

| Sho chikubaï no kata | |
|---|---|
| | Shomen uchi |
| Parade | |
| Gaeshi niveau jodan gauche | Parade |
| Gaeshi niveau jodan droite | Parade |
| Gaeshi niveau gedan gauche | Parade |
| Gaeshi niveau gedan droite | Parade |
| | Attaque du poignet |
| Parade | |
| Tsuki pied gauche avant | Recul |
| Armer Shomen, garde haute | |
| | Attaque Shomen, attaque du poignet |
| Coupe en reculant gauche | |
| Recul | Recul |
| Avance en piqué | Avance en piqué |
| Croiser les sabres | Croiser les sabres |
| Poussée et déplacement pied droit | Poussée |
| Ouverture Taï sabaki, gaeshi gauche | |
| | Avancer grand gauche, Taï sabaki droit, gaeshi |
| | Retour shomen |
| Coupe shomen, recul | |
| | Recul |
| | Avance, coupe Shomen |
| Couvrir Shomen | |
| Remonter le ken en Irimi nage, avancer 4 pas | |
| | Chute sur Irimi |
| Préparation Ki musubi no tachi | |
| | Shomen |
| Coupe Shomen en gardant pied gauche avant | |
| Tsuki en avançant droit | |
| | Retrait pied droit en armant shomen |
| | Shomen en avançant pied droit |
| Couvrir en gaeshi | |
| | Retrait pied droit et préparer shomen en gaeshi |
| Suivre la remontée d'uchi tachi | |
| Coupe du centre en plaçant le genou gauche au sol | |
| | Coupe shomen et avancer |