

Taikyoku Shodan

- | | |
|--------------------------------------|---|
| 1. Techniek: - | Stand: Hachiji-dachi |
| 2. Techniek: hidari gedan-barai | Stand: Zenkutsu-dachi (draai links 90°) |
| 3. Techniek: migi oi-tsuki chudan | Stand: Zenkutsu-dachi |
| 4. Techniek: migi gedan-barai | Stand: Zenkutsu-dachi (draai rechts 180°) |
| 5. Techniek: hidari oi-tsuki chudan | Stand: Zenkutsu-dachi |
| 6. Techniek: hidari gedan-barai | Stand: Zenkutsu-dachi (draai links 90°) |
| 7. Techniek: migi oi-tsuki chudan | Stand: Zenkutsu-dachi |
| 8. Techniek: hidari oi-tsuki chudan | Stand: Zenkutsu-dachi |
| 9. Techniek: migi oi-tsuki chudan | Stand: Zenkutsu-dachi |
| 10. Techniek: hidari gedan-barai | Stand: Zenkutsu-dachi (draai links 270°
rugwaarts) |
| 11. Techniek: migi oi-tsuki chudan | Stand: Zenkutsu-dachi |
| 12. Techniek: migi gedan-barai | Stand: Zenkutsu-dachi (draai rechts 180°) |
| 13. Techniek: hidari oi-tsuki chudan | Stand: Zenkutsu-dachi |
| 14. Techniek: hidari gedan-barai | Stand: Zenkutsu-dachi (draai links 90°) |
| 15. Techniek: migi oi-tsuki chudan | Stand: Zenkutsu-dachi |
| 16. Techniek: hidari oi-tsuki chudan | Stand: Zenkutsu-dachi |
| 17. Techniek: migi oi-tsuki chudan | Stand: Zenkutsu-dachi |
| 18. Techniek: hidari gedan-barai | Stand: Zenkutsu-dachi |
| 19. Techniek: migi oi-tsuki chudan | Stand: Zenkutsu-dachi |
| 20. Techniek: migi gedan-barai | Stand: Zenkutsu-dachi (draai rechts 180°) |
| 21. Techniek: hidari oi-tsuki chudan | Stand: Zenkutsu-dachi |
| 22. Techniek: - | Stand: Hachiji-dachi |

Taikyoku Nidan

- | | |
|--------------------------------------|---|
| 1. Techniek: - | Stand: Hachiji-dachi |
| 2. Techniek: hidari gedan-barai | Stand: Zenkutsu-dachi (draai links 90°) |
| 3. Techniek: migi oi-tsuki chudan | Stand: Zenkutsu-dachi |
| 4. Techniek: migi gedan-barai | Stand: Zenkutsu-dachi (draai rechts 180°) |
| 5. Techniek: hidari oi-tsuki chudan | Stand: Zenkutsu-dachi |
| 6. Techniek: hidari gedan-barai | Stand: Zenkutsu-dachi (draai links 90°) |
| 7. Techniek: migi oi-tsuki jodan | Stand: Zenkutsu-dachi |
| 8. Techniek: hidari oi-tsuki jodan | Stand: Zenkutsu-dachi |
| 9. Techniek: migi oi-tsuki jodan | Stand: Zenkutsu-dachi |
| 10. Techniek: hidari gedan-barai | Stand: Zenkutsu-dachi (draai links 270°
rugwaarts) |
| 11. Techniek: migi oi-tsuki chudan | Stand: Zenkutsu-dachi |
| 12. Techniek: migi gedan-barai | Stand: Zenkutsu-dachi (draai rechts 180°) |
| 13. Techniek: hidari oi-tsuki chudan | Stand: Zenkutsu-dachi |
| 14. Techniek: hidari gedan-barai | Stand: Zenkutsu-dachi (draai links 90°) |
| 15. Techniek: migi oi-tsuki jodan | Stand: Zenkutsu-dachi |
| 16. Techniek: hidari oi-tsuki jodan | Stand: Zenkutsu-dachi |
| 17. Techniek: migi oi-tsuki jodan | Stand: Zenkutsu-dachi |
| 18. Techniek: hidari gedan-barai | Stand: Zenkutsu-dachi |
| 19. Techniek: migi oi-tsuki chudan | Stand: Zenkutsu-dachi |
| 20. Techniek: migi gedan-barai | Stand: Zenkutsu-dachi (draai rechts 180°) |
| 21. Techniek: hidari oi-tsuki chudan | Stand: Zenkutsu-dachi |
| 22. Techniek: - | Stand: Hachiji-dachi |

Taikyoku Sandan

- | | |
|--------------------------------------|---|
| 1. Techniek: - | Stand: Hachiji-dachi |
| 2. Techniek: hidari chudan ude-uke | Stand: Kokutsu-dachi (draai links 90°) |
| 3. Techniek: migi oi-tsuki chudan | Stand: Zenkutsu-dachi |
| 4. Techniek: migi chudan ude-uke | Stand: Kokutsu-dachi (draai rechts 180°) |
| 5. Techniek: hidari oi-tsuki chudan | Stand: Zenkutsu-dachi |
| 6. Techniek: hidari gedan-barai | Stand: Zenkutsu-dachi (draai links 90°) |
| 7. Techniek: migi oi-tsuki chudan | Stand: Zenkutsu-dachi |
| 8. Techniek: hidari oi-tsuki chudan | Stand: Zenkutsu-dachi |
| 9. Techniek: migi oi-tsuki chudan | Stand: Zenkutsu-dachi |
| 10. Techniek: hidari chudan ude-uke | Stand: Kokutsu-dachi (draai links 270° rugwaarts) |
| 11. Techniek: migi oi-tsuki chudan | Stand: Zenkutsu-dachi |
| 12. Techniek: migi chudan ude-uke | Stand: Kokutsu-dachi (draai rechts 180°) |
| 13. Techniek: hidari oi-tsuki chudan | Stand: Zenkutsu-dachi |
| 14. Techniek: hidari gedan-barai | Stand: Zenkutsu-dachi (draai links 90°) |
| 15. Techniek: migi oi-tsuki chudan | Stand: Zenkutsu-dachi |
| 16. Techniek: hidari oi-tsuki chudan | Stand: Zenkutsu-dachi |
| 17. Techniek: migi oi-tsuki chudan | Stand: Zenkutsu-dachi |
| 18. Techniek: hidari chudan ude-uke | Stand: Kokutsu-dachi |
| 19. Techniek: migi oi-tsuki chudan | Stand: Zenkutsu-dachi |
| 20. Techniek: migi chudan ude-uke | Stand: Kokutsu-dachi (draai rechts 180°) |
| 21. Techniek: hidari oi-tsuki chudan | Stand: Zenkutsu-dachi |
| 22. Techniek: - | Stand: Hachiji-dachi |

Gankaku

Yoi	Techniek:		Stand: Shizen-tai
1.	Techniek:	Ryo sho jodan sokumen awase-uke	Stand: Migi kokutsu-dachi
2.	Techniek:	Ryo sho chudan osae-uke	Stand: -
3.	Techniek:	Hidari ken chudan tsuki	Stand: -
4.	Techniek:	Migi ken chudan guaku-tsuki	Stand: -
5.	Techniek:	Migi sokumen gedan-barai	Stand: Kiba-dachi (Draai links 360°)
6.	Techniek:	Ryo sho juji jodan kosa-uke	Stand: Hidari zenkutsu-dachi
7.	Techniek:	Ryo sho nigiri mune mae juji kamae	Stand: -
8a.	Techniek:	Nidan geri	Stand: -
8b.	Techniek:	Ryo ken juji gedan kosa-uke	Stand: Hidari zekutsu-dachi
9.	Techniek:	Ryo ken juji gedan kosa-uke	Stand: Hidari zenkutsu-dachi (Draai rechts 180°)
10.	Techniek:	Migi ken gedan-uke / Hidari ken migi koshi mae kamae	Stand: Hidari kokutsu-dachi
11.	Techniek:	Hidari shuto gedan uke / Migi shuto hidari koshi ma kamae	Stand: Migi kokutsu-dachi
12.	Techniek:	Ryo sho chudan kakiwake uke	Stand: Migi zenkutsu-dachi
13.	Techniek:	Ryo sho chudan kakiwake uke	Stand: Kiba dachi
14.	Techniek:	Ryo te kakiwake oroshi saho o miru / Sone mam hiza o nobasu	Stand: -
15.	Techniek:	Migi sokumen jodan uchi uke / Hidari sokumen gedan uke	Stand: Migi kokutsu-dachi (Draai links 90°)
16.	Techniek:	Hidari sokumen jodan uchi uke / Migi sokumen gedan uke	Stand: Hidari kokutsu-dachi
17.	Techniek:	Migi sokumen jodan uchi uke / Hidari sokumen gedan uke	Stand: Migi kokutsu-dachi
18.	Techniek:	Ryo ken juji gedan kosa-uke	Stand: - (Draai rechts 90°)
19.	Techniek:	Ryo ken chudan kakiwake	Stand: Kiba-dachi
20.	Techniek:	Ryo ken kakiwake orosu	Stand: -
21.	Techniek:	Ryo ken ryo koshi	Stand: -
22.	Techniek:	Migi hiji-ate	Stand: -
23.	Techniek:	Hidari hiji-ate	Stand: -
24.	Techniek:	Ryo ken chudan kakiwake	Stand: Kosa-dachi (Draai rechts 180°)
25.	Techniek:	Migi sokumen jodan uchi uke kamae / Hidari sokumen gedan gamae	Stand: Migi ashi-dachi
26.	Techniek:	Ryo ken ryo migi koshi kamae	Stand: -
27.	Techniek:	Hidari uraken jodan yoko mawashi-uchi / Hidari sokuto chudan yoko keage	Stand: - (Draai links 90°)
28.	Techniek:	Migi ken chudan oi-tsuki (Kiai)	Stand: Migi zenkutsu-dachi
29.	Techniek:	Hidari sokumen jodan uke kamae	Stand: Hidari ashi-dachi
30.	Techniek:	Ryo ken hidari koshi kamae	Stand: -
31.	Techniek:	Migi uraken jodan yoko mawashi-uchi / Migi sokuto chudan yoko keage	Stand: -
32.	Techniek:	Hidari ken migi sokumen chudan tsuki / Migi ken migi koshi	Stand: Kiba-dachi
33.	Techniek:	Migi sokumen jodan uchi uke kamae / Hidari sokumen gedan kamae	Stand: Migi ashi-dachi (Draai links 180°)
34.	Techniek:	Ryo ken migi koshi kamae	Stand: -
35.	Techniek:	Hidari uraken jodan yoko mawashi-uchi / Hidari sokuto chudan yoko keage	Stand: -
36.	Techniek:	Migi ken hidari sokumen chudan-tsuki	Stand: Kiba-dachi
37.	Techniek:	Migi shuto migi sokumen jodan yoko uke	Stand: Migi zenkutsu-dachi
38.	Techniek:	Hidari tate empi jodan uchi	Stand: -
39.	Techniek:	Hidari sho hidari koshi / Migi ken hidari sho ni oshi ateru	Stand: -
40.	Techniek:	Ryo ken migi koshi kamae / Hidari ken o migi ken ni kasaneru	Stand: Migi ashi-dachi (Draai rechts 180°)
41.	Techniek:	Hidari uraken jodan yoko mawashi-uchi	Stand: -
42.	Techniek:	Migi ken chudan oi-tsuki (Kiai)	Stand: Migi zenkutsu-dachi
Yame.	Techniek:		Stand: Shizen-tai

