

<h3 style="text-align: center;">Basic Blocks</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Age Uke: Rising Block</li> <li>• Gedan Barai: Down Block</li> <li>• Soto Udo Uke: Outside In Block</li> <li>• Uchi Ude Uke: Inside Out Block</li> <li>• Shuto Uke: Knife Hand block</li> <li>• Morote Uke: Double Hand Forearm Block</li> <li>• Juji Uke: "X" Block</li> <li>• Nagashi Uke: Sweeping Hand Block</li> <li>• Kaki Waki Uke: Wedge Block</li> <li>• Osae Uke: Pressing Block</li> </ul>	<h3 style="text-align: center;">Basic Punches</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oi Tzuki: Lunge Punch</li> <li>• Gyaku Tzuki: Reverse Punch</li> <li>• Kizami Tzuki: Jab Punch</li> <li>• Age Tzuki: Rising Punch</li> <li>• Tate Tzuki: Vertical Punch</li> <li>• Choku Tzuki: Straight Punch</li> <li>• Kagi Tzuki: Hook Punch</li> <li>• Yama Tzuki: "U" Punch (Wide)</li> <li>• Awase Tzuki: "U" Punch</li> <li>• Ura Tzuki: Upper-Cut Punch</li> <li>• Ippon Ken: Knuckle Punch</li> <li>• Nakadaka Ippon Ken: Middle Knuckle Punch</li> </ul>	<h3 style="text-align: center;">Basic Kicks</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mae Geri: Front Kick</li> <li>• Yoko Geri Kekomi: Side Thrust Kick</li> <li>• Yoko Geri Keage: Side snap Kick</li> <li>• Mawashi Geri: Roundhouse Kick</li> <li>• Oshiro Kekomi Geri: Back Kick</li> <li>• Fumikomi Geri: Stamping Kick</li> <li>• Tobi Geri: Jumping Kick</li> <li>• Mikazuki Geri: Crescent Kick</li> </ul> <h3 style="text-align: center;">Basic Strikes</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Shuto Uchi: Knife Hand Strike</li> <li>• Haito Uchi: Open Hand Strike</li> <li>• Tettsui: Hammer Fist Strike</li> <li>• Uraken: Back-fist Strike</li> <li>• Teisho: Palm Heel Strike</li> <li>• Empi Uchi: Elbow Strike</li> <li>• Kumade: Bear Claw Strike</li> <li>• Nukite: Spear Hand Strike</li> <li>• Haisho: Back Hand Strike</li> </ul>	<h3 style="text-align: center;">DOJO KUN</h3> <p><i>Hitotsu! Jinkaku kansei ni tsutomuru koto!</i> Seek perfection of character!</p> <p><i>Hitotsu! Makato no michi o mamoru koto!</i> Be Faithful!</p> <p><i>Hitotsu! Doryoku no seishin o yashinau koto!</i> Endeavor!</p> <p><i>Hitotsu! Reigi o omonzuru koto!</i> Respect others!</p> <p><i>Hitotsu! Kekki no yu o imashimuru koto!</i> Refrain from violent behavior!</p> <p>All terms in this guide are from <a href="http://dominionshotokan.com/DojoRules.html">dominionshotokan.com/DojoRules.html</a></p>
<h3 style="text-align: center;">Stances</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Karmae Dachii: Ready</li> <li>• Musub Dachii: Open Toe</li> <li>• Shizen Tai Dachii: Natural</li> <li>• Heisoku Dachii: Parallel Feet</li> <li>• Zenkutsu Dachii: Front</li> <li>• Kokutsu Dachii: Back</li> <li>• Kiba Dachii: Horse Riding</li> <li>• Neko Ashi Dachii: Cat</li> <li>• Fudo Dachii: Fighting</li> <li>• Renoji Dachii: "L"</li> <li>• Hangeitsu Dachii: Hourglass</li> <li>• Kosa Dachii: Cross Leg</li> <li>• Hachiiji Dachii: Open Leg</li> </ul>	<h3 style="text-align: center;">Directions</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jodan: Upper</li> <li>• Chudan: Middle</li> <li>• Gedan: Lower</li> <li>• Migi: Right</li> <li>• Hidari: Left</li> <li>• Mae: front</li> <li>• Oshiro: Back</li> <li>• Yoko: Side</li> <li>• Uchi: Inside</li> <li>• Soto: Outside</li> <li>• Otoshi: Downward</li> <li>• Age: Rising</li> <li>• Mawashi: Round</li> <li>• Gyaku: Reverse</li> </ul>	<h3 style="text-align: center;">Numbers</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ichii: One</li> <li>• Ni: Two</li> <li>• San: Three</li> <li>• Shi: Four</li> <li>• Go: Five</li> <li>• Rokkyu: Six</li> <li>• Shichi: Seven</li> <li>• Hachi: Eight</li> <li>• Ku: Nine</li> <li>• Ju: Ten</li> <li>• Niju: Twenty</li> <li>• Sanju: Thirty</li> <li>• Yonju: Forty</li> <li>• Hyaku: One hundred</li> </ul>	<h3 style="text-align: center;">General Terms</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Karate: Empty Hand</li> <li>• Osu: Do My Best</li> <li>• Do: Way</li> <li>• Dojo: Training Area</li> <li>• Sensei: Teacher</li> <li>• Sempai: Senior</li> <li>• Kohai: Junior</li> <li>• Kime: Focus</li> <li>• Gi: Uniform</li> <li>• Obi: Belt</li> <li>• Dachii: Stance</li> <li>• Waza: Technique</li> <li>• Tzuki: Punch</li> <li>• Geri: Kick</li> <li>• Uchi: Strike</li> <li>• Uke: Block</li> <li>• Dozo: Please</li> <li>• Domo Arigato: Thank You</li> <li>• Dan: Black Belt</li> <li>• Kyu: Color Belt</li> </ul>