



GRADUERINGSPENSUM

9.Kyu – 3.Dan

22. december 2004

Vejledning & signaturforklaring S.K.I.F.'s gradueringsprogram.

Vejledning til S.K.I.F.'s gradueringsprogram.

- Kihon:* De der skal gradueres stilles op til venstre for den gradueringsberettigede (GB) og bevæger sig fra venstre mod højre forbi GB.
- Kata:* De der skal gradueres stilles op på en linie med front til GB.
- Kumite:* De der skal gradueres stilles op med siden til GB.

Signaturforklaring til S.K.I.F.'s gradueringsprogram.

- =====>: Zenshin, bevæger sig forlæns fra venstre mod højre.
- <=====: Zenshin, bevæger sig forlæns fra højre mod venstre.
- ==>==: Kooshin, bevæger sig baglæns fra højre mod venstre.
- ==<==: Kooshin, bevæger sig baglæns fra venstre mod højre.
- ==x==: Sonaba, samme sted.

9. KYU

(Kukyu)

KIHON:

◎ Zenkutsu Dachi, Gedan-Barai Kamae

====> Chudan Oi-zuki

Mawazute

<==== Chudan Gyaku-zuki

==<== Jodan Age-uke

<==== Chudan Soto-ude-uke

Mawazute

Yame

◎ Zenkutsu-Dachi Kamae

====> Chudan Mae-geri

Mawazute

<==== Chudan Mae-geri

Mawazute

Yame

◎ Kiba-dachi, Gedan-barai Kamae

====> Yoko-geri Keage

Mawazute

<==== Yoko-geri Keage

KATA: Heian Shodan

KUMITE: Gohon kumite (Jodan, Chudan)

8. KYU

(Hachikyu)

KIHON:

◎ Zenkutsu Dachi, Gedan-Barai Kamae

====> Jodan Oi-zuki
Mawazute
<==== Chudan Gyaku-zuki

==<== Jodan Age-uke

<==== Chudan Soto-ude-uke
Mawazute
====> Chudan Uchi-ude-uke

◎ Kokutsu-dachi, Shuto-uke Kamae

==>== Chudan Shuto-uke

Yame

◎ Zenkutsu-Dachi Kamae

====> Chudan Mae-geri
Mawazute
<==== Chudan Mae-geri
Mawazute

Yame

◎ Kiba-dachi, Gedan-barai Kamae

====> Yoko-geri Keage
Mawazute
<==== Yoko-geri Keage

KATA: Heian Shodan

KUMITE: Gohon kumite (Jodan, Chudan)

7.KYU

(Nanakyu)

KIHON:

⊙ Zenkutsu Dachi, Gedan-Barai Kamae

====> Jodan Oi-zuki

Mawazute

<====

Chudan Gyaku-zuki

==<== Jodan Age-uke, Gyaku-zuki

<==== Chudan Soto-ude-uke, Gyaku-zuki

Mawazute

====>

Chudan Uchi-ude-uke, Gyaku-zuki

⊙ Kokutsu-dachi, Shuto-uke Kamae

==>== Chudan Shuto-uke

Yame

⊙ Zenkutsu-Dachi Kamae

====> Chudan Mae-geri

Mawazute

<====

Chudan Mae-geri

Mawazute

Yame

⊙ Kiba-dachi, Gedan-barai Kamae

====> Yoko-geri Keage

Mawazute

<====

Yoko-geri Keage

Mawazute

====>

Yoko-geri Kekomi

Mawazute

<====

Yoko-geri Kekomi

KATA: Heian Nidan

KUMITE : Sanbon Kumite Nr. 1 (Migi & Hidari)

6.KYU (Rokukyu)

KIHON:

- ⊙ Zenkutsu Dachi, Gedan-Barai Kamae
- ====> Ren-zuki
Mawazute
<==== Chudan Gyaku-zuki
- ==<== Jodan Age-uke, Gyaku-zuki
- <==== Chudan Soto-ude-uke, Gyaku-zuki
Mawazute
====> Chudan Uchi-ude-uke, Gyaku-zuki
- ==>== Gedan-Barai, Gyaku-zuki
- ⊙ Kokutsu-dachi, Shuto-uke Kamae
- ====> Chudan Shuto-uke
- ==>== Chudan Shuto-uke
- Yame
- ⊙ Zenkutsu-Dachi Kamae
- ====> Chudan Mae-geri
Mawazute
<==== Chudan Mawashi-geri
Mawazute
- Yame
- ⊙ Kiba-dachi, Gedan-barai Kamae
- ====> Yoko-geri Keage
Mawazute
<==== Yoko-geri Keage
Mawazute
====> Yoko-geri Kekomi
Mawazute
<==== Yoko-geri Kekomi

KATA: Heian Sandan

KUMITE : Sanbon Kumite Nr. 1 & 2 (Migi & Hidari)

5.KYU

(Gokyu)

KIHON:

- ⊙ Zenkutsu Dachi, Gedan-Barai Kamae
- ====> Sanbon-zuki (Jodan, chudan, chudan)
Mawazute
<==== Gyaku sanbon-zuki (Chudan, jodan, chudan)
- ==<== Jodan Age-uke, Gyaku-zuki
- <==== Chudan Soto-ude-uke (Zenkutsu), Yoko-enpi, (Kiba-dachi)
Mawazute
====> Chudan Uchi-ude-uke, Jodan Kizami-zuki, Chudan Gyaku-zuki
- ⊙ Kokutsu-dachi, Shuto-uke Kamae
- ==>== Chudan Shuto-uke (Kokutsu), Chudan Nukite (Zenkutsu)
- Yame
- ⊙ Zenkutsu-Dachi Kamae
- ====> Mae-geri rengeru (chudan, jodan)
Mawazute
<==== Mawashi-geri
Mawazute
- Yame
- ⊙ Kiba-dachi, Gedan-barai Kamae
- ====> Yoko-geri Keage
Mawazute
<==== Yoko-geri Keage
Mawazute
====> Yoko-geri Kekomi
Mawazute
<==== Yoko-geri Kekomi

KATA: Heian Yondan

KUMITE : Kihon ippon kumite : 2 x Jodan (venstre/højre)
2 x Chudan (venstre/højre)
2 x Mae-geri (venstre/højre)

Der må ikke bruges samme forsvar til begge sider

4.KYU

(Yonkyu)

KIHON:

- ⊙ Zenkutsu Dachi, Gedan-Barai Kamae
- ====> Sanbon-zuki (Jodan, chudan, chudan)
- ==>== Gyaku sanbon-zuki (Chudan, jodan, chudan)
- ====> Jodan Age-uke, Gyaku-zuki
- ==>== Chudan Soto-ude-uke (Zenkutsu), Yoko-enpi, Uraken-uchi (Kiba-dachi)
- ====> Chudan Uchi-ude-uke, Jodan Kizami-zuki, Chudan Gyaku-zuki
- ==>== Gedan-Barai, Gyaku-zuki
- ⊙ Kokutsu-dachi, Shuto-uke Kamae
- ====> Chudan Shuto-uke (Kokutsu), Chudan Nukite (Zenkutsu)
- ==>== Chudan Shuto-uke (Kokutsu), Chudan Nukite (Zenkutsu)

Yame

- ⊙ Zenkutsu-Dachi Kamae
- ====> Mae-geri rengeru (chudan, jodan)
- Mawazute
- <==== Mawashi-geri
- Mawazute

Yame

- ⊙ Kiba-dachi, Gedan-barai Kamae
- ====> Yoko-geri Keage
- Mawazute
- <==== Yoko-geri Keage
- Mawazute
- ====> Yoko-geri Kekomi
- Mawazute
- <==== Yoko-geri Kekomi

KATA: Heian Godan

KUMITE : Kihon ippon kumite :
2 x Jodan (venstre/højre)
2 x Chudan (venstre/højre)
2 x Mae-geri (venstre/højre)
1 x Yoko-geri Kekomi (venstre)
1 x Mawashi-geri (venstre)