Jitte

Yoi	Techniek: Rechtervuist in linkerhand op borsthoogte.	Stand: Heisoku-dachi
1.	Techniek: Uhai tekubi chudan osae-uke / Hidari ken hidari koshi	Stand: Migi zenkutsu-dachi
2.	Techniek: Migi teisho gedan osae-uke / Hidari teisho chudan oshi-age-uke	Stand: Hidari zenkutsu-dachi(Draai links 45°)
3.	Techniek: Hidari sho chudan osae-uke	Stand: -
4.	Techniek: Migi sho tekubi migi sokumen chudan kake-uke / Hidari ken hidari koshi	Stand: Kiba-dachi (Draai rechts 135°)
5.	Techniek: Migi teisho migi sokumen chudan yoko uchi / Hidari ken hidari koshi	Stand: Kiba-dachi (Draai links 90°)
6.	Techniek: Hidari teisho hidari sokumen chudan yoko uchi / Migi ken migi koshi	Stand: Kiba-dachi (Draai rechts 180°)
7.	Techniek: Migi teisho migi sokumen chudan yoko uchi / Hidari ken hidari koshi	Stand: Kiba-dachi (Draai links 180°)
8.	Techniek: Ryo ken jodan juji uke	Stand: Migi ashi mae kosa-dachi
9.	Techniek: Ryo ken ryo soku gedan uchi-barai	Stand: Kiba-dachi
10.	Techniek: Yama-gamae (jodan kakiwake uke)	Stand: Kiba-dachi
11.	Techniek: Hidari ken tekubi jodan yoko uchi-barai	Stand: Kiba-dachi (Draai rechts 180°)
12.	Techniek: Migi ken tekubi jodan yoko uchi-barai	Stand: Kiba-dachi (Draai links 180°)
13.	Techniek: Hidari ken tekubi jodan yoko uchi-barai (Kiai)	Stand: Kiba-dachi (Draai rechts 180°)
14.	Techniek: Ryo ken tai soku ni kakiwake orosu	Stand: -
15.	Techniek: Migi shuto jodan uke / Hidari ken hidari koshi	Stand: Migi zenkutsu-dachi
16.	Techniek: Ryo sho koko bo uke	Stand: -
17a.	Techniek: Migi sho migi kata ue / Hidari sho migi waki	Stand: Migi ashi-dachi
17b.	Techniek: Migi sho jodan oshidashi / Hidari sho gedan oshidashi	Stand: Hidari zenkutsu-dachi
18a.	Techniek: Hidari sho hidari kata ue / Migi sho hidari waki	Stand: Hidari ashi-dachi
18b.	Techniek: Hidari sho jodan oshidashi / Migi sho gedan oshidashi	Stand: Migi zenkutsu-dachi
19.	Techniek: Migi ken migi sokumen jodan uchi uke / Hidari ken hidari sokumen gedan uke	Stand: Migi kokutsu-dachi (Draai links 270°)
20.	Techniek: Hidari ken hidari sokumen jodan uchi uke / Migi ken migi sokumen gedan uke	Stand: Hidari kokutsu-dachi
21.	Techniek: Migi ken jodan age-uke	Stand: Hidari zenkutsu-dachi (Draai links 90°)
22.	Techniek: Migi jodan age-uke	Stand: Migi zenkutsu-dachi
23.	Techniek: Hidari jodan age-uke	Stand: Hidari zenkutsu-dachi (Draai links 180°)
24.	Techniek: Migi jodan age-uke	Stand: Migi zenkutsu-dachi (Kiai)
Yame.	Techniek: Rechtervuist in linkerhand op borsthoogte	Stand: Shizen-tai

Empi

Yoi	Techniek:	Rechtervuist tegen linkerhand in linkerzij.	Stand:	Shizen-tai
1.	Techniek:	Migi ken gedan barai / Hidari ken migi mune mae kamae	Stand:	Migi ashi orishiku
2.	Techniek:	Ryo ken hidari koshi kamae	Stand:	Hachinoji-dachi
3.	Techniek:	Migi gedan barai	Stand:	Migi hiza kussu (Draai rechts 90°)
4.	Techniek:	Hidari ude mizu-nagare kamae / MigI ken migi koshi	Stand:	Kiba-dachi (Hoofd naar voren)
5.	Techniek:	Hidari gedan barai	Stand:	Hidari zenkutsu-dachi
6.	Techniek:	Migi ken jodan age tsuki	Stand:	-
7.	Techniek:	Migi ken hidari kata ue / Hidari ken gedan tsuki	Stand:	Migi ashi-dachi
8.	Techniek:	Migi gedan barai / Hidari ken hidari koshi	Stand:	Hidari hiza kusse
9.	Techniek:	Hidari gedan barai	Stand:	Hidari zekutsu-dachi (Draai links 180°)
10.	Techniek:	Migi ken jodan age tsuki	Stand:	-
11.	Techniek:	Migi ken hidari kata ue / Hidari ken gedan tsuki	Stand:	Migi ashi-dachi
12.	Techniek:	Migi gedan barai	Stand:	Hidari hiza kussu
13.	Techniek:	Hidari gedan barai	Stand:	Hidari zenkutsu-dachi (Draai links 180°)
14.	Techniek:	Hidari sho hidari naname zempo kamae / MigI ken migi koshi	Stand:	Kiba-dachi (Draai links 90°)
15.	Techniek:	Migi ken tekubi hidari sho uchiate (Kiai)	Stand:	Hidari ashi-dachi
16.	Techniek:	Hidari tate shuto chudan uke / MigI ken migi koshi	Stand:	Kiba-dachi
17.	Techniek:	Migi ken chudan tsuki	Stand:	-
18.	Techniek:	Hidari ken chudan gyaku tsuki	Stand:	-
19.	Techniek:	Hidari gedan barai	Stand:	Hidari zenkutsu-dachi (Draai links 90°)
20.	Techniek:	Migi jodan age tsuki	Stand:	-
21.	Techniek:	Migi shuto chudan uke	Stand:	Hidari kokutsu-dachi
22.	Techniek:	Hidari shuto chudan uke	Stand:	Migi kokutsu-dachi
23.	Techniek:	Migi ken chudan gyaku tsuki	Stand:	-
24.	Techniek:	Migi shuto chudan uke	Stand:	Hidari kokutsu-dachi
25.	Techniek:	Hidari gedan barai	Stand:	Hidari zenkutsu-dachi (Draai links 180°)
26.	Techniek:	Migi ken jodan age tsuki	Stand:	-
27.	Techniek:	Migi ken hidari kata ue / Hidari ken gedan tsuki	Stand:	Migi ashi-dachi
28.	Techniek:	Migi gedan barai / Hidari ken hidari koshi	Stand:	Hidari hiza kusse
29.	Techniek:	Hidari gedan barai / MigI ken migi koshi	Stand:	Hidari zenkutsu-dachi
30.	Techniek:	Migi teisho chudan oshi age uke / Hidari ken hidari koshi	Stand:	-
31.	Techniek:	Migi teisho chudan oshi age uke / Hidari teisho gedan osae uke	Stand:	Migi zenkutsu-dachi (Draai rechts 90°)
32.	Techniek:	Hidari teisho chudan oshi age uke / MigI teisho gedan osae uke	Stand:	Hidari zenkutsu-dachi
33.	Techniek:	Migi teisho chudan oshi age uke / Hidari teisho gedan osae uke	Stand:	Migi zenkutsu-dachi
34.	Techniek:	Migi ken gedan gamae / Hidari ken hidari koshi	Stand:	Hidari kokutsu-dachi
35.	Techniek:	Migi sho gedan ni oshidasu / Hidari sho jodan tsukami uke	Stand:	Migi mae hiza kussu
36.	Techniek:	Migi shuto chudan uke (Kiai)	Stand:	Hidari kokutsu-dachi (Sprong met draai van 360 °)
37.	Techniek:	Hidari shuto chudan uke	Stand:	Migi kokutsu-dachi (Wijken)
Yame.	Techniek:	-	Stand:	Shizen-tai

Jion

Yoi	Techniek:	Rechtervuist in linkerhand op borsthoogte.	Stand:	Heisoku-dachi
1.	Techniek:	Migi ken chudan uchi uke / Hidari ken gedan uke	Stand:	Migi zenkutsu-dachi
2.	Techniek:	Ryo ken chudan kakiwaki	Stand:	Hidari zenkutsu-dachi
3.	Techniek:	Migi chudan mae keage	Stand:	-
4a.	Techniek:	Migi chudan oi-tsuki / Hidari ken hidari koshi	Stand:	Migi Zenkutsu-dachi
4b.	Techniek:	Hidari chudan gyaku-tsuki	Stand:	-
4c.	Techniek:	Migi chudan oi-tsuki	Stand:	-
5.	Techniek:	Ryo ken chudan kakiwake	Stand:	Migi zenkutsu-dachi (Draai rechts 90°)
6.	Techniek:	Hidari chudan mae keage	Stand:	-
7a.	Techniek:	Hidari chudan oi-tsuki / MigI ken hidari koshi	Stand:	Migi Zenkutsu-dachi
7b.	Techniek:	Migi chudan gyaku-tsuki	Stand:	-
7c.	Techniek:	Hidari chudan oi-tsuki	Stand:	-
8.	Techniek:	Hidari jodan age-uke	Stand:	Hidari zenkutsu-dachi (Draai links 45°)
9.	Techniek:	Migi chudan gyaku-tsuki	Stand:	Migi zenkutsu-dachi
10.	Techniek:	Migi jodan age-uke	Stand:	-
11.	Techniek:	Hidari chudan guaku-tsuki	Stand:	-
12.	Techniek:	Hidari jodan age-uke	Stand:	Hidari zenkutsu-dachi
13.	Techniek:	Migi chudan oi-tsuki (Kiai)	Stand:	Migi zenkutsu-dachi
14.	Techniek:	Manji-uke	Stand:	Migi kokutsu-dachi (Draai links 270°)
15.	Techniek:	Migi ken kagi-tsuki / MigI ken hidari koshi	Stand:	Kiba-dachi
16.	Techniek:	Manji-uke	Stand:	Hidari kokutsu-dachi (Draai rechts 180°)
17.	Techniek:	Hidari ken kagi-tsuki / Hidari ken migi koshi	Stand:	Kiba-dachi
18.	Techniek:	Hidari ken gedan barai	Stand:	Hidari zenkutsu-dachi (Draai links 90°)
19.	Techniek:	Migi teisho migi sokumen chudan yoko-uke	Stand:	Kiba-dachi
20.	Techniek:	Hidari teisho hidari sokumen chudan yoko-uke	Stand:	Kiba-dachi
21.	Techniek:	Migi teisho migi sokumen chudan yoko-uke	Stand:	Kiba-dachi
22.	Techniek:	Manji uke	Stand:	Migi kokutsu-dachi (Draai links 270°)
23.	Techniek:	Hidari ken hidari sokumen morote jodan uchi-uke / MigI ken hidari hiji mae-zoe	Stand:	Heisoku-dachi
24.	Techniek:	Manji-uke	Stand:	Hidari kokutsu-dachi
25.	Techniek:	Migi ken migi sokumen morote jodan uchi-uke / Hidari ken migi hiji mae-zoe	Stand:	Heisoku-dachi
26.	Techniek:	Ryo ken ryo soku ni kakiwake orosu	Stand:	-
27.	Techniek:	Ryo ken gedan jiju-uke	Stand:	Kosa-dachi
28a.	Techniek:	Ryo ken ryo soku gedan kakiwaki	Stand:	Migi zenkutsu-dachi
28b.	Techniek:	Ryo ken chudan kakiwake-uke	Stand:	Migi zenkutsu-dachi
29.	Techniek:	Ryo ken jodan jiju-uke	Stand:	Migi zenkutsu-dachi
30.	Techniek:	Migi uraken jodan uchi / Hidari ken sono mama	Stand:	-
31.	Techniek:	Hidari ken chudan tsuki-uke / MigI ken miga kata ue kamae	Stand:	-
32.	Techniek:	Migi uraken jodan ura-tsuki / Hidair uke suigetsu mae kamae	Stand:	-
33.	Techniek:	Hidari ken chudan uchi uke / MigI ken migi koshi	Stand:	Hidari zenkutsu-dachi (Draai links 270°)
34.	Techniek:	Migi chudan oi-tsuki	Stand:	Migi zekutsu-dachi
35.	Techniek:	Hidari ken chudan uchi-uke	Stand:	Migi zenkutsu-dachi (Draai rechts 180°)
36.	Techniek:	Hidari chudan oi-tsuki	Stand:	Hidari zenkutsu-dachi
37.	Techniek:	Hidari gedan barai	Stand:	Hidari zenkutsu-dachi (Draai links 90°)
38.	Techniek:	Migi ken migi sokumen chudan uchi-otoshi / Hidari ken hidari koshi	Stand:	Kiba-dachi
39.	Techniek:	Hidari ken hidari sokumen chudan uchi-otoshi / MigI ken migi koshi	Stand:	Kiba-dachi
40.	Techniek:	Migi ken migi sokumen chudan uchi-otoshi / Hidari ken hidari koshi	Stand:	Kiba-dachi
41.	Techniek:	Migi ken migi chichi mae / Hidari ken hidari sokumen chudan-tsuki	Stand:	Kiba dachi (Draai links 270°)
42.	Techniek:	Hidari ken hidari chichi mae / MigI ken migi sokumen chudan tsuki (kiai)	Stand:	Kiba-dachi
Yame.	Techniek:	Rechtervuist in linkerhand op borsthoogte	Stand:	Shizen-tai

