hyaku ku ju go	= 19.995
Ju ichi	= 11	Hyaku ju ichi	= 111		
Ju ni	= 12	Hyaku ni ju san	= 123		
Ju san	= 13	Ni hyaku	= 200		
Ni ju	= 20	Yon hyaku	= 400		
Ni ju ichi	= 21	Go hyaku	= 500		
Ni ju ni	= 22	Ni sen	= 2000		
Ni ju san	= 23	Ku sen	= 9000		
Sono Ichi / Shodan	= 1 ^{ste}				
Sono ni / Nidan	= 2 ^{de}				
Sono San / Sandan	= 3 ^{de}				

Kata = Vorm / Patroon / Model / Schouder.

Taikyoku Kata = Het uiterste van het lichaam.

Wordt vertaald als "basis" en "groot uiterste", en in het Chinees worden de Kanji karakters uitgesproken als Tai Chi. Het woord Taikyoku betekent ook "overzicht" wat inhoudt dat je beter het geheel overziet dan de individuele punten.

Een beginnersinstelling handhaven is goed omdat je daarmee jezelf niet beperkt en je open blijft staan voor ontwikkelingen.

Pinan = Gemoedsrust / Vredige gedachte.

Pinan is de Okinawaans uitspraak van de Kanji karakters voor vrede en ontspanning. Hoewel de fysieke bewegingen van de Kata's vechtechnieken bevatten zijn enkele doelstellingen van het beoefenen van Kata's het verkrijgen van kalmte, een vredige geest en harmonie tussen lichaam en geest.

Tsuki No Kata = Lopen onder de maand licht.

Staat voor stotende Kata (er is slechts één trap en een paar blokken in de Kata).

Het woord Tsuki betekent ook rijkdom en geluk. Rijkdom en geluk komt niet vanzelf. Bij deze Kata moet je je voorhouden dat er bij elke stoot een (persoonlijke) barriere doorbroken moet worden. Volharding ten aanzien van problemen zorgt voor succes in het oplossen daarvan.

- Geksai Dai Ichi Kata = Eerste grote voorstelling.
Betekent ook overwin en bezet. De naam komt uit de karakters Geki, wat betekent aanvallen of overwinnen, en Sai dat bezetting betekent. Deze Kata leert kracht door vloeiende bewegingen, mobiliteit en het gebruik van gevarieerde technieken. Flexibiliteit in aanval en tegenactie is superieur aan statische kracht.
- Geksai Sho Kata = Kleine voorstelling. Zie Geksai Dai Ichi Kata.
- Saifa (Saiha) Kata = Grote golven.
Betekent ook volledige vernietiging of verdrukking. Het woord Saifa (Saiha) betekent ook "grote golf". Hoe groot een probleem ook is, met geduld, vastbeslotenheid en doorzettingsvermogen kan je er overheen of er doorheen om er achter te komen.
- Sanchin Kata = Drie gevechten.
Het is een principe van bepaalde Okinawa Karate stijlen als het Goju Ryu en Uechi Ryu, en is tevens een van de oudste Kata's. Legendes vertellen dat Sanchin ontwikkeld zou zijn door Bodhidharma in het begin van de zesde eeuw. De Sanchin Kata heeft als doel het gelijktijdig trainen van drie elementen:
- de geest, het lichaam en de technieken;
- de interne organen, doorstroming en zenuwstelsel;
- de drie Ki's (energiepunten): hoofd (tento), middenrif (hara) en buik (tanden)
Sanchin is een isometrische Kata waarbij elke beweging wordt uitgevoerd in een staat van spanning, gepaard gaande met krachtige ademhalingen (Ibuki). De beoefening van Sanchin leidt tot een goede samenwerking tussen innerlijke kracht (Ki) en coördinatie tussen geest en lichaam.
- Tensho Kata = Draaiende Palmen of Handen.
Tensho is de zachte en circulaire (yin) tegenhanger van de harde en rechte (yang) Sanchin Kata. Deze Kata was niet alleen de favoriete Kata van Mas Oyama, hij beschouwde deze ook als de meest onmisbare van de geavanceerde Kata's: Tensho is een basis beeltenis van de definitie van Karate, voorkomend uit het Chinese Kata, als een techniek van cirkels gebaseerd op punten.
Tensho moet een eerste doel van oefening worden omdat deze een psychologische en theoretische ondersteuning geeft aan Karate training en omdat de Kata een centraal element is met betrekking tot basis Karate technieken.
- Yantsu Kata = Puur heid.
Yan (veilig) en Su (drie). De naam is oorspronkelijke van een Chinese militair uit Okinawa in de 19^{de} eeuw. Het woord yantsu betekent ook "puur", en streven naar het behouden van de puurheid van principes en idealen.
- Seienchin = Een lange wandeling.
Betekent ook verover of val een rebellenpost aan. In het feodale Japan hadden Samurai krijgers vaak missies van enkele maanden lang waarbij ze hun kracht, geestelijk en lichamelijk, moesten onderhouden. Deze Kata is lang en traag met veel technieken uitgevoerd vanuit Kiba Dachi . De benen worden vaak moe tijdens deze Kata en doorzettingsvermogen is nodig om door te gaan.
- Gayru = Teruggetrokken draak.
In de Japanse filosofie wordt een belangrijke man die zich terughoudend opstelt een Garyu genoemd. Een draak is krachtig maar een teruggetrokken draak zal zijn kracht alleen maar tonen indien echt nodig. Soortgelijk zal een Karateka zijn kracht niet tonen en niet opscheppen over zijn kunnen maar zich bescheiden en terughoudend opstellen ten opzichte van anderen. Garyu was de bijnaam van Mas Oyama in zijn beginperiode.
- Go Ju Shi ho = 54 stappen.
Go Ju Shi Ho is afkomstig van het woord Gojushi (54) en het woord Ho (stap). Het getal 54 is een heilig getal in het Boedhisme.

