

Kihon rövidített verzió

Sanchin dachi-ban: kéztechnikák folyamatos végrehajtással (10x) - kiai

chudan tsuki
jodan tsuki
uraken shomen ganmen uchi
uraken sayu ganmen uchi
uraken hizo uchi
uraken mawashi uchi
seiken ago uchii

seiken shita tsuki
hiji jodan ate
higi jodan age ate
hiji oroshi uchi

jodan uke
soto uke
uchi uke
gedan barai
uchi uke – mawashi gedan barai

shuto ganmen uchi
shuto sakotsu uchi
shuto sakotsu uchikomi
shuto jodan uchi uchi
shuto hizo uchi



Fudo dachi-ban: rúgástechnikák folyamatos végrehajtással (10x) – kiai

mae keage

uchi mawashi geri
soto mawashi geri
hiza geri
kin geri
mae geri

yoko keage
kansetsu geri
yoko geri
age ushiro kakato geri
ushiro keage
ushiro mawashi geri
ushiro geri

mawashi geri chudan
mawashi geri jodan



Zenkutsu dachi-ban: enkei gyaku tsuki – (10x) kiai