Der må ikke bruges samme forsvar til begge sider

3. KYU (Sankyu)

KIHON:

- ⊙ Zenkutsu Dachi , Gedan-Barai Kamae
- ====> Sanbon-zuki (Jodan, chudan, chudan)
- ==>== Gyaku sanbon-zuki (Chudan, jodan, chudan)
- ====> Jodan Age-uke, Ushiroashi Mae-geri, Gyaku-zuki
- ==>== Chudan Soto-ude-uke (Zenkutsu), Yoko-enpi, Uraken-uchi (Kiba-dachi)
- ====> Chudan Uchi-ude-uke, Jodan Kizami-zuki, Chudan Gyaku-zuki
- ==>== Gedan Soto-barai, Gyaku-zuki
- ====> Jodan Soto-Shuto-uchi
- ==>== Chudan Mae-enpi

- ⊙ Kokutsu-dachi, Shuto-uke Kamae
- ====> Chudan Shuto-uke (Kokutsu), Chudan Nukite (Zenkutsu)
- ==>== Chudan Shuto-uke (Kokutsu), Kizami Mae-geri , Chudan Nukite (Zenkutsu)

- Yame
- ⊙ Zenkutsu-Dachi Kamae
- ====> Chudan Mae-geri
- Mawazute
- <==== Mawashi-geri
- Mawazute

- ⊙ Kiba-dachi, Gedan-barai Kamae
- ====> Yoko-geri Keage
- Mawazute
- <==== Yoko-geri Keage
- Mawazute
- ====> Yoko-geri Kekomi
- Mawazute
- <==== Yoko-geri Kekomi
- Mawazute

- ⊙ Zenkutsu-Dachi Kamae
- ====> Ushiro-geri
- Mawazute
- <==== Ushiro-geri

KATA: Tekki Shodan

KUMITE: Kihon ippon kumite

1 af alle angreb (hidari kamae)
1 af alle angreb (migi kamae)
1 hvor graduøren vælger ét forsvar

(Der må ikke bruges samme
forsvar til begge sider.)

2. KYU

(Nikyu)

KIHON:

⊙ Zenkutsu Dachi , Gedan-Barai Kamae

====> Mae-geri, Oi-zuki (Chudan, Jodan)

Mawazute

<====

Mawashi-geri, Gyaku-zuki (Jodan, Chudan)

Mawazute

====>

Gyaku-zuki, Mae-geri, Oi-zuki, Gedan-barai (langsom Gedanbarai)

==>==

Gedan Soto-barai Jodan Uraken-uchi, Gyaku-zuki

====>

Jodan Tate-enpi, Gyaku Chudan Mae-enpi

Mawazute

<====

Jodan Soto-shuto-uchi, Jodan Uchi-shuto-uchi (samme arm)

Mawazute

Yame

⊙ Kokutsu-dachi, Shuto-uke Kamae

====> Chudan Shuto-uke (Kokutsu), Kizami Mae-geri, Chudan Nukite (Zenkutsu)

==>==

Chudan Shuto-uke (Kokutsu), Ushiroashi Mae-geri, Chudan Nukite (Zenkutsu)

Yame

⊙ Zenkutsu-Dachi Kamae

<==== Ren-geri: Mae-geri, Mawashi-geri

Mawazute

====>

Kizami Yoko-geri Kekomi, Ushiro-geri

Mawazute

Yame

⊙ Kiba-dachi, Gedan-barai Kamae

<==== Yoko-geri Keage, Yoko-geri Kekomi (samme ben)

Mawazute

====>

Yoko-geri Keage, Yoko-geri Kekomi (samme ben)

Mawazute

⊙ Zenkutsu-Dachi, Gedan-barai Kamae

====> Ukendt kombination

Mawazute

<====

Ukendt kombination

KATA:

Tekki Shodan

Bassai Dai

KUMITE :