Hangetsu

Yoi	Techniek: Vuisten voor het lichaam.	Stand: Hachinoji-dachi
1.	Techniek: Hidari chudan uchi uke	Stand: Hidari hangetsu-dachi
2.	Techniek: Migi chudan gyaku-tsuki	Stand: -
3.	Techniek: Migi chudan uchi uke	Stand: Migi hangetsu-dachi
4.	Techniek: Hidari chudan gyaku-tsuki	Stand: -
5.	Techniek: Hidari chudan uchi uke	Stand: Hidari hangetsu-dachi
6.	Techniek: Migi chudan gyaku-tsuki	Stand: -
7.	Techniek: Ryo ippon ken ryo chichi mae ni kamaeru	Stand: -
8.	Techniek: Ryo ippon ken chudan gyaku-tsuki	Stand: -
9.	Techniek: Ryo sho yama-gamae	Stand: -
10.	Techniek: Ryo sho ryo soku gedan barai	Stand: -
11.	Techniek: Migi sho chudan uchi uke / Hidari sho gedan barai (Kiai)	Stand: Hidari hangetsu-dachi (Draai links 180°)
12.	Techniek: Migi sho tsukami-uke / Hidari sho sono mama	Stand: -
13.	Techniek: Hidari sho chudan uchi uke / Migi sho gedan barai	Stand: Migi hangetsu-dachi
14.	Techniek: Hidari sho tsukami-uke	Stand: -
15.	Techniek: Migi sho chudan uchi uke / Hidari sho gedan barai	Stand: Hidari hangetsu-dachi
16.	Techniek: Migi sho tsukami-uke	Stand: -
17.	Techniek: Migi ken chudan uchi uke / Hidari ken hidari koshi	Stand: Migi hangetsu-dachi (Draai rechts 90°)
18.	Techniek: Hidari ken chudan gyaku-tsuki	Stand: -
19.	Techniek: Migi ken chudan gyaku-tsuki	Stand: -
20.	Techniek: Hidari ken chudan uchi uke	Stand: Hidari hangetsu-dachi (Draai links 180°)
21.	Techniek: Migi ken chudan gyaku-tsuki	Stand: -
22.	Techniek: Hidari ken chudan gyaku-tsuki	Stand: -
23.	Techniek: Migi ken chudan uchi-uke	Stand: Migi hangetsu-dachi (Draai rechts 90°)
24.	Techniek: Hidari ken chudan gyaku-tsuki	Stand: -
25.	Techniek: Migi ken chudan gyaku-tsuki	Stand: -
26.	Techniek: Hidari uraken tate mawashi-uchi / Migi ken migi koshi	Stand: Migi kokutsu-dachi (Draai links 180°)
27.	Techniek: Hidari ken sono mama / Migi ken migi koshi	Stand: Hidari ashi-dachi
28.	Techniek: Hidari ken migi kata ue e hiku / Hidari mae keage	Stand: Migi ashi-dachi
29.	Techniek: Hidari ken gedan-tsuki	Stand: Hidari hangetsu-dachi
30.	Techniek: Migi ken chudan-tsuki	Stand: -
31.	Techniek: Hidari jodan age-uke	Stand: -
32.	Techniek: Migi uraken tate mawashi-uchi	Stand: Hidari kokutsu-dachi (Draai rechts 180°)
33.	Techniek: Sono mama	Stand: Migi ashi-dachi
34.	Techniek: Migi ken hidari kata ue e hiku	Stand: Hidari ashi-dachi
35.	Techniek: Migi ken gedan-tsuki	Stand: Migi hangetsu-dachi
36.	Techniek: Hidari ken chudan-tsuki	Stand: -
37.	Techniek: Migi jodan age-uke	Stand: -
38.	Techniek: Hidari uraken tate mawashi-uchi	Stand: Migi kokutsu-dachi (Draai links 90°)
39.	Techniek: Migi chudan mikazuki-geri	Stand: Hidari ashi-dachi
40.	Techniek: Migi ken gedan-tsuki (Kiai)	Stand: Hidari hangetsu-dachi
41.	Techniek: Gedan gassho uke	Stand: Hidari neko-ashi-dachi
Yame.	Techniek: Rechtervuist in linkerhand op borsthoogte	Stand: Shizen-tai

Bassai Dai

Yoi	Techniek: Rechtervuist in linkerhand.	Stand: Heisoku-dachi
1.	Techniek: Migi chudan uchi uke / Hidari sho migi tekubi yoko ni soeru	Stand: Migi ashi mae kosa dachi
2.	Techniek: Hidari chudan uchi uke	Stand: Hidari zenkutsu-dachi (Draai links 180°)
3.	Techniek: Migi chudan uchi uke	Stand: -
4.	Techniek: Hidari chudan soto uke	Stand: Migi zenkutsu-dachi (Draai rechts 180°)
5.	Techniek: Migi chudan uchi uke	Stand: -
6.	Techniek: Migi chudan soto uke	Stand: Migi zenkutsu-dachi (Draai rechts 90°)
7.	Techniek: Hidari chudan uchi uke / gyaku hanmi	Stand: -
8.	Techniek: Migi koshi kamae	Stand: Hachinoji-dachi
9.	Techniek: Hidari Tate Shuto Chudan Uchi Uke	Stand: -
10.	Techniek: Migi chudan choku tsuki	Stand: -
11.	Techniek: Migi chudan uchi uke	Stand: Hidari hiza kussu
12.	Techniek: Hidari chudan choku tsuki	Stand: Hachinoji-dachi
13.	Techniek: Hidari chudan uchi uke	Stand: Migi hiza kussu
14.	Techniek: Migi shuto chudan uke	Stand: Hidari kokutsu-dachi
15.	Techniek: Hidari shuto chudan uke	Stand: Migi kokutsu-dachi
16.	Techniek: Migi shuto chudan uke	Stand: Hidari kokutsu-dachi
17.	Techniek: Hidari shuto chudan uke	Stand: Migi kokutsu-dachi
18.	Techniek: Ryo sho tsukami uke	Stand: Hidari mae hiza yaya kussu
19.	Techniek: Ryo sho tsukami yose / Migi sokuto gedan kekomi (Kiai)	Stand: Hidari ashi-dachi
20.	Techniek: Hidari chudan shuto uke	Stand: Migi kokutsu-dachi (Draai links 180°)
21.	Techniek: Migi chudan shuto uke	Stand: Hidari kokutsu-dachi
22.	Techniek: Morote jodan uke	Stand: Heisoku-dachi
23.	Techniek: Ryo kentsui chudan hasami-uchi	Stand: Migi zenkutsu-dachi
24.	Techniek: Migi chudan tsuki	Stand: Yori-ashi
25.	Techniek: Migi shuto gedan uchi / Hidari nagashi uke	Stand: Hidari mae hiza kussu (Draai links 180°)
26.	Techniek: Manji uke	Stand: Heisoku-dachi
27.	Techniek: Migi sokumen gedan uke	Stand: Kiba-dachi
28.	Techniek: Hidari sokumen chudan kake-uke	Stand: - (Draai lichaam links 180°)
29.	Techniek: Migi mikazuki-geri	Stand: Hidari ashi-dachi
30.	Techniek: Migi empi chudan mae uchi	Stand: Kiba-dachi
31.	Techniek: Migi gedan barai / Hidari ude mune mae kamae	Stand: -
32.	Techniek: Hidari gedan barai / Migi ude mune mae kamae	Stand: -
33.	Techniek: Migi gedan barai / Hidari ude mune mae kamae	Stand: -
34.	Techniek: Hidari koshi kamae	Stand: Migi mae hiza kussu
35.	Techniek: Yama-tsuki (Hidari jodan-tsuki / Migi gedan ura-tsuki)	Stand: -
36.	Techniek: Migi koshi kamae	Stand: Heisoku-dachi
37.	Techniek: Yama-tsuki (Migi jodan-tsuki / Hidari gedan ura-tsuki)	Stand: Hidari mae hiza kussa
38.	Techniek: Hidari koshi kamae	Stand: Heisoku-dachi
39.	Techniek: Yama-tsuki (Hidari jodan-tsuki / Migi gedan ura-tsuki)	Stand: Migi mae hiza kussa
40.	Techniek: Migi gedan sukui-uke	Stand: Hidari hiza kussu (Draai links 180°)
41.	Techniek: Hidari gedan sukui-uke	Stand: Migi hiza kussu
42.	Techniek: Migi shuto chudan uke	Stand: Hidari Kokutsu-dachi (Draai rechts 45°)
43.	Techniek: Sono mama no taisei	Stand: Hidari Kokutsu-dachi (Draai rechts 90°)
44.	Techniek: Hidari shuto chudan uke	Stand: Migi kokutsu-dachi
Yame	Techniek: (Rechtervuist in linkerhand)	Stand: Heisoku-dachi

