

Jo:n Kihon suburi, kepin perusliikkeet 20kpl

Tsuki -sarja (pistot) ,Lähtevät hidarihanmista eli tsuki no gamae

- 1.Choku tsuki (suora pisto eteen)
- 2.Kaeshi tsuki (kääntöpisto)
- 3.Ushiro tsuki (pisto taaksepäin)
- 4.Tsuki gedan gaeshi (pisto ja alalyönti)
- 5.Tsuki jodan gaeshi (pisto ja kääntölyönti pään sivuun)

Menuchi -sarja (lyönnit) ,lähtevät migihanmista

- 6.Shomen uchi komi (pystysuora lyönti keskelle päätä)
- 7.Renzoku uchikomi (jatkuva lyönti, menuchi + Gyaku yokomen)
- 8.Menuchi gedan gaeshi
- 9.Menuchi ushiro tsuki
- 10.Gyaku yokomen ushiro tsuki

Hasso -sarja (kahdeksikkokääntö) ,lähtevät migihanmista

- 11.Hasso gaeshi uchi
- 12.Hasso gaeshi tsuki
- 13.Hasso gaeshi ushiro tsuki
- 14.Hasso gaeshi ushiro tsuki
- 15.Hasso gaeshi ushiro harai (pyyhkäisy taakse)

Katate -sarja (yhden käden lyönnit) ,lähtevät tsuki no gamae

- 16.Katate gedan gaeshi (yhdellä kädellä lyönti alhaalta ylös)
- 17.Katate hachi no-ji gaeshi (yhdellä kädellä kahdeksikkopyöräytys)
- 18.Katate toma uchi (lyönti yhdellä kädellä pitkältä etäisyydeltä)

Nagare -sarja (virtaavat lyönnit) ,lähtevät migihanmista

19.Hidari nagare gaeshi uchi (lyönti vasemmalle kääntyen, shomen uchi-zengo-jodan gaeshi)

20.Migi nagare gaeshi tsuki (pisto oikealle kääntyen, gyaku yokomen-tenkan-jodan uke-chudan tsuki)

Bokken Kihon suburi, miekan peruslyönnit

Jodan-gamae (Yläasento)

Chudan-gamae (keskiasento) Voidaan kutsua myös Seigan-gamae

Gedan-gamae (ala-asento)

Hasso-gamae (miekka oikealla pään vieressä, kärki ylöspäin)

Waki-gamae (miekka oikealla lantion vieressä, kärki taaksepäin)

1. Shomen uchi komi (suora lyönti keskelle päätä)

a) jalka paikoillaan b) jalan vaihdolla c) viemällä jalka taaksepäin d) hasso-gamaen kautta

2. Kirigaeshi (kääntölyönti)

3. Menuchi tsuki (suora lyönti ja pisto, oikealle ja vasemmalle)

4. Kirigaeshi (kääntölyönti ja pisto, oikealle ja vasemmalle)

5. Pistot (oikealle ja vasemmalle)

6. Zengo giri (lyönti eteen ja taakse)

7. Shiho giri (lyönti neljään suuntaan)

8. Happo giri (lyönti kahdeksaan suuntaan)

Mae, käännös vatsan puolelle ja Ushiro käännös selän puolelle