Ouverture du Kata :

1ère série **Toshunobu** (attaques sans armes) :

**Dori (Saisie)**

**1ère technique :** **Ryote Dori** (Saisie des deux poignets)  
  


**2ème technique :** **Hidari Eri Dori** (Saisie du revers gauche)  
  


**3ème technique :** **Migi Eri Dori** (Saisie du revers droit)  
  


**4ème technique :** **Kata Ude Dori** (Saisie au coude)  
  


**5ème technique :** **Ushiro Eri Dori** (Saisie du col par derrière)  
  


**6ème technique :** **Ushiro Jime** (Etranglement par l'arrière)  
  


**7ème technique :** **Kakae Dori** (Ceinturer par l'arrière)  
  


**Tsuki / Geri (Coups de poing / Coups de pied)**

**8ème technique :** **Namame Uchi** (Coup de poing indirect)  
  


**9ème technique :** **Age Tsuki** (Coup de poing en montant)  
  


**10ème technique :** **Gammen Tsuki** (Coup de poing direct)  
  


**11ème technique :** **Mae Geri** (Coup de pied direct par devant)  
  


**12ème technique :** **Yoko Geri** (Coup de pied de côté)  
  


2ème série **Bukinobu** (attaques avec armes) :

**Tanto (Poignard)**

**13ème technique :** **Tsukkake** (Coup direct)  
  


**14ème technique :** **Choku Tsuki** (Pique à l'estomac)  
  


**15ème technique :** **Namame Tsuki** (Coup de poignard venant de côté)  
  


**Jo (Bâton)**

**16ème technique :** **Furi Age** (Lever le bâton)  
  


**17ème technique :** **Furi Oroshi** (Fendre avec le bâton)  
  


**18ème technique :** **Morote Tsuki** (Coup de bâton tenu à deux mains)  
  


**(Revolver)**

**19ème technique :** **Shomen Tsuke** (Menace de face)  
  


**20ème technique :** **Koshi Gamae** (Menace de face avec révolver à la hanche)  
  


**21ème technique :** **Haimen Tsuke** (Menace par derrière)  
  


Fermeture du Kata :