Jiyu Ippon Kumite
(angrebet standses i Kihon ippon stil)

1 x Jodan
1 x Chudan
1 x Mae-geri
1 x Yoko-geri Kekomi
1 x Mawashi-geri

1. KYU

(Ikkyu)

KIHON:

◎ Zenkutsu Dachi , Gedan-Barai Kamae

====> Mae-geri, Oi-zuki (Chudan, Jodan)

Mawazute

<==== Mawashi-geri, Gyaku-zuki (Jodan, Chudan)

Mawazute

====> Gyaku-zuki, Mae-geri, Oi-zuki, Gedan-barai

==>== Jodan Age-uke, Tate Uraken-uchi, Gyaku-zuki

====> Uchi-ude-uke, Jodan Kizami-zuki, Gyaku-zuki

==>== Chudan Soto-ude-uke (Zenkutsu), Yoko-enpi, Uraken-uchi (Kiba-dachi)

====> Jodan Soto-Shuto-Uchi, Gyaku Jodan Haito-Uchi

==>== Jodan Tate-enpi, Chudan Gyaku Mae-enpi, Chudan Yoko-enpi

Yame

◎ Kokutsu-dachi, Shuto-uke Kamae

====> Chudan Shuto-uke (Kokutsu), Ushiroashi Mae-geri, Chudan Nukite (Zenkutsu)

==>== Chudan Shuto-uke, & Gyaku-zuki (Kokutsu)

Yame

◎ Zenkutsu-Dachi Kamae

<==== Ren-geri: Mae-geri, Mawashi-geri

Mawazute

====> Kizami Yoko-geri Kekomi, Ushiro-geri

Mawazute

Yame

◎ Kiba-dachi, Gedan-barai Kamae

<==== Yoko-geri Keage, Yoko-geri Kekomi (samme ben)

Mawazute

====> Yoko-geri Keage, Yoko-geri Kekomi (samme ben)

Mawazute

◎ Zenkutsu-Dachi, Gedan-barai Kamae

====> Ukendt kombination

==>== Ukendt kombination

KATA :

SHITEI: Heian Shodan til og med Tekki Shodan

SENTEI: Bassai-Dai, Kanku-Dai, Jion, Enpi

KUMITE :

Jiyu ippon kumite (standses i kamae)

2 x Jodan , 2 x Chudan , 2 x Mae-geri

1 x Yoko-geri , 1 x Mawashi-geri

KATA Bunkai

(graduering fra 8. til 1.Kyu)

De eksempler som er vist til hver Kata i bøgerne Shotokan KARATE International Kata (vol. 1 & 2)

Supplerende forklaringer til KYU-pensum

- 6.Kyu :** **Ren-zuki**
2 stød (Jodan Oizuki, Chudan Gyakuzuki) (shomen/shomen)
- 5.Kyu:** **Soto-uke, Yoko-enpi**
Frem Zenkutsu-dachi Soto-uke, skift til Kiba-dachi (glid ind på centerlinien) Yoko-enpi
- 3.Kyu:** **Jodan Age-uke, Ushiroashi Mae-geri, Gyaku-zuki**
Ushiroashi Mae-geri: spark med bagerste ben (tilbage samme sted)
- Gedan Soto-barai, Gyaku-zuki**
Udvendig fejende parade + kontra stød
- 2.Kyu:** **Gyaku-zuki, Mae-geri, Oi-zuki. Gedan-barai**
Gedan-barai skal være langsomt
- Jodan Soto-shuto-uchi, Jodan Uchi-shuto-uchi (samme arm)**
Skridt frem Zenkutsu-dachi, højre jodan Soto-shuto-uchi (hanmi) venstre hofte frem (shomen)
venstre arm frem, højre Uchi-shuto-uchi træk hofte tilbage (hanmi) venstre arm til bage som hikite.
- 1.Kyu:** **Jodan Age-uke, Tate Uraken-uchi, Gyaku-zuki**
Tate Uraken-uchi = Vertikal Uraken-uchi
- Jodan Tate-enpi, Chudan Gyaku Mae-enpi, Chudan Yoko-enpi**
Zenkutsu-dachi Tate-enpi, samme sted Chudan gyaku Mae-enpi, skift til Kiba-dachi
(glid ind på centerlinien) Yoko-enpi.

