

Coup de Poing	Zuki
Attaques directes du bras	Tsuki-Waza
Coup de poing à une phalange	Ippon-Ken-Zuki (Ippon-Kan)
Coup de poing à deux phalanges	Nihon-Ken-Zuki
Coup de poing au visage	Jodan-Zuki
Coup de poing circulaire	Mawashi-Zuki
Coup de poing en avançant	Oi-Zuki
Coup de poing écrasant	Fumi-Zuki
Coup de poing, jambe contraire	Gyaku-Zuki
Coup de poing rapproché	Ura-Zuki
* Crochet	Kagi-Zuki
* Crochet montant	Age-Zuki
Double poings au même niveau	Morote-Zuki
Attaque avec un doigt	Ippon-Nukite
Attaque avec deux doigts (attaque aux yeux)	Nihon-Nukite

Coup de Pied	Geri
Coup de genou	Hilisui-Geri
Coup de pied arrière	Ushiro-Geri
Coup de pied balayant	Nagashi-Geri
Coup de pied circulaire	Mawashi-Geri
Coup de pied direct	Mae-Geri
Coup de pied de côté	Yoko-Geri
Coup de pied écrasant	Fumikomi-Geri
Coup de pied en crochet	Mawashi-Ushiro-Geri
Coup de pied en croissant (Demi-Lune)	Mikazuki-Geri
Coup de pied retombant	Otoshi-Geri
Coup de pied - sauté	___ -tobi-geri
Coup de pied - percutant	___ -geri-keage
Coup de pied - défonçant	___ -geri-kekomi

Blocages	Uke
Blocage au visage	Jodan-Uke
* Blocage avec avant-bras	Ude-Uke
Blocage avec coup de poing	Tsuki-Uke
Blocage avec le tranchant de la main	Shuto-Uke
Blocage avec le poignet plié	Kakuto-Uke
Blocage balayé	Nagashi-Uke
Balayage bas	Gedan-Barai
Blocage de l'extérieur	Soto-Uke
Blocage de l'intérieur	Uchi-Uke
* Blocage du revers de la main	Haishu-Uke
Blocage en croissant	Mikazuki-Geri-Uke
Blocage en croix	Juji-Uke
Blocage en marteau de fer	Tettsui-Uke

Blocage renforcé (à deux mains)	Morote-Uke
* Blocage haut	Age-Ashi
* Blocage intérieur	Nami-Ashi

Attaque indirectes du bras	Uchi
Attaque avec le revers du poing	Riken-Uchi
Attaque du coude	Empi-Uchi
Attaque du dos de la main	Haishu-Uchi
Attaque en marteau	Tettsui-Uchi
Coup avec le talon de la paume	Teisho-Uchi
Revers du sabre (sabre de pouce)	Haito-Uchi
Sabre de la main (avec le tranchant)	Shuto-Uchi

Position de Base	Dachi
Position arrière	Kokutsu-Dachi
Position avant	Zenkutsu-Dachi
Position d'attente, pieds écartés	Hachiji-Dachi ou Tiji
Position d'attente, talons collés	Heisoku-Dachi
Position du coté (du cavalier)	Kiba-Dachi
* Position du chat	Neko-Ashi-Dachi
* Position du sablier	Sanchin-Dachi
* Position du sablier élargi	Hangelsu-Dachi

Partie du poing/pied (Shotokan)

nukite

bout des doigts (main ouverte)

washide

bout des doigts avec les pouces (main fermé)

ippon ken

première jointure du poing

nakadaka ken

deuxième jointure du poing

hiraken

quatre jointures du poing (tête distale des métacarpes)

seiken

jointure

kakuto

poignet (point fermé)

haito

côté de l'index

haishu

dos de la main ouverte

uraken

dos du poing fermé

teisho

paume de la main

keito

côté de la main (pouce)

shuto

tranchant de la main

wan

avant bras (extérieur)

empi

coude

hiza

genou

kakato

talon

teisoku

tranchant du pied

koshi

paume du pied (dessous du pied avant les orteilles)

tsumasaki

gros orteil