Bassai Sho

Yoi	Techniek: Gestrekte rechterhand boven op linkerhand.	Stand: Heisoku-dachi
1a.	Techniek: Ryo sho de koho o harau	Stand: -
1b.	Techniek: Ryo sho jodan yoko barai	Stand: Migi ashi mae kosa dachi
2a.	Techniek: Migi sho hitai mae ni kazasu / Hidari sho hidari koshi mae	Stand: -
2b.	Techniek: Hidari te hidari kata mae / migi sho migi kata ue	Stand: Migi kokutsu-dachi (Draai links 180°)
3a.	Techniek: Migi maeude gedan sukui uke	Stand: -
3b.	Techniek: Migi gedan barai	Stand: Heisoku-dachi (Draai rechts 180°)
4.	Techniek: Ryo sho bo uke	Stand: Migi kokutsu-dachi (Draai rechts 90°)
5.	Techniek: Migi sho hidari ken ue ni kasaneru / Hidari ken hidari koshi kamae	Stand: Heisoku-dachi (Draai links 180°)
6.	Techniek: Migi haito migi yoko jodan yoko uchi / Migi sokuto yoko keage	Stand: Hidari ashi-dachi
7.	Techniek: Hidari tate shuto chudan yoko uke / Migi ken migi koshi ni kaikomu	Stand: Kiba-dachi
8.	Techniek: Migi chudan tsuki	Stand: Kiba-dachi
9.	Techniek: Hidari chudan tsuki	Stand: Kiba-dachi
10.	Techniek: Migi ken migi yokok jodan uchi uke / Hidari ken hidari yoko gedan uke	Stand: Migi kokutsu-dachi (Draai links 90°)
11.	Techniek: Hidari ken hidari yoko jodan uchi uke / Migi ken migi yoko gedan uke	Stand: Hidari kokutsu-dachi (Draai rechts 180°)
12.	Techniek: Migi shuto-uke	Stand: Hidari kokutsu-dachi (Draai rechts 90°)
13.	Techniek: Hidari shuto uke	Stand: Migi kokutsu-dachi
14.	Techniek: Migi shuto uke	Stand: Hidari kokutsu-dachi
15.	Techniek: Hidari shuto uke	Stand: Migi kokutsu-dachi
16.	Techniek: Ryo sho tsukami uke	Stand: Hidari zenkutsu-dachi
17.	Techniek: Ryo sho tsukami yose / Migi shokuto gedan kekomi (Kiai)	Stand: Hidari ashi-dachi
18.	Techniek: Ryo ken chudan kakiwake uke	Stand: Migi kokutsu-dachi (Draai links 180°)
19.	Techniek: Ryo ken chudan tsuki	Stand: Migi kokutsu-dachi
20a.	Techniek: Migi ken o hidari ken no ue ni kasaneru	Stand: -
20b.	Techniek: Migi ken migi yoko chudan tsuki / Hidari ken migi yoko chudan tsuki	Stand: Kiba-dachi
21.	Techniek: Hidari shutsui hidari yoko chudan uchi / Migi ken migi koshi kamae	Stand: Kiba-dachi
22.	Techniek: Migi chudan oi tsuki	Stand: Migi zenkutsu-dachi
23.	Techniek: Migi ken migi yoko chudan tsuki / Hidari ken migi yoko chudan tsuki	Stand: Kiba-dachi (Draai links 180°)
24.	Techniek: Hidari ken hidari yoko chudan tsuki / Migi ken hidari yoko chudan tsuki	Stand: Kiba-dachi
25.	Techniek: Migi ken migi yoko chudan tsuki / Hidari ken migi yoko chudan tsuki (Kiai)	Stand: Kiba-dachi
26.	Techniek: Hidari sho chudan tsukami uke / Migi sho gedan tsukami uke	Stand: Hidari ashi mae neko ashi-dachi (Draai links 90°)
27.	Techniek: Migi sho chudan tsukami yose / Hidari sho chudan tsukami yose	Stand: Neko ashi-dachi (Draai rechts 90°)
Yame	Techniek: -	Stand: Heisoku-dachi

Kanku Dai

- | | | |
|-----|---|--|
| 1. | Techniek: Open gestrekte handen, duimen en wijsvingers tegen elkaar. | Stand: Hachiji-dachi |
| 2. | Techniek: Armen met boog naar boven bewegen, handen in dezelfde stand | Stand: Hachiji-dachi |
| 3. | Techniek: Armen recht naar beneden bewegen, open rechterhand eindigt in open linkerhand | Stand: Hachiji-dachi |
| 4. | Techniek: Migi mae kamae / Hidari jodan uke | Stand: Kokutsu-dachi (Draai links 90°) |
| 5. | Techniek: Migi jodan uke / Hidari mae kamae | Stand: Kokutsu-dachi (Draai rechts 180°) |
| 6. | Techniek: Hidari shuto uchi-uke chudan | Stand: Hachiji-dachi |
| 7. | Techniek: Migi uchi-uke chudan | Stand: Hidari hiza kussu |
| 8. | Techniek: Hidari guaku-tsuki chudan | Stand: Hachiji-dachi |
| 9. | Techniek: Hidari uchi-uke chudan | Stand: Migi hiza kussu |
| 10. | Techniek: Hidari koshi kamae | Stand: Hidari ashi-dachi |
| 11. | Techniek: Migi yoko uraken-uchi jodan / Migi yoko keage (achterwaarts) | Stand: - |
| 12. | Techniek: Hidari shuto-uke chudan (voorwaarts) | Stand: Kokutsu-dachi |
| 13. | Techniek: Migi shuto-uke chudan | Stand: Kokutsu-dachi |
| 14. | Techniek: Hidari shuto-uke chudan (voorwaarts) | Stand: Kokutsu-dachi |
| 15. | Techniek: Migi chudan nukite / Hidari osae-uke | Stand: Zenkutsu-dachi |
| 16. | Techniek: Migi shuto jodan yoko mawashi-uchi / Hidari sho hitai mae jodan uke | Stand: Zenkutsu-dachi (Draai links 180°) |
| 17. | Techniek: Migi mae-geri keage (Handen laten staan) | Stand: - |
| 18. | Techniek: Manji-uke | Stand: Kokutsu-dachi |
| 19. | Techniek: Migi shuto gedan-uchi / Hidari nagashi-uke | Stand: Zenkutsu-dachi |
| 20. | Techniek: Migi koshi / Hidari gedan ni nobasu | Stand: Hidari mae shizen-tai |
| 21. | Techniek: Migi shuto jodan yoko mawashi-uchi / Hidari sho hitai mae jodan uke | Stand: Zenkutsu-dachi (Draai links 180°) |
| 22. | Techniek: Migi mae-geri keage (Handen laten staan) | Stand: - |
| 23. | Techniek: Manji-uke | Stand: Kokutsu-dachi |
| 24. | Techniek: Migi shuto gedan-uchi / Hidari nagashi-uke | Stand: Zenkutsu-dachi |
| 25. | Techniek: Migi koshi / Hidari gedan ni nobasu | Stand: Hidari mae shizen-tai |
| 26. | Techniek: Hidari jodan uraken-uchi/ Hidari yoko-geri keage | Stand: - (Draai links 90°) |
| 27. | Techniek: Migi empi-uchi | Stand: Zenkutsu-dachi |
| 28. | Techniek: Migi jodan uraken-uchi/ Migi yoko-geri keage | Stand: - (Draai rechts 180°) |
| 29. | Techniek: Hidari empi-uchi | Stand: Zenkutsu-dachi |
| 30. | Techniek: Hidari shuto-uke | Stand: Kokutsu-dachi (Draai links 180°) |
| 31. | Techniek: Migi shuto-uke | Stand: Kokutsu-dachi (Draai rechts 45°) |
| 32. | Techniek: Migi shuto-uke | Stand: Kokutsu-dachi (Draai rechts 135°) |
| 33. | Techniek: Hidari shuto-uke | Stand: Kokutsu-dachi (Draai links 45°) |
| 34. | Techniek: Migi shuto jodan yoko mawashi-uchi / Hidari sho hitai mae jodan uke | Stand: Zenkutsu-dachi (Draai links 45°) |
| 35. | Techniek: Migi mae-geri keage (Armen laten staan) | Stand: - |
| 36. | Techniek: Migi otoshi uraken / Hidari koshi | Stand: Kosa-dachi |

37. Techniek: Migi uchi-uke chudan	Stand: Zenkutsu-dachi
38. Techniek: Hidari guaku-tsuki chudan	Stand: Zenkutsu-dachi
39. Techniek: Migi guaku-tsuki chudan	Stand: Zenkutsu-dachi
40. Techniek: Migi ura-tsuki / Migi hiza-geri (Linkerhand ondersteunt rechteronderarm)	Stand: Hidari ashi-dachi (Draai links 180°)
41. Techniek: Hiji Tate-fuse (Beide handen, laag bij de grond)	Stand: Migi ashi mae fuse
42. Techniek: Hidari shuto gedan-barai (Rechter open hand voor borst)	Stand: Kokutsu-dachi (Draai links 180°, laag bij de grond)
43. Techniek: Migi shuto-uke	Stand: Kokutsu-dachi
44. Techniek: Hidari uchi-uke chudan	Stand: Zenkutsu-dachi (Draai links 270°)
45. Techniek: Migi guaku-tsuki chudan	Stand: Zenkutsu-dachi
46. Techniek: Migi uchi-uke chudan	Stand: Zenkutsu-dachi
47. Techniek: Hidari guaku-tsuki chudan	Stand: Zenkutsu-dachi
48. Techniek: Migi guaku-tsuki chudan	Stand: Zenkutsu-dachi
49. Techniek: Migi jodan uraken-uchi/ Hidari yoko-geri keage	Stand: - (Draai rechts 90°)
50. Techniek: Hidari shuto-uke	Stand: Kokutsu-dachi (Draai links 180°)
51. Techniek: Migi chudan nukite / Hidari osae-uke	Stand: Zenkutsu-dachi
52. Techniek: Hidari otoshi-uraken / Migi koshi	Stand: Kiba-dachi (Draai links 360°)
53. Techniek: Hidari yoko tetsui chudan	Stand: Kiba-dachi
54. Techniek: Migi empi-uchi chudan	Stand: Kiba-dachi
55. Techniek: Hidari koshi (Vuisten boven elkaar)	Stand: Kiba-dachi
56. Techniek: Migi gedan-barai	Stand: Kiba-dachi
57. Techniek: Hidari gedan uke / Migi furiage (Links scheidt laag/ Rechts zwaait omhoog)	Stand: Kiba-dachi (Draai rechts 270°)
58. Techniek: Migi otoshi-tsuki (Links laten staan)	Stand: Kiba-dachi
59. Techniek: Kosa-uke jodan (Beide handen open)	Stand: Shizen-tai
60. Techniek: Kosa-uke chudan (Beide handen zijn vuisten dicht bij het lichaam)	Stand: Zenkutsu-dachi (Draai rechts 270°)
61. Techniek: Nidan mae-geri (Kiai)	Stand: -
62. Techniek: Migi otoshi-uraken	Stand: Zenkutsu-dachi
63. Techniek: Yame (Beide armen maken wijde ronde boog)	Stand: Hachiji-dachi (Draai rechts 180°)

