平安四段
HEIAN YONDAN

1)	攻	預備動作	Kamae		
	守	預備動作	Kamae		
	攻	右前屈立	Zenkutsu Dachi	右中段突	Chudan Tsuki
	守	左貓足立	Nekoashi Dachi	左中段小手受	Chudan Kote Uke
	守	左基立	Moto Dachi	右上段手刀打	Jodan Shuto Uchi
	攻	殘心動作	Zanshin		
	守	殘心動作	Zanshin		
2)	攻	預備動作	Kamae		
	守	預備動作	Kamae		
	攻	右前蹴	Mae Geri		
	守	左前屈立	Zenkutsu Dachi	下段交差受	Gedan Kohsa Uke
	攻	右前屈立	Zenkutsu Dachi	左中段突	Chudan Tsuki
	守	右基立	Moto Dachi	右中段肘支受	Chudan Hiji Sasae Uke
	守	右基立	Moto Dachi	左上段裏突	Jodan Ura Tsuki
	攻	殘心動作	Zanshin		
	守	殘心動作	Zanshin		
3)	攻	預備動作	Kamae		
	守	預備動作	Kamae		
	攻	右前屈立	Zenkutsu Dachi	右上段突	Jodan Tsuki
	守	左基立	Moto Dachi	左横拂受	Yoko Barai Uke
	守	左手抓緊攻方衣袖		右前蹴	Mae Geri
				可踢左前蹴(套拳)	
	守	右前屈立	Zenkutsu Dachi	中段回肘	Chudan Mawashi Hiji Ate
				左手挾緊攻方手臂	
	攻	殘心動作	Zanshin		
	守	殘心動作	Zanshin		
4)	攻	預備動作	Kamae		
	守	預備動作	Kamae		
	攻	左前屈立	Zenkutsu Dachi	左中段突	Chudan Tsuki
	守	左基立	Moto Dachi	右中掬受	Chudan Sukui Uke
	守	扭攻方手臂	Twist opponent's arm		
	守	右前蹴	Mae Geri		
	攻	殘心動作	Zanshin		
	守	殘心動作	Zanshin		
5)	攻	預備動作	Kamae		
	守	預備動作	Kamae		
	攻	右前屈立	Zenkutsu Dachi	右上段突	Jodan Tsuki
	守	交差立	Kosa Dachi	下段拂受	Gedan Barai Uke
				上段裏打	Jodan Uraken Uchi
	攻	殘心動作	Zanshin		
	守	殘心動作	Zanshin		

6)	攻	預備動作	Kamae		
	守	預備動作	Kamae		
	攻	右前屈立	Zenkutsu Dachi	右中段突	Chudan Tsuki
	守	左貓足立	Nekoashi Dachi	左中段横受	Chudan Yoko Uke
	守	右前蹴	Mae Geri		
	攻	右前屈立	Zenkutsu Dachi	左中段突	Chudan Tsuki
	守	右基立	Moto Dachi	右中段突受	Chudan Tsuki Uke
	攻	右前屈立	Zenkutsu Dachi	右中段突	Chudan Tsuki
	守	右基立	Moto Dachi	左中段突受	Chudan Tsuki Uke
	攻	殘心動作	Zanshin		
	守	殘心動作	Zanshin		
7)	攻	預備動作	Kamae		
	守	預備動作	Kamae		
	攻	右前屈立	Zenkutsu Dachi	右中段突	Chudan Tsuki
	守	左貓足立	Nekoashi Dachi	左中段肘支受	Chudan Hiji Sasae Uke
	守	左貓足立	Nekoashi Dachi	左手抓緊攻方衣袖	grab opponent's sleeve
	攻	右前屈立	Zenkutsu Dachi	左中段突	Chudan Tsuki
	守	左貓足立	Nekoashi Dachi	右中段横受	Chudan Yoko Uke
	守	左貓足立	Nekoashi Dachi	右手抓緊攻方衣袖	grab opponent's sleeve
	守	右膝撞	Hiza Ate		
	攻	殘心動作	Zanshin		
	守	殘心動作	Zanshin		
8)	攻	預備動作	Kamae		
	守	預備動作	Kamae		
	攻	右前屈立	Zenkutsu Dachi	右中段突	Chudan Tsuki
	守	左貓足立	Nekoashi Dachi	左中段手刀受	Chudan Shutou Uke
	守	右手踏著攻方足背,左手抓緊攻方手臂,右手推著攻方肩膀			
	守	踏前跪下,右中段突	Chudan Tsuki	Chudan Tsuki	
	守	殘心動作	Zanshin		
	守	殘心動作	Zanshin		