

Alles 5 stappen voorwaarts + 5 stappen achterwaarts

Uke Waza + Tsuki Waza (weringtechnieken + stoottechnieken)

- Sanchin Dachi / Jodan uke / Chudan giaku tsuki
- Zenkutsu Dachi / Chudan uke / Jodan giaku tsuki
- Shiko Dachi (45°) / Harai uke / Chudan giaku tsuki
- Sanchin Dachi / Yoko Uke Shita Barai / Morote Tsuki
- Sanchin Dachi / Chudan giaku tsuki / Mae geri

Tsuki Waza + Geri Waza (stoottechnieken + traptechnieken)

- Zenkutsu Dachi / Mae geri / Chudan jun tsuki
- Shiko Dachi (45°) / Hiji ate / Ura uchi / Harai uke / Giaku tsuki
→ (reactie hand van elleboog naar plexus naar hikite)
- Zenkutsu Dachi / Hiji ate / Chudan giaku tsuki
- Shiko Dachi (90° voorwaarts) / Tetsui uchi / Ura uchi

Tsuki Waza + Uke Waza + Geri Waza (stoot + wering + traptechnieken)

- Sanchin Dachi / Chudan mae geri / Jodan mawashi geri (doorstappen)
- Zenkutsu Dachi / Chudan Mae geri / Hiji ate / Ura uchi / Hara uke / Giaku tsuki
- Han Zenkutsu Dachi / Sokuto Geri / Chudan giaku tsuki
- Shiko Dachi (45°) / Gedan Kansetsu geri / Age tsuki / Ura uchi / Harai uke /
Giaku tsuki

Kata

- Gekisai ichi
- Gekisai ni
- Saifa

Bunkai

Alle bunkai's uit zowel Gekisai Ichi als Gekisai Ni. Deze worden met 100% kracht & snelheid uitgevoerd met een willekeurige partner.