SHODAN

KIHON:

⊙ Zenkutsu-Dachi, Gedan-Barai Kamae

Sanbon-zuki (jodan, chudan, chudan)
=====>

Mawazute

Gyaku Sanbon-zuki (chudan, jodan, chudan)
<=====

Age-uke Gedan-barai, Gyaku-zuki

=====<=====

Soto-ude-uke, Yoko-enpi, Uraken, Gyaku-zuki

<===== ==x== ==x=====

(zenkutsu) (kiba) (zenkutsu)

Mawazute

Uchi-ude-uke, Kizamizuki, Maegeri, Gyakuzuki

=====> =====x=====

Mawazute

Soto-Shuto-Uchi, Uchi-Shuto-Uchi, (samme arm), Gyaku Soto-Shuto-uchi

<===== ==x===== ==x=====

Mawazute

Age-uke Gyakuzuki, (twist) Yoko-enpi, (twist) Shuto-uke, Chudan-gyakuzuki

=====> ==x== ==x== ==x=====

(zenkutsu) (kiba) (kokutsu) (zenkutsu)

⊙ Kokutsu-Dachi Kamae

Shuto-uke, Kizami-geri, Nukite

====>==== =====x=====

(kokutsu) (zenkutsu)

Yame

⊙ Zenkutsu-Dachi, Gedan-Barai Kamae

Mae-geri, Mawashi-geri, Gyaku-zuki, Gedan-barai

====> =====> ==x=====

Mawazute

Mae-geri, Yoko-geri kekomi, Gyaku-zuki, Gedan-barai

<===== <=====x===== ==x=====

Mawazute

⊙ Kiba-Dachi

Yoko-geri Keage, Yoko-geri Kekomi ((yose-ashi) skift ben)

=====>

Mawazute

Yoko-geri Keage, Yoko-geri Kekomi ((yose-ashi) skift ben)

<=====

KIME WAZA : Gyaku-zuki

KATA: SHITEI: Heian Shodan til og med Tekki Shodan

SENTEI: Bassai-Dai, Jion, Enpi, Kanku-Dai, Jitte

KUMITE: Jiyu Ippon Kumite (1 af alle angreb)

NIDAN

KIHON:

- ◎ Kiba-Dachi, Choku-zuki Kamae

Choku-zuki (tvist) Chudan-gyakuzuki (tvist) Kagi-zuki
===x=== =====x===== ===x===
(kiba) (zenkutsu) (kiba)

- ◎ Jiyu Na Kamae

Kizami-zuki, Mae-geri Oi-zuki (lad armen blive ude)
====x===== >

Mawazute

Age-uke, Mawashi-geri Uraken-uchi, Oizuki,
==<==== <===== <====

Mawazute

Renzuki, (tvist) Uchi-uke Gyaku-zuki , (tvist) Age-uke Gyaku-zuki
====> =====x===== =====x=====

Shuto-uke , Kizami-geri Gyaku-zuki , Ushiroashi Mae-geri Kizami-zuki
====>==== =====x===== =====x=====

Soto-Shuto-Uchi, Uchi-Shuto-Uchi, Gyaku Haito-uchi , (spind) Uchi-Shuto-Uchi (2 →, 2 ←)
(samme arm) (samme arm)

====>> > =====x===== =====x=====

Mawazute

Age-uke, Muso-uke, Uchi-ude-uke (4 →, 4 ←)
<==== ===x=== ===x===== (4 →, 4 ←)
(zenkutsu) (fudo) (hangetsu)

Mawazute

- ◎ Fudo-Dachi , Gedan-Barai Kamae

Chudan Oi-zuki
=====>

Sanbon-zuki : Chudan, Jodan(zenkutsu), Chudan
====>====

Balance : 3 gange (samme ben)

