

Kihon Waza (Basistechnieken):

1. Kette Junzuki chudan, mawatte Jodan-uke (voorwaartse overhellende vuiststoot op hoofdhoogte, omdraaien met hoge blok)
2. Kette Gyakuzuki chudan, mawatte gedan-barai (teggengestelde overhellende vuiststoot op kruishoogte, omdraaien met lage blok)
3. Mawashigeri chudan (cirkeltrap op buikhoogte met je wreef)
4. Surikomi Mawashigeri chudan (slipstap cirkeltrap op buikhoogte)
5. Sokuto chudan (Zijwaartse trap op buikhoogte)

Renraku waza (Combinatie technieken):

1. Maegeri chudan, Mawashigeri chudan, Gyakuzuki chudan (voorwaartse trap, cirkeltrap, tegengestelde vuiststoot op buikhoogte)
2. Surikomi Mawashigeri jodan, Uraken jodan, Gyakuzuki chudan (slipstap cirkeltrap op hoofdhoogte, zweepslag achterkant vuist op hoofdhoogte, tegengestelde vuiststoot op buikhoogte)
3. Sokuto chudan, Surikomi Mawashigeri chudan, Uraken jodan, Gyakuzuki chudan (zijwaartse trap op buikhoogte, slipstap cirkeltrap op buikhoogte, zweepslag achterkant vuist op hoofdhoogte, tegengestelde vuiststoot op buikhoogte)
4. Mawashigeri chudan, Maegeri jodan, Gyakuzuki chudan (cirkeltrap buikhoogte, voorwaartse trap op hoofdhoogte(kin), tegengestelde vuiststoot op buikhoogte)

Sanbon kumite (driestaps oefening met partner):

1. Sanbon kumite Uchi-uke
2. Sanbon kumite Soto-uke
3. Sanbon kumite Maegeri nr.1
4. Sanbon kumite Maegeri nr.2

Kata (Vastgelegde vorm/ schijngevecht tegen 1 of meerdere tegenstanders):

Pinan Nidan

Jiyu Kumite:

Vrije gevecht/ Sparren

Uitleg Japanse woorden:

Nekoashi dachi	- Katstand
Zenkutsudachi	- Lange stand, voorste been gebogen en achterste been gestrekt
Nukite	- Speerhand (hand met gestrekte vingers)
Mawatte	- Omdraaien
Pinan	- Innerlijke rust, vrede
Sanbon Kumite	- Driestaps oefening met Partner