Kanku Sho

1.	Techniek: Open handen, linkerhand boven rechter	Stand: Heisoku-dachi
2a.	Techniek: Koho o harau (Beide handen, achterwaarts gericht)	Stand: -
2b.	Techniek: Jodan yoko barai (Beide handen, voorwaarts gericht)	Stand: Migi ashi mae kosa-dachi
3a.	Techniek: Migi hitai mae ni kazasu / Hidari koshi mae	Stand: Kokutsu-dachi (Draai links 180°)
3b.	Techniek: Migi kata mae / Migi kate ue	Stand: Kokutsu-dachi
4a.	Techniek: Migi gedan sukui-uke / Hidari koshi	Stand: Heisoku-dachi (Draai rechts 270°)
4b.	Techniek: Migi gedan barai (Afweer rechts komt hoog weg)	Stand: Heisoku-dachi
5.	Techniek: Bo-uke (Beide handen)	Stand: Migi Kokutsu-dachi
6.	Techniek: Hidari koshi kamae (Beide vuisten op elkaar)	Stand: Heisoku-dachi (Links voor)
7.	Techniek: Migi haito jodan yoko uchi / Migi yoko geri keage	Stand: -
8.	Techniek: Migi koshi / Hidari tate shuto uke chudan (Voorwaarts gericht)	Stand: Kiba-dachi
9.	Techniek: Migi tsuki-chudan	Stand: Kiba-dachi
10.	Techniek: Hidari tsuki-chudan	Stand: Kiba-dachi
11.	Techniek: Manji-uke	Stand: Kokutsu-dachi (Draai links 90°)
12.	Techniek: Manji-uke	Stand: Kokutsu-dachi (Draai rechts 180°)
13.	Techniek: Migi shuto-uke chudan	Stand: Kokutsu-dachi (Draai links 45°)
14.	Techniek: Hidari shuto-uke chudan	Stand: Kokutsu-dachi
15.	Techniek: Migi shuto-uke chudan	Stand: Kokutsu-dachi
16.	Techniek: Hidari shuto-uke chudan	Stand: Kokutsu-dachi (Stap terug)
17.	Techniek: Tsukami-uke (Beide handen)	Stand: Zenkutsu-dachi
18.	Techniek: Tsukami yose (Beide handen) / Migi sokuto gedan kekomi (Kiai)	Stand: -
19.	Techniek: Kakiwake-uke chudan	Stand: Kokutsu-dachi (draai links 180°)
20.	Techniek: Chudan tsuki (Beide handen)	Stand: Kokutsu-dachi (Slipt naar voren)
21a.	Techniek: Migi ken o hidari ken no ue ni kasaneru (Linkerbeen voor, hoog blokkerend)	Stand: -
21b.	Techniek: Migi yoko chudan-tsuki / Hidari yoko chudan-tsuki	Stand: Kiba-dachi
22.	Techniek: Migi koshi kamae / Hidari yoko chudan-uchi	Stand: Kiba-dachi
23.	Techniek: Migi oi-tsuki chudan	Stand: Zenkutsu-dachi
24.	Techniek: Migi yoko chudan-tsuki / Hidari yoko chudan-tsuki	Stand: Kiba-dachi (Draai links 180°)
25.	Techniek: Migi yoko chudan-tsuki / Hidari yoko chudan-tsuki	Stand: Kiba-dachi (Draai rechts 180°)
26.	Techniek: Migi yoko chudan-tsuki / Hidari yoko chudan-tsuki (Kiai)	Stand: Kiba-dachi (Draai links 180°)
27.	Techniek: Migi gedan tsukami-uke / Hidari chudan tsukami-uke (Open handen)	Stand: Hidari neko ashi-dachi (Draai links 135°)
28.	Techniek: Migi gedan tsukami-yose / Hidari chudan tsukami-yose (Open handen)	Stand: Migi neko ashi-dachi (Draai rechts 90°)
29.	Techniek: Yame	Stand: Heisoku-dachi

Tekki Shodan

1.	Techniek: Linkerhand op rechter	Stand: Heisoku-dachi
2a.	Techniek: Linkerhand op rechter	Stand: Hidari ashi mae kosa-dachi (Draai hoofd naar rechts)
2b.	Techniek: Migi kake-uke chudan	Stand: Kiba-dachi
3.	Techniek: Hidari empi-uchi chudan	Stand: Kiba-dachi
4.	Techniek: Migi koshi kamae	Stand: Kiba-dachi (Draai hoofd naar links)
5.	Techniek: Hidari gedan-barai	Stand: Kiba-dachi
6.	Techniek: Migi kagi-tsuki	Stand: Kiba-dachi
7.	Techniek: -	Stand: Migi ashi mae kosa-dachi
8.	Techniek: Migi uchi-uke chudan (gericht naar voren)	Stand: Kiba-dachi (Linker been hoog blokkerend, draai hoofd naar voren)
9a.	Techniek: Hidari haiwan nagashi-uke jodan / Migi gedan uke	Stand: Kiba-dachi
9b.	Techniek: Hidari ura-tsuki jodan (Rechterhand ondersteunt linker)	Stand: Kiba-dachi
10.	Techniek: Hidari ashi nami-gaeshi	Stand: - (Draai hoofd naar links)
11.	Techniek: Hidari ude-uke chudan	Stand: Kiba-dachi
12.	Techniek: Migi ashi nami-gaeshi	Stand: - (Draai hoofd naar rechts)
13.	Techniek: Migi ude-uke chudan	Stand: Kiba-dachi
14.	Techniek: Migi koshi kamae	Stand: Kiba-dachi (Draai hoofd naar links)
15.	Techniek: Hidari tsuki-chudan / Migi kagi-tsuki (Kiai)	Stand: Kiba-dachi
16.	Techniek: Hidari kake-uke chudan	Stand: Kiba-dachi
17.	Techniek: Migi empi-uchi chudan	Stand: Kiba-dachi
18.	Techniek: Hidari koshi kamae	Stand: Kiba-dachi (Draai hoofd naar links)
19.	Techniek: Migi gedan-barai	Stand: Kiba-dachi
20.	Techniek: Hidari kagi-tsuki	Stand: Kiba-dachi
21.	Techniek: -	Stand: Hidari ashi mae kosa-dachi
22.	Techniek: Hidari uchi-uke chudan (Gericht naar voren)	Stand: Kiba-dachi (Rechter been hoog blokkerend, draai hoofd naar voren)
23a.	Techniek: Migi haiwan nagashi-uke jodan / Hidari gedan uke	Stand: Kiba-dachi
23b.	Techniek: Migi ura-tsuki jodan (Linkerhand ondersteunt rechter)	Stand: Kiba-dachi
24.	Techniek: Migi ashi nami-gaeshi	Stand: - (Draai hoofd naar rechts)
25.	Techniek: Migi ude-uke chudan	Stand: Kiba-dachi
26.	Techniek: Hidari ashi nami-gaeshi	Stand: - (Draai hoofd naar links)
27.	Techniek: Hidari ude-uke chudan	Stand: Kiba-dachi
28.	Techniek: Hidari koshi kamae	Stand: Kiba-dachi (Draai hoofd naar rechts)
29.	Techniek: Migi tsuki-chudan / Hidari kagi-tsuki (Kiai)	Stand: Kiba-dachi
30.	Techniek: Linkerhand over rechter	Stand: Heisoku-dachi (Draai hoofd naar voren)

Tekki Nidan

1.	Techniek: -	Stand: Hachiji-dachi
2.	Techniek: Armen horizontaal optrekken tot schouderhoogte	Stand: Hidari ashi mae kosa-dachi (Draai hoofd naar rechts)
3.	Techniek: Migi chudan uke / Hidari suihei kamae	Stand: Kiba-dachi (Rechterbeen hoog blokkeren)
4.	Techniek: Migi shomen gedan-uke (Linkerhand ondersteunt blokkering)	Stand: Hidari ashi mae kosa-dachi
5.	Techniek: Migi sokumen gedan-uke (Linkerhand ondersteunt blokkering)	Stand: Kiba-dachi
6.	Techniek: Armen horizontaal optrekken tot schouderhoogte	Stand: Heisoku-dachi (Draai hoofd naar links)
7.	Techniek: Hidari chudan uke / Migi suihei kamae	Stand: Kiba-dachi (Linkerbeen hoog blokkeren)
8.	Techniek: Hidari shomen gedan-uke (Rechterhand ondersteunt blokkering)	Stand: Migi ashi mae kosa-dachi
9.	Techniek: Hidari sokumen gedan-uke (Rechterhand ondersteunt blokkering)	Stand: Kiba-dachi
10.	Techniek: Hidari koshi kamae	Stand: Kiba-dachi (Draai hoofd naar rechts)
11.	Techniek: Migi sokumen chudan-uke (Linkerhand ondersteunt blokkering)	Stand: Kiba-dachi
12a.	Techniek: Migi koshi-kamae	Stand: - (Rechterbeen hoog blokkerend, draai hoofd naar voren)
12b.	Techniek: Migi empi-uchi (Rechtervuist in linkerhand)	Stand: Kiba-dachi
13.	Techniek: Migi sokumen tsukami-uke chudan	Stand: Kiba-dachi
14.	Techniek: Hidari kagi-tsuki	Stand: Kiba-dachi
15.	Techniek: -	Stand: Hidari ashi mae kosa-dachi
16.	Techniek: Hidari uchi-uke chudan (Gericht naar voren)	Stand: Kiba-dachi (Rechterbeen hoog blokkerend, Draai hoofd naar voren)
17a.	Techniek: Migi haiwan nagashi-uke jodan / Hidari gedan uke	Stand: Kiba-dachi
17b.	Techniek: Migi ura-tsuki jodan (Linkerhand ondersteunt, Kiai)	Stand: Kiba-dachi
18.	Techniek: Migi koshi kamae	Stand: Kiba-dachi (Draai hoofd naar links)
19.	Techniek: Hidari sokumen chudan-uke (Rechterhand ondersteunt blokkering)	Stand: Kiba-dachi
20a.	Techniek: Hidari koshi-kamae	Stand: - (Linkerbeen hoog blokkerend, draai hoofd naar voren)
20b.	Techniek: Hidari empi-uchi (Linkervuist in rechterhand)	Stand: Kiba-dachi
21.	Techniek: Hidari sokumen tsukami-uke chudan	Stand: Kiba-dachi
22.	Techniek: Migi kagi-tsuki	Stand: Kiba-dachi
23.	Techniek: -	Stand: Hidari ashi mae kosa-dachi
24.	Techniek: Migi uchi-uke chudan (Gericht naar voren)	Stand: Kiba-dachi (Linkerbeen hoog blokkerend, Draai hoofd naar voren)
25a.	Techniek: Hidari haiwan nagashi-uke jodan / Migi gedan uke	Stand: Kiba-dachi
25b.	Techniek: Hidari ura-tsuki jodan (Rechterhand ondersteunt, Kiai)	Stand: Kiba-dachi
26.	Techniek: -	Stand: Heisoku-dachi