Mae-geri + Mawashi-geri (fremefter)

Mawashi-geri + Yoko-geri Kekomi (fremefter)

Mae-geri + Yoko-geri kekomi + Ushiro-geri

KIME WAZA : Kizami-zuki

KATA: SENTEI KATA (Bassai-dai, Jion, Enpi, Kanku-Dai, Jitte, Hangetsu, Tekki Nidan, Gankaku, Bassai-sho, Kanku-sho)

SENTEI KATA (Bassai-dai, Jion, Enpi, Kanku-Dai, Jitte)

KUMITE: Okuri Jiyu Ippon Kumite

Jiyu Kumite (minimum 2 kampe)

KATA Bunkai

(graduering fra Shodan til Sandan)

SHODAN:

De eksempler som er vist til hver Kata i bøgerne Shotokan KARATE International Kata (vol. 1 & 2)

NIDAN:

De eksempler som er vist til hver Kata i bøgerne Shotokan KARATE International Kata (vol. 1 & 2)

SANDAN:

Ved både TOKUI & SHITEI skal et hvilket som helst sted i KATA kunne forklares og vises.

SENTEI	=	Frit valg	(Der kan vælges frit imellem de nævnte).
SHITEI	=	Obligatorisk Kata	(Eksaminator vælger imellem de nævnte).
TOKUI	=	Favorit kata	(Der kan ikke vælges en af de obligatoriske kata).

Supplerende forklaringer til DAN-pensum

1. DAN:

Soto-shuto-uchi, Uchi-shuto-uchi (samme arm) Gyaku Soto-shuto-uchi

Skridt frem Zenkutsu-dachi, højre jodan Soto-shuto-uchi (hanmi) , venstre hofte frem (shomen) venstre arm frem, højre Uchi-shuto-uchi træk hoften tilbage (hanmi) venstre arm til bage som hikite, derefter venstre Gyaku Soto-shuto-uchi (gyakuhanmi). Derefter modsatte side

Ageuke gyakuzuki, (tvist) Yoko-enpi, (tvist) Shutouke, Chudan Gyakuzuki

Skridt frem Zenkutsu-dachi, højre Age-uke + venstre chudan Gyaku-zuki, skift stilling til Kiba-dachi samme sted venstre chudan Yoko-enpi (til venstre side) skift til Kokutsu-dachi samme sted højre Shuto-uke (45° til højre) skift til Zenkutsu-dachi samme sted venstre chudan Gyaku-zuki lige frem. Derefter modsatte side.

2. DAN:

Chokuzuki, (tvist) Chudan Gyakuzuki, (tvist) Kagizuki

Højre chudan Chokuzuki, tvist 45° til højre Zenkutsu-dachi venstre chudan Gyakuzuki, tvist tilbage til Kiba-dachi højre chudan Kagi-zuki. **Laves 6 gange.**

Renzuki, (tvist) Uchiuke Gyakuzuki, (tvist) Ageuke Gyakuzuki

Frem Zenkutsu-dachi Renzuki ((2 stød (jodan,chudan), tvist uden at flytte føderne til venstre Zenkutsu venstre Uchiuke (*brug junkaiten*) + højre chudan Gyakuzuki, tvist tilbage til højre Zenkutsu højre Ageuke (*brug gyakukaiten*) + venstre Gyakuzuki. Derefter modsatte side.

Junkaiten: Teknik og hofte går i samme retning.

Gyakukaiten: Teknik og hofte går modsat.

Shuto-uke, Kizami-geri Gyakuzuki, Ushiroashi Maegeri Kizamizuki

Skridt bagud Kokutsu-dachi Shutouke, forreste ben Maegeri ned i Zenkutsu-dachi Gyakuzuki, bagerste ben Maegeri tilbage til samme sted Kizamizuki.

