

КАВАШИ НО КАТА (уходы)

- ХИКИ МИ (уход назад)
- ЙОКО МИ (в сторону)
- КАЙ ШИН (пропустить перед грудью)
- НЭН ШИН (пропустить за спиной)
- СЭН ШИН (отоши ми, тело вниз, нырок)

КИХОН УКЭ НО КАТА (блоки)

- УВА УКЭ (агэ уке, верхний блок, снизу вверх скользящий встречный, удар в подбородок)
- СОТО УКЭ (блок предплечьем снаружи вовнутрь)
- ХАРАИ УКЭ (гэдан барай, сметающий вниз)
- СОТО ХАРАИ УКЭ (тыльной стороной предплечья в сторону)
- ШУТО УЧИ УКЭ (ребром ладони).

НУКИ ВАДЗА - ТАЧИ АГАРУ ВАДЗА (освобождения в партере)

- ТАТЭ ОСАЭ НУКИ (верхом на партнере)
- КЭСА ОСАЭ НУКИ (сбоку от партнера)
- КАМИ ОСАЭ НУКИ (со стороны головы)
- ЙОКО ОСАЭ НУКИ (сбоку)
- ШИТА КАКАЭ НУКИ (партнер снизу, ноги скрещены)

АТЭМИ ВАДЗА: ТОДОМЭ (последний, добивающий удар)

- ОТОШИ ЦУКИ (добивающий удар на коленях по татами)

АШИ СОБАКИ

- ЙОКО АШИ (приставной шаг)
- ОДОРИ АШИ (ТОБИ АШИ) («танцующий», челнок боксёрский шаг)

НЭ ВАДЗА: ОСАЭ НО КАТА

- УШИРО КАКАЭ ДОРИ (УРА ГАЭШИ) (треугольник за руку, разворот за спину под 45 градусов, без контроля)

ДОПОЛНЕНИЕ**РЭНДЗОКУ ВАДЗА (комбинирование)**

- О СОТО ОТОШИ (подножка) – ОТОШИ ЦУКИ (добивание)
- О СОТО ОТОШИ (подножка) – ХИКИ ОТОШИ (тяга вниз) – ТАТЭ ОСАЭ (сесть верхом)
- О СОТО ОТОШИ (подножка) – ХИКИ ОТОШИ (тяга вниз) – ТАТЭ ОСАЭ (сесть верхом) – ХАСИ НАГЕ (сброс мостом)
- О СОТО ОТОШИ (подножка) – ХИКИ ОТОШИ (тяга вниз) – ТАТЭ ОСАЭ (сесть верхом) – ХАСИ НАГЕ (сброс мостом) – КАКАЭ ДОРИ (обхватить прижать к себе)
- О СОТО ОТОШИ (подножка) – ХИКИ ОТОШИ (тяга вниз) – ТАТЭ ОСАЭ (сесть верхом) – ХАСИ НАГЕ (сброс мостом) – КАКАЭ ДОРИ – НУКИ/ТАЧИ АГАРУ (разрыв ног и подъём в стойку) – ОТОШИ ЦУКИ (добить врага)

АТЭМИ РЭНДЗОКУ ВАДЗА (удары)

- ДЗУН ЦУКИ - ГЬЯКУ ЦУКИ (прямые передней-дальней рукой)
- ГЬЯКУ ЦУКИ - МАЭ ГЭРИ (прямой дальней рукой-прямой ногой)
- ДЗУН ЦУКИ - МАЭ ГЭРИ - МАВАШИ ГЭРИ (прямой удар передней рукой – прямой удар ногой)

АТЭМИ ВАДЗА (удары)

- НЭ ВАДЗА МАЭ ГЭРИ (кэаге, кэкоми) (прямые удары из положения на спине, в лапы)

РЭНТАЙХО

Отжимания от пола 15 раз
Складывания корпуса 15 раз
Приседания 15 раз

РИРОН

Что означает поклон в практике японских боевых искусств? (Приветствие).

Что такое "Бушинкан"? Что такое "Бушинкан дзю-дзюцу"? (Дом воинского духа) (дом воинского духа в котором изучают искусство мягкости).