

Kime-no-Kata

Idori

1. Ryote-dori
2. Tsuki-kake /Tsukkake
3. Suri-age
4. Yoko-uchi
5. Ushiro-dori
6. Tsuki-komi / Tsukkomi
7. Kiri-komi
8. Yoko-tsuki

Techniken im Sitzen

- Ergreifen beider Hände
- gerader Fauststoß
- Handballenstoß zum Kopf
- seitlicher Schlag
- Fassen von hinten
- gerader Messerstich
- Messerschnitt von oben
- seitlicher Stich

Tachiai

1. Ryote-dori
2. Sode-tori
3. Tsuki-kake / Tsukkake
4. Tsuki-age
5. Suri-age
6. Yoko-uchi
7. Ke-age
8. Ushiro-dori
9. Tsuki-komi / Tsukkomi
10. Kiri-Komi
11. Nuki-kake
12. Kiri-oroshi

Techniken im Stand

- Ergreifen beider Hände
- Ärmelgreifen
- gerader Fauststoß
- Aufwärtshaken
- Handballenstoß zum Kopf
- seitlicher Schlag
- Aufwärtstritt
- Fassen von hinten
- gerader Messerstich
- Messerschnitt von oben
- Ziehen des Schwertes
- Schwerthieb von oben