

Fegyveres alap gyakorlatok

Jo – no – kihon					
Tsuki no bu	Choku tsuki	Kaeshi tsuki	Ushiro tsuki	Tsuki gedangaeshi	Tsuki jodangaeshi
Men no bu	Shomen uchikomi	Renzoku uchikomi	Menuchi ushiro tsuki	Menuchi gedangaeshi	Hidari yokomen ushiro tsuki
Katate no bu	Katate gedangaeshi	Katate toma uchi	Katate hachi no ji gaeshi		
Hasso no bu	Hassogaeshi uchi	Hassogaeshi tsuki	Hassogaeshi ushiro tsuki	Hassogaeshi ushiro uchi	Hassogaeshi ushiro barai
Nagare no bu	Hidari nagaregaeshi uchi	Migi nagaregaeshi tsuki			

Ken – no – kihon					
Suburi no bu (tatte, suwatte)	Shikko dachi	Hanmi (migi, hidari)	Zengo (migi, hidari)	Shiho (migi, hidari)	Happo (migi, hidari)
Kirikaeshi no bu (tatte, suwatte)	Shikko dachi	Hanmi (migi, hidari)	Zengo (migi, hidari)	Shiho (migi, hidari)	Happo (migi, hidari)
Ashi no fumikae (kihon, tsuki)	Mae Suburi, Kirikaeshi (migi, hidari)	Ushiro Suburi, Kirikaeshi (migi, hidari)			
Tsuki no bu (kihon, ashi no fumikae)	Hanmi (migi, hidari)	Zengo (migi, hidari)	Shiho (migi, hidari)	Happo (migi, hidari)	