

Formy treningu

kihon	-ćwiczenia podstawowych bloków, kopnięć i uderzeń (wielokrotne powtórzenia)
ido-geiko	-trening poruszania się (poruszanie się po sali, wykonując bloki, kopnięcia i uderzenia lub ich kombinacje)
kata	-ćwiczenia formalne – sekwencja technik wykonywana w określonej kolejności, czasie, ustalonych kierunkach (wyimaginowana walka z 4-ma lub 8-ma przeciwnikami)
kumite -sanbon kumite -ippon kumite -kihon-kumite -yakusoku-kumite	-sparing -walka w trzech krokach – tori (atakujący) wykonuje trzy techniki jedna po drugiej, zaś uke (broniący) broni się przed każdą z nich kontratakując po trzeciej -walka w jednym kroku – tori atakuje w jednym kroku, uke broni się i wyprowadza kontrę -walka (ćwiczenie podstawowych technik) – uczniowie ćwiczą bez partnerów, wykonując zadaną sekwencję bloków, uderzeń i kopnięć -walka aranżowana – ćwiczenia z partnerem polegające na zastosowaniu z góry ustalonych technik – tori atakuje konkretną techniką (-ami), a uke broni się wykorzystując podany przez instruktora blok (-i)
-tanshiki kumite -jiyu-kumite	-walka z wykorzystaniem ograniczonej ilości technik –np. tori może tylko kopać, lub wykonywać jeden konkretny atak, gdy uke może tylko blokować rękami lub próbować różnych bloków przeciwko konkretnej technice -wolna walka