

JO NO SUBURI

Tsuki

- | | |
|----------------------------|---------------------------------------|
| 1. Choku Tsuki | Estocada direta |
| 2. Kaeshi Tsuki | Estocada invertida |
| 3. Ushiro Tsuki | Estocada para trás |
| 4. Tsuki Gedan Gaeshi | Estocada, recolhe e batida no joelho |
| 5. Tsuki Jodan Gaeshi Uchi | Estocada e ataque em cima (na cabeça) |

Uchi Komi

- | | |
|----------------------------|--|
| 6. Uchikomi | Batida na cabeça (igual espada) |
| 7. Renzuku Uchikomi | Batidas frontais consecutivas |
| 8. Uchi Komi Jodan Gaeshi | Ataque na cabeça e posterior ataque ao joelho |
| 9. Uchi Komi Gedan Gaeshi | Batida na cabeça e ataque para trás |
| 10. Uchi Komi Ushiro Barai | Ataque invertido na lateral da cabeça e estocada para trás |

Hasso Gaeshi

- | | |
|-------------------------------|----------------------------------|
| 11. Hasso Gaeshi | |
| 12. Hasso Gaeshi Uchi Komi | Batida frontal no topo da cabeça |
| 13. Hasso Gaeshi Jodan Tsuki | Estocada frontal |
| 14. Hasso Gaeshi Ushiro Tsuki | Batida para trás |
| 15. Hasso Gaeshi Ushiro Barai | Varrida para trás |

Katate

- | | |
|--------------------------------|---------------------------------------|
| 16. Toma Katate Uchi | Ataque longo com uma só mão |
| 17. Katate Age Uchi | Ataque com uma mão de baixo para cima |
| 18. Katate Hatchi no Ji Gaeshi | Ataque com uma mão na forma do oito |

Nagare

- | | |
|-------------------------------|---------------------------------------|
| 19. Hidari Nagare Ushiro Uchi | Fluindo pela esquerda batida frontal |
| 20. Migi Nagare Ushiro Tsuki | Fluindo pela direita estocada frontal |