

Koshiki-no-Kata

Omote

1.	Tai	Bereitschaft
2.	Yume no uchi	Inmitten eines Traums
3.	Ryokuhi	Der Kraft ausweichen
4.	Mizu-guruma	Wasserrad
5.	Mizu-nagare	Das Fließen des Wassers
6.	Hiki-otoshi	Ziehen und Fallenlassen
7.	Ko-daore	Ins Leere fallen
8.	Uchi-kudaki	Zerschmettern
9.	Tani-otoshi	Ins Tal fallen lassen
10.	Kuruma-daore	Umfallen eines Rades
11.	Shikoro-dori	Fassen des Genickschutzes
12.	Shikoro-gaeshi	Umdrehen des Genickschutzes
13.	Yudachi	Regenschauer
14.	Taki-otoshi	Sturz des Wasserfalls

Ura

1.	Mi-kudaki	Zerschmettern des Körpers
2.	Kuruma-gaeshi	Radwurf
3.	Mizu-iri	Eintauchen ins Wasser
4.	Ryusetsu	Schnee auf dem Weidenbaum
5.	Saka-otoshi	Ungestümer Fall
6.	Yuki-ore	Schneebruch
7.	Iwa-nami	Welle am Felsen