

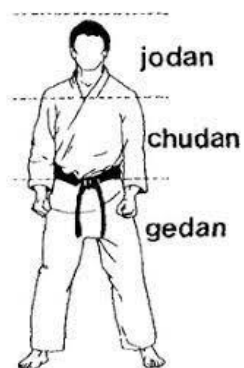
## Liten ordlista

<b>Osu</b>	Bekräftelseord
<b>Seiretsu</b>	Ställ upp på linje
<b>Seiza</b>	Sitt ner på knä
<b>Mokuso</b>	Blunda och meditera/fokusera på andningen
<b>Mokuso yame</b>	Öppna ögonen och upphör meditationen
<b>Rei</b>	Buga framåt
<b>Shomen ni rei</b>	Buga mot främre väggen
<b>Otagai ni rei</b>	Buga mot varandra
<b>Sensei ni rei</b>	Buga mot sensei
<b>Tate</b>	Stå upp
<b>Yoi</b>	Förbered dig/var redo
<b>Kiai</b>	Skrik vokalljud
<b>Hajime</b>	Börja
<b>Yame</b>	Sluta
<b>Mawate</b>	Vänd
<b>Matte</b>	Vänta
<b>Yasume</b>	Slappna av

Jodan

Chudan

Gedan



<b>Kihon</b>	Upprepade övningar av tekniker/kombinationer
<b>Kata</b>	Form – Mönster av tekniker
<b>Kumite</b>	Partekniker/Fight
<b>ichi</b>	ett
<b>ni</b>	två
<b>san</b>	tre
<b>shi</b>	fyra
<b>go</b>	fem
<b>roku</b>	sex
<b>shichi</b>	sju
<b>hachi</b>	åtta
<b>kyu</b>	nio
<b>jyu</b>	tio