Tekki Sandan

1.	Techniek: -	Stand: Hachiji-dachi
2.	Techniek: Hidari uchi-uke chudan	Stand: Kiba-dachi
3.	Techniek: Migi uchi-uke chudan / Hidari gedan uke	Stand: Kiba-dachi
4.	Techniek: Migi chudan barai / Hidari suihei kamae	Stand: Kiba-dachi
5.	Techniek: Migi haiwan nagashi-uke jodan (Links laten staan)	Stand: Kiba-dachi
6.	Techniek: Migi ura-tsuki jodan	Stand: Kiba-dachi
7.	Techniek: Migi koshi / Hidari sho migi ken ue (Rechts terugtrekken onder linker platte hand)	Stand: Kiba-dachi
8.	Techniek: Migi guaku-tsuki chudan (Links laten staan met open hand)	Stand: Kiba-dachi
9.	Techniek: Draai rechterarm 180° en draai hoofd naar rechts	Stand: Kiba-dachi
10.	Techniek: -	Stand: Hidari ashi mae kosa-dachi
11.	Techniek: Migi sokumen gedan oshi-uke (Linkerarm ondersteunt rechterarm)	Stand: Kiba-dachi
12.	Techniek: Migi sokumen gedan furisute (Linkerarm ondersteunt rechterarm)	Stand: Kiba-dachi
13.	Techniek: Migi koshi biki (Linkervuist op rechter, naar voren gericht)	Stand: Kiba-dachi
14.	Techniek: Migi guaku-tsuki chudan (Links laten staan met open hand)	Stand: Kiba-dachi
15.	Techniek: Migi uchi-uke chudan / Hidari gedan uke	Stand: Kiba-dachi
16.	Techniek: Migi gedan uke / Hidari uchi-uke chudan	Stand: Kiba-dachi
17a.	Techniek: Hidari haiwan nagashi-uke jodan (Rechts laten staan)	Stand: Kiba-dachi
17b.	Techniek: Hidari ura-tsuki jodan (Rechterarm ondersteunt linker, Kiai)	Stand: Kiba-dachi
18.	Techniek: Draai hoofd naar links, armen laten staan	Stand: Migi ashi mae kosa-dachi
19.	Techniek: Hidari fumikomi (Armen laten staan, draai hoofd naar voren)	Stand: Kiba-dachi
20.	Techniek: Draai rechterarm 180° en draai hoofd naar rechts	Stand: Kiba-dachi
21.	Techniek: Hidari chudan barai (Rechts laten staan)	Stand: Kiba-dachi
22.	Techniek: Hidari haiwan nagashi-uke jodan (Rechts laten staan)	Stand: Kiba-dachi
23.	Techniek: Hidari ura-tsuki jodan	Stand: Kiba-dachi
24.	Techniek: Migi sho migi ken ue / Hidari koshi (Rechts terugtrekken onder linker platte hand)	Stand: Kiba-dachi
25.	Techniek: Hidari guaku-tsuki chudan (Links laten staan met open hand)	Stand: Kiba-dachi
26.	Techniek: Draai linkerarm 180° en draai hoofd naar links	Stand: Kiba-dachi
27.	Techniek: -	Stand: Migi ashi mae kosa-dachi
28.	Techniek: Hidari sokumen gedan oshi-uke (Rechterarm ondersteunt linkerarm)	Stand: Kiba-dachi
29.	Techniek: Hidari sokumen gedan furisute (Rechterarm ondersteunt linkerarm)	Stand: Kiba-dachi
30.	Techniek: Hidari koshi ni hiku (Rechtervuist op linker, naar voren gericht)	Stand: Kiba-dachi
31.	Techniek: Hidari guaku-tsuki chudan (Rechts laten staan met open hand)	Stand: Kiba-dachi
32.	Techniek: Migi tsukami-uke chudan / Hidari koshi ni hiku	Stand: Kiba-dachi
33.	Techniek: Hidari kagi-tsuki	Stand: Kiba-dachi
34.	Techniek: Armen laten staan	Stand: Hidari ashi mae kosa-dachi
35.	Techniek: Hidari uchi-uke chudan (Draai hoofd naar voren, Rechterbeen hoge blokkering)	Stand: Kiba-dachi
36.	Techniek: Migi uchi-uke chudan / Hidari gedan uke	Stand: Kiba-dachi
37.	Techniek: Migi ura-tsuki jodan / Hidari suihei kamae (Kiai)	Stand: Kiba-dachi
38.	Techniek: -	Stand: Hachiji-dachi

Heian Godan

1. Techniek: -	Stand: hachiji-dachi
2. Techniek: hidari chudan ude-uke	Stand: kokutsu-dachi (draai links 90°)
3. Techniek: migi chudan tsuki	Stand: kokutsu-dachi
4. Techniek: hidari kage-tsuki	Stand: heisoku-dachi(rechterbeen bijtrekken)
5. Techniek: migi chudan ude-uke	Stand: kokutsu-dachi (draai rechts 90°)
6. Techniek: hidari chudan tsuki	Stand: kokutsu-dachi
7. Techniek: migi kage-tsuki	Stand: heisoku-dachi (linkerbeen bijtrekken)
8. Techniek: migi morote-uke	Stand: kokutsu-dachi
8. Techniek: hidari gedan juji-uke	Stand: zenkutsu-dachi
9. Techniek: hidari jodan shuto juji-uke	Stand: zenkutsu-dachi (ter plaatse)
10. Techniek: draai handen tot osea uke	Stand: zenkutsu-dachi (ter plaatse)
11. Techniek: migi chudan tsuki (Kiai)	Stand: zenkutsu-dachi
12. Techniek: - migi fumikomi-geri - migi gedan barai	Stand: kiba-dachi (draai links 180°)
13. Techniek: hidari haishu-uke	Stand: kiba-dachi (ter plaatse)
14. Techniek: - migi mikazuki-geri - migi chudan mawashi empi-uchi	Stand: kiba-dachi (draai 180°)
15. Techniek: migi morote uraken-uchi	Stand: kosa-dachi
16. Techniek: migi ura-tsuki	Stand: nego-ashi dachi
17. Techniek: - sprong, knieën optrekken, 270° draaien - gedan juji-uke	Stand: kosa-dachi (gehurkt)
18. Techniek: migi morote-uke	Stand: zenkutsu-dachi (draai rechts 90°)
19. Techniek: - hidari teisho-uke - migi gedan nukite	Stand: zenkutsu-dachi (draai links 180°)
20. Techniek: manji-uke	Stand: kokutsu-dachi
21. Techniek: manji kamea	Stand: heisoku-dachi
22. Techniek: - migi teisho-uke - hidari gedan nukite	Stand: zenkutsu-dachi
23. Techniek: manji-uke	Stand: kokutsu-dachi
24. Techniek: -	Stand: hachiji-dachi

Heian Yondan

- | | |
|--|--|
| 1. Techniek: - | Stand: hachiji-dachi |
| 2. Techniek: - hidari jodan tate shuto-uke
- migi jodan kamea | Stand: kokutsu-dachi (draai links 90°) |
| 3. Techniek: - migi jodan tate shuto-uke
- hidari jodan kamea | Stand: kokutsu-dachi (draai rechts 180°) |
| 4. Techniek: gedan juji-uke | Stand: zenkutsu-dachi (draai links 90°) |
| 5. Techniek: migi chudan morote-uke | Stand: kokutsu-dachi |
| 6. Techniek: koshi kamea | Stand: heisoku-dachi (draai links 90°) |
| 7. Techniek: - hidari chudan urake-uchi
- hidari chudan yoko-geri keage | Stand: - |
| 8. Techniek: migi chudan mawashi empi-uchi | Stand: zenkutsu-dachi |
| 9. Techniek: koshi kamea | Stand: heisoku-dachi (draai rechts 180°) |
| 10. Techniek: - migi chudan urake-uchi
- migi chudan yoko-geri keage | Stand: - |
| 11. Techniek: hidari chudan mawashi empi-uchi | Stand: zenkutsu-dachi |
| 12. Techniek: - hidari shuto gedan-barai
- migi jodan shuto age-uke | Stand: zenkutsu-dachi (ter plaatse, draai lichaam links 90°) |
| 13. Techniek: migi mea-geri kekomi | Stand: zenkutsu-dachi |
| 14. Techniek: migi chudan tate uraken-uchi (Kiai) | Stand: kosa-dachi |
| 15. Techniek: chudan kakiwake-uke | Stand: kokutsu-dachi (draai links 225°) |
| 16. Techniek: - migi mea-geri
- migi chudan tsuki | Stand: zenkutsu-dachi |
| 17. Techniek: - hidari chudan tsuki | Stand: zenkutsu-dachi (ter plaatse) |
| 18. Techniek: chudan kakiwake-uke | Stand: kokutsu-dachi (draai rechts 90°) |
| 19. Techniek: - hidari mea-geri
- hidari chudan tsuki | Stand: zenkutsu-dachi |
| 20. Techniek: migi chudan tsuki | Stand: zenkutsu-dachi (ter plaatse) |
| 21. Techniek: hidari morote- uke | Stand: kokutsu-dachi (draai links 45°) |
| 22. Techniek: migi morote- uke | Stand: kokutsu-dachi |
| 23. Techniek: hidari morote- uke | Stand: kokutsu-dachi |
| 24. Techniek: - morote kubi osae
- migi hiza-geri | Stand: - |
| 25. Techniek: hidari shuto-uke | Stand: kokutsu-dachi (draai links 180°) |
| 26. Techniek: migi shuto-uke | Stand: kokutsu-dachi |
| 27. Techniek: - | Stand: hachiji-dachi |

Heian Sandan

- | | |
|---|--|
| 1. Techniek: - | Stand: hachiji-dachi |
| 2. Techniek: hidari chudan ude-uke | Stand: kokutsu-dachi (draai links 90°) |
| 3. Techniek: - hidari gedan-barai
- migi chudan ude-uke | Stand: heisoku-dachi |
| 4. Techniek: - migi gedan-barai
- hidari chudan ude-uke | Stand: heisoku-dachi |
| 5. Techniek: migi chudan ude-uke | Stand: kokutsu-dachi (draai rechts 180°) |
| 6. Techniek: - migi gedan-barai
- hidari chudan ude-uke | Stand: heisoku-dachi |
| 7. Techniek: - hidari gedan-barai
- migi chudan ude-uke | Stand: heisoku-dachi |
| 8. Techniek: hidari morote-uke | Stand: kokutsu-dachi (draai links 90°) |
| 9. Techniek: - hidari osea-uke
- migi shihon-nukite | Stand: zenkutsu-dachi |
| 10. Techniek: hidari chudan tetsui-uchi | Stand: kiba-dachi (draai links 270°) |
| 11. Techniek: migi chudan tsuki (Kiai) | Stand: zenkutsu-dachi (draai links 90°) |
| 12. Techniek: vuisten in zij, knokkels naar voren | Stand: heisoku-dachi (draai links 180°) |
| 13. Techniek: migi fumikomi-geri
- migi empi-uke | Stand: kiba-dachi |
| 14. Techniek: migi uraken-uchi (vuist in zij) | Stand: kiba-dachi (ter plaatse) |
| 15. Techniek: hidari fumikomi-geri
- hidari empi-uke | Stand: kiba-dachi (draai rechts 180°) |
| 16. Techniek: hidari uraken-uchi (vuist in zij) | Stand: kiba-dachi (ter plaatse) |
| 17. Techniek: migi fumikomi-geri
- migi empi-uke | Stand: kiba-dachi |
| 18. Techniek: migi uraken-uchi (vuist in zij) | Stand: kiba-dachi (ter plaatse) |
| 19. Techniek: migi tate shuto-uke | Stand: kiba-dachi (ter plaatse) |
| 20. Techniek: hidari chudan-tsuki | Stand: zenkutsu-dachi |
| 21. Techniek: - hidari ushiro empi-uchi
- migi mawashi-tsuki (over
schouder) | Stand: kiba-dachi (draai links 270°) |
| 22. Techniek: - migi ushiro empi-uchi
- hidari mawashi-tsuki (over
schouder) (Kiai) | Stand: tsugi-ashi (naar rechts) |
| 24. Techniek: - | Stand: hachiji-dachi |

Heian Nidan

1. Techniek: -	Stand: hachiji-dachi
2. Techniek: - hidari chudan ude-uke - migi jodan ude-uke	Stand: kokutsu-dachi (draai links 90°)
3. Techniek: - hidari ude-uke - migi chudan ura-tsuki	Stand: kokutsu-dachi (ter plaatse)
4. Techniek: hidari chudan tsuki	Stand: kokutsu-dachi (ter plaatse)
5. Techniek: - migi chudan ude-uke - hidari jodan ude-uke	Stand: kokutsu-dachi (draai rechts 180°)
6. Techniek: - migi ude-uke - hidari chudan ura-tsuki	Stand: kokutsu-dachi (ter plaatse)
7. Techniek: migi chudan tsuki	Stand: kokutsu-dachi (ter plaatse)
8. Techniek: Koshi kamea (achterwaarts)	Stand: -
9. Techniek: - migi yoko-geri keage - migi chudan uraken-uchi	Stand: -
10. Techniek: hidari chudan shuto-uke	Stand: kokutsu-dachi (draai links 180°)
11. Techniek: migi chudan shuto-uke	Stand: kokutsu-dachi
12. Techniek: hidari chudan shuto-uke	Stand: kokutsu-dachi
13. Techniek: - hidari osae uke - migi shihon nukite (Kiai)	Stand: zenkutsu-dachi
14. Techniek: hidari chudan shuto-uke	Stand: kokutsu-dachi (draai links 270°)
15. Techniek: migi chudan shuto-uke	Stand: kokutsu-dachi (draai rechts 45°)
16. Techniek: migi chudan shuto-uke	Stand: kokutsu-dachi (draai rechts 135°)
17. Techniek: hidari chudan shuto-uke	Stand: kokutsu-dachi (draai links 45°)
18. Techniek: migi chudan ude-uke	Stand: zenkutsu-dachi (draai links 45°)
19. Techniek: migi chudan mea-geri	Stand: zenkutsu-dachi
20. Techniek: hidari chudan tsuki	Stand: zenkutsu-dachi (bij neerkomen)
21. Techniek: hidari chudan ude-uke	Stand: zenkutsu-dachi (ter plaatse)
22. Techniek: hidari chudan mea-geri	Stand: zenkutsu-dachi
23. Techniek: migi chudan tsuki	Stand: zenkutsu-dachi (bij neerkomen)
24. Techniek: migi chudan morote-uke	Stand: zenkutsu-dachi
25. Techniek: hidari gedan-barai	Stand: zenkutsu-dachi (draai links 270°)
26. Techniek: hidari age-uke (open hand)	Stand: zenkutsu-dachi (ter plaatse)
27. Techniek: midi age-uke	Stand: zenkutsu-dachi (draai rechts 45°)
28. Techniek: migi gedan-barai	Stand: zenkutsu-dachi (draai rechts 135°)
26. Techniek: migi age-uke (open hand)	Stand: zenkutsu-dachi (ter plaatse)
27. Techniek: hidari age-uke (Kiai)	Stand: zenkutsu-dachi (draai links 45°)
28. Techniek: -	Stand: hachiji-dachi

