

Grippen

40 keer in 30 seconden

Basisslagen

Opwaartse slagen	1 t/m 7
Neerwaartse slagen	1 t/m 6
Zijwaartse slagen	1 t/m 4
Variatieslagen	1 t/m 3
Voorwaartse slagen	1 t/m 4

1^e en 2^e Basiscombinatie**1^e Basiscombinatie**

Groetceremonie
1^e neerwaartse slag met rechts
1^e opwaartse slag met rechts
1^e zijwaartse slag met rechts
1^e variatieslag met links
1^e voorwaartse slag met rechts
Slotceremonie

2^e Basiscombinatie

Groetceremonie
2^e neerwaartse slag met rechts
2^e opwaartse slag met rechts
2^e zijwaartse slag met rechts
2^e variatieslag met links
2^e voorwaartse slag met rechts
Slotceremonie

1^e Schakelkata

1. Groetceremonie
2. Rechts stap terug
3. 2^e neerwaartse slag met rechts, rechts instappen
4. 2^e neerwaartse slag met links, links instappen
5. 1^e zijwaartse slag met rechts, rechts instappen
6. Kwartslagdraai linksom, gelijk 3^e opwaartse slag met links op linker bovenarm
7. 2^e variatieslag met links
8. 2^e zijwaartse slag met rechts, rechts instappen
9. Rechts opwaartse uittrekken, links bijstappen
10. Slotceremonie

Freestyle

De eerste 4 bewegingen van de freestyle fragmenten

Nunchaku-Jutsu

De eerste 4 bewegingen van de eerste serie Nunchaku-Jutsu (Irimi-vorm)