Kanku / Kanku Dai	= Kijken naar de oneidegen, Kijken naar de hemel. Kan betekent "kijken" and Ku betekent "universum". De eerste beweging van de Kata is de formatie van een opening met de handen boven het hoofd (kijken naar het universum en de rijzende zon). De betekenis is: welk probleem je ook tegenkomt, elke dag is nieuw en het universum wacht op je. Niets is zo erg dat het de basis van het bestaan kan treffen.
Seipai	= Achtien Handen. Het nummer 18 is afkomstig uit het Boedhistische idee van 6 x 3. Zes staat voor kleur, geluid, smaak, geur, aanraken en gerechtigheid. Drie staat voor goed, slecht en vrede.
Chinto	= Volgens een legende was Chinto een Chinese zeeman die strandde op Okinawa en uiteindelijk Chinees kempo onderwees aan Bushi Matsumura, welke het kata Chinto maakte. Er bestaan o.a. de Itosu, Kyan, Yabu en Matsumura-versies. In de Shotokan wordt deze kata Gankaku, reiger op de rots, genoemd. De oefening bestudeert het belang van stabiliteit en balans, en counteren terwijl de tegenstander vastgepakt wordt. De beoefenaar wordt tegelijkertijd krachtig en elegant en leert ontwijkend te bewegen.
Hachi Dan Kin	= Acht gouden brokaat. Korte verzie van de Pa Tuan Chin.
Pa Tuan Chin	= Acht delige brokaat. Pa (Acht), Tuan (Deel), Chin (Wandkleed of Brokaat).
Ura Kata	= Draaiende kata. Alleen Taikyoku Kata en Pinan kata worden in Ura gelopen.
Renrakuwaza kata	= Combinatietechnieken
Eerste	= Mae geri, mawashi geri, yoko geri, gyaku tsuki chudan (<i>Kiai</i>); Uchi uke, soto uke, jodan uke, gedan barai; Tsugi ashi en mae geri (<i>Kiai</i>).
Tweede	= Mae geri, mawashi geri, yoko geri, gyaku tsuki chudan (<i>Kiai</i>); Uchi uke, soto uke, jodan uke en gedan barai (op de plaatsen dezelfde arm); Daarna (naarvoren bewegend), mae geri gevolgd door gyaku tsuki chudan (<i>Kiai</i>).
Derde	= Mae geri, ashi barai, yoko geri (met hetzelfde been), gyaku tsuki chudan (vervolgens in kiba dachi) en empi oroshi uchi (<i>Kiai</i>).).
Vierde	= Mae geri, ashi barai, yoko geri (met hetzelfde been), uraken sayu uchi en gyaku tsuki chudan (<i>Kiai</i>).
Vijfde	= Mae geri, mawashi geri, Ushiro geri (uitkomen in kiba dachi), soto uke, (been aansluiten), yoko geri en gyaku tsuki chudan (<i>Kiai</i>).
Tsuki Waza	= Stoottechniek(en).
Oi Tsuki	= Volgen. Stoot waarbij de hand en het been elkaar volgen.
Jun Tsuki	= Overeenkomstig. Net als bij Oi Tsuki alleen uigevoerd vanuit de Kiba Dachi Kata.
Gyaku Tsuki	= Tegengestelde. Met rechtervuist stoot wanneer men linksvoor staat.
Morote Tsuki	= Stoot met beide handen samen.
Tate Tsuki	= Stoot met verticale vuist.
Tobikomi Tsuki	= Sprongstoot.
Age Tsuki	= Naar boven gerichte stoot.
Ago Tsuki	= Stoot naar de kin.
Choku Tsuki	= Directe stoot.
Kaki tsuki	= Hoek stoot.
Furi Tsuki	= Zwaai stoot.
Shita Tsuki	= Opstoot.
Atama Tsuki	= Kopstoot.
Hirakent Tsuki	= Vlakke vuist.
Naka Yubi Kent	= Vuist, waarbij de middelvinger naar voren is geschoven.
Hisotashi Yubi Kent	= Vuist, waarbij de wijsvinger naar voren is geschoven.
Oya Yubi Ken	= Vuist, waarbij de duim naar voren is geschoven.
Ryutoken	= Vuist, waarbij de vingers naar voren zijn geschoven.
Nagashi Tsuki	= Ontwijkende stoot.
Yama Tsuki	= Boogstoot.

