**Терминология  КУДО**

Список составлен педагогом дополнительного образования ЦДТ «Горизонт»,

 объединение КУДО Удальцовым Д.В.

Канчо (Кантё) – директор организации

Шихан (Сихан) – мастер с 5-го Дана.

Сэнсэй – учитель, наставник (3-ий, 4-ый дан).

Сэмпай – старший ученик.

Кохай – младший ученик.

Доджо (Додзё) – зал (место следования Пути).

Дан – мастерская степень.

Кю – ученическая степень.

Доги – одежда для тренировок.

Кихон – тренировка техники без партнёра.

Кумитэ – спарринг.

Якусокукумитэ – условный учебный спарринг на 1 шаг.

Джиюкумитэ (Дзиюкумитэ) – свободный спарринг

Осу (Ос) – традиционная форма приветствия, выражения понимания, согласия и уверенности. Сэйдза – опуститься на колени.

Мокусо – закрыть глаза.

Мокусоямэ – открыть глаза.

Рэй – поклон.

Ёи – приготовиться.

Хаджимэ (Хадзимэ) – начать.

Ямэ – закончить.

Маваттэ – повернуться.

Хантай – смена.

Ичи (ити) – 1

Ни – 2

Сан – 3

Ши (ён) (си) – 4

Го – 5

Року – 6

Шичи (Сити) – 7

Хачи (Хати) – 8

Ку – 9

Джу (Дзю) – 10
Фудо – Дачи (дати) – пятки на ширине плеч, носки развёрнуты.

Дзэнкуцу-Дачи (дати) – стойка с передней приклонённой ногой.

Киба-Дачи (дати) – стойка всадника.

Нэко Аши-Дачи (Нэкоасидати) – стойка "кота".

Джию-Камаэтэ-Дачи / Кумитэ-Но-Камаэ (ДзиюКамаэтэдати) – боевая стойка.

Джодан (Дзёзан) – верхний (голова, шея).

Чудан (Тюдан) – средний (корпус).

Гэдан – нижний (ниже пояса).
Ои – одноимённое.

Гяку – разноимённое.

Хидари – левая.

Миги – правая.

Аго – вверх.

Маэ – вперёд.

Ёко – в сторону.

Уширо (Усиро) – назад.

Маваши (Маваси) – круговое.

Ороши (Ороси) – вниз.

Руки:

Сэйкэн – кулак (передняя часть).

Тэццуй – "кулак молот"

Шуто (Сюто) – "рука нож" (внешнее ребро ладони)

Хиджи (Хидзи) – локоть.

Ноги:

Чусоку (Тюсоку) – подушечки пальцев стопы.

Сокуто – "нога нож" (внешнее ребро стопы).

Тайсоку – внутренняя выемка стопы.

Хайсоку – подъём стопы.

Хидза – колено.

Аши (Аси) – стопа.

Какато – пятка.

Сунэ – голень.

Кин-Гэри – удар подъёмом стопы в пах.

Маэ-Гэри – прямой удар вперёд в корпус или голову (подушечками пальцев).

Маэ-Кэагэ – маховый удар вперёд и вверх.

Учимаваши (Утимаваси) – маховый круговой удар внешней частью стопы изнутри.

Сотомаваши (Сотомаваси) – маховый круговой удар стопой снаружи внутрь.

Маваши-Гэри (Маваси-гэри) – круговой удар.

Ёко-Кэагэ – маховый удар в сторону внешним ребром стопы.

Ёко-Гэри – удар ребром стопы в сторону.

Кансэцу-Гэри – удар ребром стопы в коленный сустав.

Уширо-Гэри (Усиро Гэри) – удар пяткой назад.

Уширо-Маваши-Гэри (УсироМаваси Гэри) – обратный круговой удар с "вертушкой"