

KIHON (基本)

Dai-icchi-kihon (第一基本)

REI (礼) **Taito**, un passo avanti, destra – sinistra

KAMAE (構え) Sfodero andando in **sonkyo** facendo un altro passo in avanti, destra - sinistra, mi rialzo e prendo **Chudan-no-kamae**

DATOTSU TAN' ITTSU WAZA (打突単一技) tecniche semplici

tecnica/comando	Comando	Kiai	comando
Men no Uchikata Sankyo-do	lcchi, Ni	Men	San
Men no Uchikata Ikkyo-do	Men wo...Ute!	Men	
Migi Men no Uchikata Sankyo-do	lcchi, Ni	Men	San
Migi Men no Uchikata Ikkyo-do	Migi Men wo...Ute!	Men	
Hidari Men no Uchikata Sankyo-do	lcchi, Ni	Men	San
Hidari Men no Uchikata Ikkyo-do	Hidari Men wo...Ute!	Men	
Kote no Uchikata Sankyo-do	lcchi, Ni	Kote	San
Kote no Uchikata Ikkyo-do	Kote wo...Ute!	Kote	
Do no Uchikata Sankyo-do	lcchi, Ni	Do	San
Do no Uchikata Ikkyo-do	Do wo...Ute!	Do	
Yaku Do no Uchikata Sankyo-do	lcchi, Ni	Do	San
Yaku Do no Uchikata Ikkyo-do	Yaku Do wo...Ute!	Do	
Nodo no Tsukikata Sankyo-do	lcchi	Tsuki	Ni, San
Nodo no Tsukikata Ikkyo-do	Nodo wo...Tsuke!	Tsuki	
Nodo no Katate Tsukikata Sankyo-do	lcchi	Tsuki	Ni, San
Nodo no Katate Tsukikata Ikkyo-do	Nodo wo...Tsuke!	Tsuki	

RENZOKU WAZA (連続技) tecniche combinate

tecnica/comando	Kiai	comando
Renzoku Men wo...Ute!	Men Men Men Men Men	
Renzoku Sayu Men wo...Ute!	Men Men Men Men Men	
Kote Men wo...Ute!	Kote Men	lcchi, Ni
Kote Do wo...Ute!	Kote Do	lcchi, Ni
Kote Men Do wo...Ute!	Kote Men Do	lcchi, lcchi, Ni, San

YAME (止め) Vado in **Sonkyo Kamae** e rinfodero, mi rialzo e faccio due passi indietro, sinistra–destra, sinistra–destra, **Taito** e saluto finale

Dai-ni-kihon (第二基本)

REI (礼) **Taito**, un passo avanti, destra – sinistra

KAMAE (構え) Sfodero e vado in **Sonkyo Kamae** facendo un altro passo in avanti, destra - sinistra, mi rialzo e prendo la guardia **Chudan**

KAMAE KATA (構え方) Guardie

tecnica/comando	Comando
Chudan ni Kamae!	Mottohe
Migi Jodan ni Kamae!	Mottohe
Hidari Jodan ni Kamae!	Mottohe
Gedan ni Kamae!	Mottohe
Hasso ni Kamae!	Mottohe
Waki gamae ni Kamae!	Mottohe

DATOTSU HARAI WAZA (打突 払い技)

tecnica/comando	kiai
Migi ni Harai Men wo...Ute! (harai-omote)	Men
Hidari ni Harai Men wo...Ute! (harai-ura)	Men
Hidari ni Harai Kote wo...Ute! (harai-ura)	Kote
Migi ni Harai Noto Tsuki wo...Ute! (harai-omote)	Tsuki
Hidari ni Harai Noto Tsuki wo...Ute! (harai-ura)	Tsuki

SURIAGE WAZA (すりあげ技)

tecnica/comando	kiai
Men wo...Migi ni Suriage Men wo...Ute! (suriage-omote)	Men
Men wo...Hidari ni Suriage Men wo...Ute! (suriage-ura)	Men

NUKI WAZA (抜き技)

tecnica/comando	kiai
Men wo...Nuki Men wo.....Ute!	Men
Men wo...Nuki Kote wo.....Ute!	Kote
Men wo...Nuki Do wo.....Ute!	Do

OJI WAZA (応じ技)

tecnica/comando	kiai
Kote wo...Migi ni Kaeshi Kote wo...Ute!	Kote
Men wo...Migi ni Kaeshi Do wo...Ute!	Do
Men wo...Hidari ni Kaeshi Iaku Do wo...Ute!	Do
Tsuki wo...Migi ni Uchiotoshi Tsuki wo...Ute!	Tsuki

YAME (止め) Vado in **Sonkyo Kamae** e rinfodero, mi rialzo e faccio due passi indietro, sinistra–destra, sinistra–destra, **Taito** e saluto finale