

Gokyu (5° livello)

HANMI (guardia)

TAI SABAKI (spostamento del corpo)

UKEMI (cadute)

KATATE DORI TAI NO HENKO (KIHON- KI NO NAGARE)
(presa ad una mano – cambio di posizione del corpo) (base – flusso dell'energia)

MOROTE DORI KOKYU HO (KIHON)
(presa ad una mano con due mani, esercizio della respirazione) (base)

TACHI WAZA: (tecniche eseguite in piedi)

SHOMEN UCHI DAI IKKYO (OMOTE – URA WAZA)
(fendente frontale – 1° principio) (di fronte – tecnica girando esternamente dietro)

KATATE DORI SHIHO NAGE (OMOTE – URA WAZA)
(presa ad una mano – proiezione in quattro direzioni)

SHOMEN UCHI IRIMI NAGE
(fendente frontale – proiezione entrando)

SUWARI WAZA: (tecniche eseguite in ginocchio)

SHOMEN UCHI DAI IKKYO (OMOTE – URA WAZA)
(fendente frontale – 1° principio)

RYOTE DORI KOKYU HO (CHUDAN)
(presa alle due mani – metodo della respirazione) (medio)

BUKI WAZA: (tecniche di armi)

KEN SUBURI NANAHON: ICHI NO SUBURI
(i 7 movimenti del *ken*) NI NO SUBURI
SAN NO SUBURI
YON NO SUBURI
GO NO SUBURI
ROKU NO SUBURI
SHICHI NO SUBURI

ROKU NO JO
(il *jo* dei sei movimenti)