



Sai Kihon



Rei



Yoi



Kamae



Hajime



Hiraki uke



Kamea



Ippon dachi Gedan uke



Soto uke



Kaeshi uchi



Jodan uchi



Gedan uke



Jodan uke



Uchi uke



Gyakute tsuki



Gedan uke



Honte mochi tsuki



Gedan kamae



Yoi



Yoi



Naore



Kamae



Rei