

Skupina Seiza no bu (kata ze sedu)

1. Ipponme Mae, 一本目 前

tasení a sek na soupeře sedícího vpředu (<http://youtu.be/sDfcu9BP5fI>)

2. Nihonme Uširo, 二本目 後ろ

otočení s tasením a sek soupeře sedící za zády (<http://youtu.be/rxbvkB7G7ss>)

3. Sanbonme Uke nagaši, 三本目 受け流し

odražení seku na hlavu a sek soupeře, který utočí z boku (<http://youtu.be/i7svwoxIPHI>)

Skupina Iai hiza no bu (kata z kleku)

4. Jonhonme Cuka ate, 四本目 柄当て

úder koncem rukojeti meče na soupeře z předu bodnutí soupeře za zády a sek udeřeného soupeře (http://youtu.be/KGr3C7m_FkQ)

Skupina Tači iai no bu (kata ve stoje)

5. Gohonme Kesa giri, 五本目 袈裟切り

seknutí dle lemu kabátu kimona soupeře útočícího zepředu (<http://youtu.be/kwmPKYPb-lw>)

6. Ropponme Morote cuki, 六本目 諸手突き

bodnutí oběma rukama (<http://youtu.be/rZBvjJbse9o>)

7. Nanahonme Sanpo giri, 七本目 三方切り

seknutí do tří směrů (<http://youtu.be/LTXMI3S--gg>)

8. Hačihonme Ganmen ate, 八本目 顔面当て

úder tsukou do obličeje (http://youtu.be/D0-r_i9o3JM)

9. Kjúhonme Soete cuki, 九本目 添え手突き

bodnutí soupeře spojenýma rukama (<http://youtu.be/uK4ZhqWi9kc>)

10. Džúhonme Šihó giri, 十本目 四方切り

seknutí do čtyř směrů (http://youtu.be/2wZj3_fXKm0)

11. Džúipponme Só giri, 十一本目 総切り

kryt a postuné seky na soupeře útočícího zepředu (<http://youtu.be/CspEFckjtOU>)

12. Džúnihonme Nuki uči, 十二本目 抜き打ち

vytažení s uhnutím seku a seknutí soupeře (<http://youtu.be/pVg4omcZUWg>)