Soto-shuto-uchi, Uchi-shuto-uchi (samme arm) Gyaku Haito-uchi, (spind) Uchi Shuto-uchi

Skridt frem Zenkutsu-dachi, jodan Soto-shuto-uchi (hanmi) , samme arm Uchi-shuto-uchi uden brug af hofte, derefter Gyaku Haito-uchi (gyakuhanmi), baglænds rundt Zenkutsu-dachi samme arm Uchi-shuto-uchi (brug junkaiten)

laves 2 gange frem, mawazute, 2 gange tilbage, mawazute.

Ageuke (zenkutsu), Musouke (fudo), Uchiuke (hangetsu)

Frem Zenkutsu-dachi Ageuke, skift samme sted til Fudo-dachi Musouke (Ageuke/Gedanbarai) træk forreste fod tilbage til Hangetsu-dachi Uchiuke.

Laves 4 gange frem, mawazute, 4 gange tilbage.

3. DAN:

Oizuki hantei Oizuki, Kizamizuki hantei Kizamizuke

Start fra Heisoku-dachi, frem på højre Zenkutsu-dachi højre chudan Oizuki, tilbage til HeisokuDachi, ud på venstre ben ZenkutsuDachi venstre Oizuki, venstre ben et hel skridt tilbage højre Kizamizuki, venstre ben op HeisokuDachi, højre ben bagud ZenkutsuDachi, venstre Kizamizuki, derefter et helt skridt frem og det hele gentages.

Laves 3 gange til hver side.

Renzuki, (tvist Uchiuke Ushiro Maegeri Gyakuzuki, (tvist) Ageuke Kizami Mawashigeri Gyakuzuki

Frem Zenkutsu-dachi Renzuki ((2 stød (jodan,chudan), tvist uden at flytte føderne til venstre Zenkutsu venstre Uchiuke (*brug junkaiten*) bagerste ben Maegeri, + højre chudan Gyakuzuki, tvist tilbage til højre Zenkutsu højre Ageuke(*brug gyakukaiten*) forreste ben Mawashigeri + venstre Gyakuzuki. Derefter modsatte side.

Junkaiten: Teknik og hofte går i samme retning.

Gyakukaiten: Teknik og hofte går modsat.

Soto-shuto-uchi, Uchi-shuto-uchi (samme arm) Gyaku Haito-uchi, (spind) Uchi Shuto-uchi, Gedan Shuto-uchi doji Jodan Kaishu Nagashi-uke, Gyaku Chudan Osai-uke doji Chudan Nukite

Skridt frem Zenkutsu-dachi, jodan Soto-shuto-uchi (hanmi) , samme arm Uchi-shuto-uchi uden brug af hofte, derefter Gyaku Haito-uchi (gyakuhanmi), baglænds rundt Zenkutsu-dachi samme arm Uchi-shuto-uchi (brug junkaiten), samme sted åben hånd Nagashiuke samtidig med Gyaku Gedan Shuto-uchi skridt frem ZenkutsuDachi Osai- Uke Chudan Nukite (Heian Nidan)

Laves 2 gange.

Tateepi, Gyaku Maeenpi, Yokoepi, Soete Ushiroenpi, Nagashienpi, Otoshienpi

Frem Zenkutsu-dachi Jodan Tateenpi, samme sted Gyaku Maeenpi, skift stilling til Kiba-dachi Yokoepi, træk venstre ben ind Moto-dachi (ryggen vender i gå retning) venstre Ushiroenpi højre hånd støtter, forsæt rundt i Zenkutsu-dachi jodan Nagashienpi, frem i Fudo-dachi Otoshienpi.

Laves 2 gange.

Ageuke , Musouke , Uchiuke, Morote Mawashi Kakeuke Awase Teishozuki

Frem Zenkutsu-dachi Ageuke, skift samme sted til Fudo-dachi Musouke (Ageuke/Gedanbarai) træk forreste fod tilbage til Hangetsu-dachi Uchiuke, træk forreste fod tilbage Sanshin-dachi Morote Mawashi Kakeuke + Awase Teishozuki (Unsu).