

Suburi (素振り)

- ZEN-SHIN-MEN** (前進面): caricare facendo un passo indietro e colpire facendo un passo avanti, all'altezza del **Men**
- ZEN-SHIN-KOTAI-MEN:**
(前進後退面) caricare da fermo e colpire, all'altezza del **Men**, avanzando di un passo, poi caricare ancora e colpire indietreggiando, quindi ricominciare
- ZEN-SHIN-KOTAI-SAYU-MEN:**
(前進後退左右面) caricare sempre da fermo e colpire, all'altezza del **Men**, facendo un passo avanti poi un passo indietro poi un passo a dx (scendendo con la shinai a ca. 45° sulla propria dx colpendo **yoko-men**) e poi un passo a sx (scendendo in modo inverso rispetto al precedente) quindi ricominciare
- CHOYAKU-MEN** (跳躍面):
(HAYA-SUBURI) come **ZEN-SHIN-MEN** ma più veloce, quasi saltando
- JOGE-BURI** (上下振り): caricare sempre da fermo e colpire, scendendo all'altezza di **Gedan**, facendo un passo avanti poi un passo indietro quindi ricominciare
- NANAME-BURI** (斜め振り): caricare sempre da fermo e colpire, scendendo all'altezza di **Gedan** (con la shinai a ca. 45° alternativamente sulla propria dx e sulla propria sx), facendo un passo avanti poi un passo indietro quindi ricominciare.