

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	左基立	Moto Dachi	流受	Nagashi Uke
	守	左前屈立	Zenkutsu Dachi	右中段突	Chudan Tsuki
	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	右四股立	Shiko Dachi	右開手下段拂受	Kaishu Gedan Barai Uke
	守	右四股立	Shiko Dachi	左中段釣突	Chudan Kagi 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	右中段突	Chudan Tsuki
	守	左貓足立	Nekoashi Dachi	左中段掛手受	Chudan Kakete Uke
	守	左四股立	Shiko Dachi	右中段釣突	Chudan Kagi Tsuki
	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			右前蹴	Mae Geri
	守	鷺足立	Sagi Ashi dachi	右開手下段拂受	Kaishu Gedan Barai Uke
	攻	右前屈立	Zenkutsu Dachi	右中段突	Chudan Tsuki
	守	右前屈立	Zenkutsu Dachi	右開手横受	Kaishu Chudan Yoko
	守	左四股立	Shiko Dachi	左中段裏突	Chudan Ura Tsuki
	守	左四股立	Shiko Dachi	右下方突	Tsuki
	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			右前蹴	Mae Geri
	守	左前屈立	Zenkutsu Dachi	下段流受	Gedan Nagashi Uke
	攻	右前屈立	Zenkutsu Dachi	左上段突	Jodan Tsuki
	守	左前屈立	Zenkutsu Dachi	右上段突	Jodan Tsuki
	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	左中段手刀受	Chudan Shuto Uke
	守			右前蹴	Mae Geri

	攻	殘心動作	Zanshin		
	守	殘心動作	Zanshin		

