

## DAI – ICHI - KYON

- REI ( Teito, un passo avanti, destra – sinistra )
- KAMAE ( Sfodero e vado in Sonkyo Kamae facendo un altro passo in avanti, destra - sinistra, mi rialzo e prendo la guardia Ciudan )
  
- DAI – ICHI – KYON :
  
- DATOTSU TAN ' ITSU WAZA ( Tecniche semplici, una volta sola ) :
  
- Men no Uchikata Sankyodo : Ichi Ni ( Men ) San
- Men wo.....Ute! ( Men )
- Migi Men no Uchikata Sankyodo : Ichi Ni ( Men ) San
- Migi Men wo.....Ute! ( Men )
- Hidari Men no Uchikata Sankyodo : Ichi Ni ( Men ) San
- Hidari Men wo.....Ute! ( Men )
- Kote no Uchikata Sankyodo : Ichi Ni ( Kote ) San
- Kote wo.....Ute! ( Kote )
- Do no Uchikata Sankyodo : Ichi Ni ( Do ) San
- Do wo.....Ute! ( Do )
- Iaku Do no Uchikata Sankyodo : Ichi Ni ( Do ) San
- Iaku Do wo.....Ute! ( Do )
- Nodo no Tsukikata Sankyodo : Ichi ( Tsuki ) Ni San
- Nodo wo.....Tsuke! ( Tsuki )
- Nodo no Katate Tsukikata Sankyodo : Ichi ( Tsuki ) Ni San

- NODO WO.....TSUKE! ( TSUKI )
  
- RENZOKU WAZA ( Tecniche combinate ) :
  
- Renzoku Men wo.....Ute! ( Men Men Men Men Men Men )
- Renzoku Sayu Men wo.....Ute! ( Men Men Men Men Men Men )
- Kote Men wo.....Ute! ( Kote Men Ichi Ni )
- Kote Do wo.....Ute! ( Kote Do Ichi Ni )
- Kote Men Do wo.....Ute! ( Kote Men Do Ichi Ichi Ni San )
  
- YAME ( Vado in Sonkyo Kamae e rinfodero, mi rialzo e faccio due passi indietro, sinistra – destra, sinistra – destra, Taito e saluto finale ).