



Hiji Ate Goho

1. Yoi
2. Rei
3. Zenkutsu Dachì, Hidari Gedan Barai
4. Avanzando, Zenkutsu Dachì, Migi Mae Tate Hiji Ate
5. Retrocediendo, Zenkutsu Dachì, Migi Ushiro Hiji Ate
6. Avanzando, Shiko Dachì, Migi Chudan Mawashi Hiji Ate
7. Shiko Dachì, Migi Otoshi Hiji Ate
8. Hachiji Dachì, Migi Yoko Hiji Ate -KIAI
9. Zenkutsu Dachì, Migi Gedan Barai
10. Avanzando, Zenkutsu Dachì Hidari Mae Tate Hiji Ate
11. Retrocediendo, Zenkutsu Dachì, Hidari Ushiro Hiji Ate
12. Avanzando, Shiko Dachì, Hidari Chudan Hiji Ate
13. Shiko Dachì, Hidari Otoshi Hiji Ate
14. Hachiji Dachì, Hidari Yoko Hiji Ate KIAI
15. Yame

Trabajo técnico de kihon básico para entender el movimiento de ataque y contragolpe con los codos, debe ser realizado con claridad, potencia y kime, este trabajo es casi único en el estilo Shito Ryu.

Tenpo Gosoku no Ho Cinco formas de desplazamiento

Los ataques en avance son generalmente rectilíneos y las técnicas de puño se realizan a gran velocidad.

El trabajo de piernas se realiza a niveles Chudan (medio) y Gedan (bajo) de forma principal, aunque en los entrenamientos se realicen Jodan.

Deashi	Desplazamiento hacia delante
Hikiashi	Desplazamiento hacia atrás
Yoriashi	Deslizamiento simultáneo hacia delante
Mawariashi	Deslizamiento circular
Tobiashi	Desplazamiento en saltos