Heian Shodan

- | | |
|---|---|
| 1. Techniek: - | Stand: Hachiji-dachi |
| 2. Techniek: hidari gedan-barai | Stand: Zenkutsu-dachi (draai links 90°) |
| 3. Techniek: migi oi-tsuki chudan | Stand: Zenkutsu-dachi |
| 4. Techniek: migi gedan-barai | Stand: Zenkutsu-dachi (draai rechts 180°) |
| 5. Techniek: migi tetsui-uchi | Stand: Teiji-dachi |
| 6. Techniek: hidari oi-tsuki chudan | Stand: Zenkutsu-dachi |
| 7. Techniek: hidari gedan-barai | Stand: Zenkutsu-dachi (draai links 90°) |
| 8. Techniek: hidari age-uke (open hand) | Stand: Zenkutsu-dachi (ter plaatse) |
| 9. Techniek: migi age-uke | Stand: Zenkutsu-dachi |
| 10. Techniek: hidari age-uke | Stand: Zenkutsu-dachi |
| 11. Techniek: migi age-uke (Kiai) | Stand: Zenkutsu-dachi |
| 12. Techniek: hidari gedan-barai | Stand: Zenkutsu-dachi (draai links 270°
rugwaarts) |
| 13. Techniek: migi oi-tsuki chudan | Stand: Zenkutsu-dachi |
| 14. Techniek: migi gedan-barai | Stand: Zenkutsu-dachi (draai rechts 180°) |
| 15. Techniek: hidari oi-tsuki chudan | Stand: Zenkutsu-dachi |
| 16. Techniek: hidari gedan-barai | Stand: Zenkutsu-dachi (draai links 90°) |
| 17. Techniek: migi oi-tsuki chudan | Stand: Zenkutsu-dachi |
| 18. Techniek: hidari oi-tsuki chudan | Stand: Zenkutsu-dachi |
| 19. Techniek: migi oi-tsuki chudan | Stand: Zenkutsu-dachi |
| 20. Techniek: hidari shuto-uke | Stand: Kokutsu-dachi |
| 21. Techniek: migi shuto-uke | Stand: Kokutsu-dachi (draai rechts 45°) |
| 22. Techniek: migi shuto-uke | Stand: Kokutsu-dachi (draai rechts 135°) |
| 23. Techniek: hidari shuto-uke | Stand: Kokutsu-dachi (draai rechts 45°) |
| 24. Techniek: - | Stand: Hachiji-dachi |

Chinte

Yoi	Techniek: Rechtervuist op linker voor solar plexus	Stand:	Heisoku-dachi
1.	Techniek: Migi kentsui chudan tate mawashi uchi / Hidari ken suigetsu mae kamae	Stand:	-
2.	Techniek: Hidari kentsui chudan tate mawashi uchi / Migi ken suigetsu mae kamae	Stand:	-
3.	Techniek: Ryo sho jodan age-uke	Stand:	Kiba-dachi
4.	Techniek: Migi chudan tate shuto uke	Stand:	Fudo-dachi (Draai rechts 90°)
5.	Techniek: Hidari chudan tate-tsuki	Stand:	Zenkutsu-dachi
6.	Techniek: Hidari chudan tate shuto uke	Stand:	Fudo-dachi
7.	Techniek: Migi chudan tate-tsuki	Stand:	Zenkutsu-dachi
8.	Techniek: Migi chudan tate shuto uke	Stand:	Fudo-dachi
9.	Techniek: Hidari jodan tate empi uchi (Kiai)	Stand:	Zenkutsu-dachi
10.	Techniek: Hidari chudan shuto-uke	Stand:	Kokutsu-dachi (Draai links 180°)
11.	Techniek: Migi chudan shuto-uke	Stand:	Kokutsu-dachi
12.	Techniek: Hidari chudan mae-geri	Stand:	Ashi-dachi
13.	Techniek: Migi chudan uchi uke / Hidari gedan uke	Stand:	Zenkutsu-dachi
14.	Techniek: Migi gedan uchi uke	Stand:	Heisoku-dachi
15.	Techniek: Hidari gedan haito mawashi uke / Migi te suigetsu mae ni kamaeru	Stand:	Kiba-dachi
16.	Techniek: Migi gedan haito mawashi uke / Hidari te suigetsu mae ni kamaeru	Stand:	- (hidari yori ashi)
17.	Techniek: Ryo ken chudan kakiwake	Stand:	- (hidari yori ashi)
18.	Techniek: Ryo ken gedan kamae / Migi ashiko hidari hiza ura ni soeru	Stand:	Ashi-dachi
19.	Techniek: Migi nakadaku ippon ken chudan uchi otoshi	Stand:	Zenkutsu-dachi
20.	Techniek: Hidari nakadaku ippon ken chudan uchi otoshi	Stand:	Zenkutsu-dachi
21.	Techniek: Nihon nukite migi chudan uchi uke	Stand:	Zenkutsu-dachi
22.	Techniek: Hidari nihon nukite jodan age-tsuki	Stand:	Zenkutsu-dachi
23.	Techniek: Nihon nukite hidari chudan uchi uke	Stand:	Zenkutsu-dachi (Draai links 180°)
24.	Techniek: Migi nihon nukite jodan age tsuki	Stand:	Zenkutsu-dachi
25.	Techniek: Migi teisho chudan soto mawashi uke	Stand:	Fudo-dachi
26.	Techniek: Hidari teisho chudan soto mawashi uchi	Stand:	Fudo-dachi
27.	Techniek: Ryo ken ryo gawa e hikiharau	Stand:	Fudo-dachi
28.	Techniek: Ryo ken chudan hasami-tsuki	Stand:	Fudo-dachi (Draai links 180°)
29.	Techniek: Migi chudan tate shuto uke	Stand:	Fudo-dachi
30.	Techniek: Hidari chudan tate-tsuki	Stand:	Zenkutsu-dachi
31.	Techniek: Hidari chudan tate shuto-uke	Stand:	Fudo-dachi
32.	Techniek: Migi chudan tate-tsuki	Stand:	Zenkutsu-dachi (Kiai)
33.	Techniek: Migi ken mune mae ni hikiyose / Hidari sho migi ken ni kabuseru	Stand:	Heisoku-dachi
Yame.	Techniek: -	Stand:	Hachinoji-dachi

UNSU

1.	Techniek:		Stand:	Heisoku-dachi
1a.	Techniek:	Ryo sho yoko ni narabe mune mae	Stand:	-
1b.	Techniek:	Ryo te sayu ni hiraki seiryuto o oshidasu	Stand:	-
2.	Techniek:	Ryo te chudan keito uke	Stand:	Migi Neko ashi-dashi
3.	Techniek:	Migi hitoashiyubi gedan ippon nukite / Hidari te sono mama	Stand:	Migi Neko ashi-dachi
4.	Techniek:	Ryo te chudan keito uke no mama	Stand:	Hidari Neko ashi-dachi
5.	Techniek:	Hidari hitoashiyubi gedan ippon nukite / Hidari te sono mama	Stand:	Hidari Neko ashi-dachi
6.	Techniek:	Ryo te chudan keito uke no mama	Stand:	Migi Neko ashi-dachi
7.	Techniek:	Migi hitoashiyubi gedan ippon nukite / Hidari te sono mama	Stand:	Migi Neko ashi-dachi
8.	Techniek:	Hidari chudan tate shuto uke	Stand:	Hidari Fudo-dachi (Draai links 90°)
9.	Techniek:	Migi chudan gyaku-tsuki	Stand:	Hidari Zenkutsu-dachi
10.	Techniek:	Migi chudan tate shuto uke	Stand:	Migi Fudo-dachi (Draai rechts 180°)
11.	Techniek:	Migi Hidari chudan gyaku-tsuki	Stand:	-
12.	Techniek:	Hidari chudan tate shuto uke	Stand:	Hidari Fudo-dachi (Draai links 90°)
13.	Techniek:	Migi chudan gyaku-tsuki	Stand:	Hidari Zenkutsu-dachi
14.	Techniek:	Migi chudan tate shuto uke	Stand:	Migi Fudo-dachi (Draai rechts 180°)
15.	Techniek:	Hidari chudan gyaku-tsuki	Stand:	Migi Zenkutsu-dachi
16.	Techniek:	Hidari ashi mawashi-geri / Jotai migi naname ni fuseru / Migu hiza kaikomu	Stand:	-
17.	Techniek:	Migi ashi mawashi-geri / Jotai hidari naname ni fuseru / Hidari hiza kaikomu	Stand:	- (Draai rechts 180°)
18.	Techniek:	Ryo te sayu ni chudan seiryuto-tsuki	Stand:	Kiba-dachi
19.	Techniek:	Hidari chudan keito uke / Migu gedan teisho yoko uke	Stand:	Hidari Zenkutsu-dachi
20.	Techniek:	Migi chudan keito uke / Hidari gedan teisho yoko uke	Stand:	Migi Zenkutsu-dachi
21.	Techniek:	Hidari jodan haito uchi	Stand:	Migi Zenkutsu-dachi
22.	Techniek:	Hidari mae-geri / Hidari te sono mama	Stand:	Migi Ashi-dachi
23.	Techniek:	Migi jodan soto uke	Stand:	Migi Ashi-dachi (Draai rechts 180°)
24.	Techniek:	Hidari chudan gyaku-tsuki	Stand:	Migi Zenkutsu-dachi
25.	Techniek:	Migi jodan haito uchi	Stand:	Hidari Zenkutsu-dachi (Draai links 270°)
26.	Techniek:	Migi mae-geri / Migu te sono mama	Stand:	Migi ashi-dachi
27.	Techniek:	Hidari jodan soto uke	Stand:	Hidari Ashi-dachi (Draai links 180°)
28.	Techniek:	Migi chudan gyaku-tsuki	Stand:	Hidari Zenkutsu-dachi
29.	Techniek:	Ryo ken naname shita ni kamaeru	Stand:	Heisoku-dachi
30.	Techniek:	Migi sho jodan kensei	Stand:	Migi Zenkutsu-dachi (Draai links 45°)
31.	Techniek:	Migu gedan-tsuki	Stand:	Migi Zenkutsu-dachi
32.	Techniek:	Hidari gedan uke-tsuki	Stand:	Hidari Zenkutsu-dachi (Draai links 180°)
33.	Techniek:	Migu gedan-tsuki	Stand:	Migi Zenkutsu-dachi (Draai rechts 180°)
34.	Techniek:	Hidari chudan tate shuto-uke	Stand:	Hidari Fudo-dachi (Draai links 180°)
35.	Techniek:	Chudan teisho hasami uke	Stand:	Hidari Zenkutsu-dachi
36.	Techniek:	Ryo sho tsukamiyose / Migu gedan mae kekomi (Kiai)	Stand:	Hidari Ashi-dachi
37.	Techniek:	Hidari chudan gyaku-tsuki	Stand:	-
38.	Techniek:	Migu chudan oi-tsuki	Stand:	Migi Zenkutsu-dachi
39.	Techniek:	Migu gedan barai	Stand:	Kiba-dachi (Draai links 135°)
40.	Techniek:	Hidari jodan haito-uke	Stand:	Kiba-dachi
41.	Techniek:	Hidari shuto gedan-barai	Stand:	Kiba-dachi
42.	Techniek:	Migu jodan haito uke	Stand:	Kiba-dachi
43.	Techniek:	Hidari chudan gyaku-tsuki	Stand:	Kiba-dachi
44a.	Techniek:	Hidari chudan tate shuto uke / Ittan hidari sho o koho e	Stand:	Hidari Fudo-dachi
44b.	Techniek:	Migu chudan mikazuki-geri	Stand:	Hidari Ashi-dachi
44c.	Techniek:	Hidari ushiro e kekomi	Stand:	-
45a.	Techniek:	Hidari tekubi makotoshi-nagare kaho e / Migu teisho migu katat mae ni	Stand:	Hidari Sanchin-dachi
45b.	Techniek:	Hidari gedan teisho-tsuki / Migu jodan teisho-tsuki	Stand:	-
46a.	Techniek:	Migu tekubi makotoshi-nagare kaho e / Hidari teisho migu katat mae ni	Stand:	Migi Sanchin-dachi
46b.	Techniek:	Migu gedan teisho-tsuki / Hidari jodan teisho-tsuki	Stand:	Migi Sanchin-dachi
47.	Techniek:	Hidari jodan age-uke	Stand:	Hidari Fudo-dachi (Draai links 180°)
48.	Techniek:	Migu chudan gyaku-tsuki	Stand:	Hidari Zenkutsu-dachi (Kiai)
Yame.	Techniek:	-	Stand:	Shizen-tai