Uke Waza	= Verdedigingstechniek(en).
Uchi Uke	= Wering van binnen naar buiten.
Soto Uke	= Wering van buiten naar binnen.
Jodan / Age Uke	= Hoge wering. Blokkering op hoofdhoogte.
Gedan Barai	= Lage wering. Blokkering op buik of kruis hoogte.
Seiken Morote Uke	= Wering met beide handen samen.
Juji Uke	= Wering met de armen gekruist.
Kakewake Uke	= Haak wering. Wordt ook Morote Gedan Barai genoemd.
Shotei / Teisho Uke	= Wering met achterste deel van de handpalm.
Hiji / Empi Uke	= Wering met de elleboog.
Osae Uke	= Wering, waarbij de aanval naar beneden wordt gedrukt.
Oroshi Uke	= Wering, waarbij de aanval naar beneden wordt geslagen.
Haito Uke	= Wering met de zijkant van de open hand aan de kant van de duim.
Haisu Uke	= wering met de handrug.
Koken Uke	= Wering met de pols.
Shuto Uke	= Wering met de zijkant van de open hand aan de kant van de pink.
Shuto Mawashi Uke	= Ronde wering met Shuto langs het lichaam.
Shuto Mae Mawashi Uke	= Ronde wering met Shuto voor het lichaam.

Geri Waza	= Traptetechniek(en).
Gin Geri	= Trap naar het kruis.
Kensetsu Geri	= Zijwaartse trap naar het kniegewricht.
Mae Geri	= Voorwaartse trap.
Mawashi Geri	= Ronde trap. Draaitrap.
Yoko Geri	= Zijwaartse trap. Een trap met de hiel en buiten zijkant van de voet.
Ushiro Geri	= Achterwaartse trap.
Sokuto Geri	= Trap met buiten zijkant van de voet.
Kakato Geri	= Trap met de hiel.
Mikazuki Geri	= Sikkelvormige trap, met binnen zijkant van de voet (Teisoku).
Hiza Geri	= Knietje geven.
Tobi Geri	= Sprong trap.
O Soto Geri	= Grote buitenwaartse haakworp (beenworp).

Uchi Waza	= Zweepslagtechniek(en).
Hirate Uchi	= Slag met de vlakke hand.
Haito Uchi	= Slag met de zijkant van de open hand aan de kant van de duim.
Tettsui Uchi	= Slag met de buiten zijkant van de gesloten vuist aan de kant van de pink.
Kome Kami Uchi	= Slag met de pink zijde van de gebalde vuist naar het gezicht.
Tettsui Gamen Uchi	= zie Kome Kami Uchi.
Tettsui Hizo Uchi	= Slag naar de Milt met de buiten zijkant van de gesloten vuist aan de kant van de pink.
Tettsui Sayu Uchi	= Zijwaartse slag met de buiten zijkant van de gesloten vuist aan de kant van de pink.
Shuto Uchi	= Slag met de buiten zijkant van de open hand aan de kant van de pink.
Shuto Ganmen Uchi	= Slag met Shuto naar het gezicht.
Shuto Sakotsu Uchi	= Slag met de Shuto op het sleutelbeen. Verticale halve cirkelbeweging van boven naar beneden.
Shuto Mawashi Oroshi Uchi	= zie Shuto Sakotsu Uchi.
Shuto Sakotsu Uchi Komi	= Slag via korste, directe weg naar het sleutelbeen.
Shuto Hizo uchi	= Slag met Shuto naar de milt.
Uraken Shomen Uchi	= Voorwaartse slag met de achterkant van de vuist naar het gezicht.
Uraken Sayu Uchi	= Zijwaartse slag met de achterkant van de vuist naar het hoofd.
Uraken Hizo Uchi	= Zijwaartse slag met de achterkant van de vuist naar de milt.
Uraken Morote Sayu Uchi	= zie Uraken Sayu Uchi maar nu met beide handen.
Uraken Mawashi Uchi	= Ronde slag met de achterkant van de vuist naar het achter hoofd.
Seiken Ago Uchi	= Voorwaartse slag met de voorkant van de vuist naar de kin.

Nukite Waza	= Steektechniek(en).
Ippon Nukite	= Een vingersteek.
Nihon Nukite	= Twee vingersteek.
Gohon / Yohon Nukite	= Met alle vingers steken.

Empi / Hiji Waza = Elleboogtechniek(en).
Hiji/Empi Jodan Ate = Meestal elleboogslag naar het hoofd.
Hiji/Empi Chudan Ate = Meestal elleboogslag naar het buik.
Hiji/Empi Ago Uchi = Elleboogslag naar het kin.
Hiji/Empi Age Uchi = zie Ago Uchi.
Hiji/Empi Oroshi Uchi = Elleboogslag van boven naar beneden.
Hiji/Empi Ushiro Uchi = Elleboogslag naar achter.
Hiji/Empi Yoko Ate = Elleboogslag naar de zijkant.