Sochin

Yoi	Techniek:		Stand:	Shizen-tai
1.	Techniek:	Migi gedan uke / Hidari jodan age-uke	Stand:	Migi Fudo-dachi
2.	Techniek:	Migi chudan tate shuto uke	Stand:	Hidari Fudo-dachi
3.	Techniek:	Hidari chudan oi-tsuki	Stand:	Hidari Fudo-dachi
4.	Techniek:	Migi chudan gyaku-tsuki	Stand:	Hidari Fudo-dachi
5.	Techniek:	Migi ken sokumen jodan uchi uke / Hidari ken sokumen gedan uke	Stand:	Hidari Kokutsu-dachi (Draai links 90°)
6.	Techniek:	Migi ken gedan uke / Hidari ken jodan uke	Stand:	Migi Fudo-dachi
7.	Techniek:	Migi chudan tate shuto uke	Stand:	Hidari Fudo-dachi
8.	Techniek:	Hidari chudan oi-tsuki	Stand:	Hidari Fudo-dachi
9.	Techniek:	Migi chudan gyaku-tsuki	Stand:	Hidari Fudo-dachi
10.	Techniek:	Migi ken sokumen jodan uchi uke / Hidari ken sokumen gedan uke	Stand:	Migi Kokutsu-dachi (Draai links 180°)
11.	Techniek:	Migi ken gedan uke / Hidari ken jodan uke	Stand:	Migi Fudo-dachi
12.	Techniek:	Migi chudan tate shuto uke	Stand:	Hidari Fudo-dachi
13.	Techniek:	Hidari chudan oi-tsuki	Stand:	Hidari Fudo-dachi
14.	Techniek:	Migi chudan gyaku-tsuki	Stand:	Hidari Fudo-dachi
15.	Techniek:	Hidari jodan yokok uraken uchi / Hidari chudan yoko keage	Stand:	Migi Ashi-dachi (Draai links 180°)
16.	Techniek:	Migi chudan hiji ate	Stand:	Hidari Fudo-dachi
17.	Techniek:	Migi jodan yoko uraken uchi / Migii chudan yoko keage	Stand:	Hidari Ashi-dachi (Draai rechts 180°)
18.	Techniek:	Hidari chudan mae hiji-ate	Stand:	Migi Fudo-dachi
19.	Techniek:	Migi chudan shuto uke	Stand:	Migi Kokutsu-dachi (Draai rechts 180°)
20.	Techniek:	Hidari chudan shuto uke	Stand:	Migi Kokutsu-dachi (Draai links 45°)
21.	Techniek:	Hidari chudan shuto uke	Stand:	Migi Kokutsu-dachi (Draai links 135°)
22.	Techniek:	Migi chudan shuto uke	Stand:	Hidari Kokutsu-dachi (Draai rechts 45°)
23.	Techniek:	Migi chudan shuto uke	Stand:	Hidari Kokutsu-dachi (Draai rechts 45°)
24.	Techniek:	Hidari chuan shuto uke	Stand:	Migi Kokutsu-dachi
25.	Techniek:	Migi jodan yoko nukite / Hidari sho chudan osae-uke	Stand:	Migi Kokutsu-dachi
26.	Techniek:	Ryo te sono mama / Hidari ashi chudan mae-geri	Stand:	Migi Ashi-dachi
27.	Techniek:	Hidari ken jodan ura-tsuki / Migii jodan naiwan hineri uke / Migii chudan mae-geri	Stand:	Hidari ashi-dachi
28.	Techniek:	Migi jodan ura-tsuki / Hidari jodan naiwan hineri uke	Stand:	Migi Fudo-dachi
29.	Techniek:	Migi jodan mikazuki-geri	Stand:	Hidari Ashi-dachi (Draai links 180°)
30.	Techniek:	Migi gedan uke / Hidari jodan age-uke	Stand:	Migi Fudo-dachi
31.	Techniek:	Hidari chudan uchi uke	Stand:	Hidari Fudo-dachi (Draai links 45°)
32.	Techniek:	Migi chudan oi-tsuki	Stand:	Migi Fudo-dachi
33.	Techniek:	Migi chudan uchi uke	Stand:	Migi Fudo-dachi (Draai rechts 90°)
34.	Techniek:	Hidari chudan oi-tsuki	Stand:	Hidari Fudo-dachi
35.	Techniek:	Hidari chudan uchi uke	Stand:	Hidari Fudo-dachi (Draai links 45°ordm;)
36.	Techniek:	Migi chudan uchi uke	Stand:	Hidari Fudo-dachi
37.	Techniek:	Shisei sono mama / Migii chudan mae-geri	Stand:	Hidari Ashi-dachi
38.	Techniek:	Hidari chudan-tsuki / Migii ken migii chichi mae ni kamaeru	Stand:	Hidari Fudo-dachi
39.	Techniek:	Migi chudan gyaku-tsuki	Stand:	Hidari Fudo-dachi
40.	Techniek:	Hidari chudan oi-tsuki (Kiai)	Stand:	Hidari Fudo-dachi
Yame.	Techniek:	Rechtervuist in linkerhand op borsthoogte	Stand:	Shizen-tai

Nijushiho

Yoi	Techniek:	Stand:	Shizen-tai
1.	Techniek: Hidari sho chudan osae	Stand:	Migi Kokutsu-dachi
2.	Techniek: Migu chudan gyaku-tsuki / Hidari sho migu hiji ue ni soeru	Stand:	Migi Kokutsu-dachi
3.	Techniek: Hidari chudan mae hiji-ate	Stand:	Hidari Shizen-tai
4.	Techniek: Ryo ken ryo koshi kamae	Stand:	Migi Sanchin-dachi (Draai rechts 180°)
5.	Techniek: Ryo ken awase-tsuki	Stand:	Migi Sanchin-dachi
6.	Techniek: Ryowan jodan hasami uke	Stand:	Hidari Ashi-dachi
7.	Techniek: Ryo ken chudan kakiwake	Stand:	Migi Zenkutsu-dachi
8.	Techniek: Hidari jodan age-uke	Stand:	Hidari Zenkutsu-dachi (Draai links 90°)
9.	Techniek: Migu jodan tate hiji-ate	Stand:	Hidari Zenkutsu-dachi
10.	Techniek: Migu chudan kake shuto uke	Stand:	Kiba-dachi (Draai rechts 180°)
11.	Techniek: Migu ken migu koshi / Migu chudan yoko kekomi	Stand:	Hidari Ashi-dachi
12.	Techniek: Hidari chudan-tsuki	Stand:	Kiba-dachi
13.	Techniek: Hidari chudan kake shuto uke	Stand:	Kiba-dachi (Draai links 180°)
14.	Techniek: Hidari ken hidari koshi / Hidari chudan yoko kekomi	Stand:	Migu Ashi-dachi
15.	Techniek: Migu chudan-tsuki	Stand:	Kiba-dachi
16.	Techniek: Migu tekubi chudan makiotoshi / Hidari teisho jodan-tsuki	Stand:	Migu zenkutsu-dachi (Draai rechts 45°)
17.	Techniek: Migu jodan haito uchi / Hidari gedan teisho uchi	Stand:	Hidari Zenkutsu-dachi (Draai links 180°)
18.	Techniek: Ryo sho jodan kensei (Kiai)	Stand:	Heisoku-dachi
19.	Techniek: Hidari sho gedan koko sukui uke / Migu sho gedan koko tsukidachi	Stand:	Migu Zenkutsu-dachi (Draai links 90°)
20.	Techniek: Gedan awase-tsuki	Stand:	Migu Zenkutsu-dachi
21.	Techniek: Hidari chudan haishu uke	Stand:	Migu Kokutsu-dachi (Draai links 90°)
22.	Techniek: Migu jodan tate hiji-ate	Stand:	Kiba-dachi
23.	Techniek: Hidari chudan-tsuki / Migu jodan soto uke	Stand:	Kiba-dachi
24.	Techniek: Migu gedan-barai / Hidari ken hidari koshi	Stand:	Kiba-dachi
25.	Techniek: Hidari chudan haishu uke	Stand:	Migu Kokutsu-dachi (Draai links 180°)
26.	Techniek: Migu chudan hiji-ate	Stand:	Kiba-dachi
27.	Techniek: Migu gedan-barai / Hidari sho migu hiji ue ni soeru	Stand:	Kiba-dachi
28.	Techniek: Hidari chudan haishu uke	Stand:	Fudo-dachi
29.	Techniek: Migu jodan tate hiji-uke	Stand:	Kiba-dachi
30.	Techniek: Hidari chudan-tsuki / Migu jodan soto uke	Stand:	Kiba-dachi
31.	Techniek: Migu gedan-barai	Stand:	Kiba-dachi
32.	Techniek: Ryo ken ryo koshi kamae	Stand:	Hidari Sanchin-dachi (Draai links 180°)
33.	Techniek: Ryo ken awase-tsuki (Kiai)	Stand:	Hidari Sanchin-dachi
34a.	Techniek: Migu tekubi chudan makiotoshi / Hidari teisho hidari kataguchi ni kamaeru	Stand:	Migu Sanchin-dachi
34b.	Techniek: Migu chudan teisho-tsuki / Hidari jodan teisho-tsuki	Stand:	Migu Sanchin-dachi
Yame.	Techniek: -	Stand:	Heisoku-dachi