

Базовые упражнения с оружием

Упражнения с дзё

(Дзё- но – бу)

Цуки-но-бу (цуки – колющий удар палкой в среднюю часть тела)	1.Чокуцуки 2.Каешицуки 3.Ушироцуки 4.Цуки-гедангаеши 5.Цуки-дзёдангаеши
Мен-но-бу (прямой рубящий удар палкой в голову)	1.Шоменучикоми 2.Рензокуучикоми 3.Менучи-Ушироцуки 4.Менучи-гедангаеши 5.Хидариёкомен-Ушироцуки
Кататэ-но-бу	1.Кататэ-гедангаеши 2.Кататэ-томаучи 3.Кататэ-хашиноджигаеши
Хасо-но-бу	1.Хассогаеши-учи 2.Хассогаеши-Цуки 3.Хассогаеши-Ушироцуки 4.Хассогаеши-Ушироучи 5.Хассогаеши-Уширобарайи
Нагарэ-но-бу	1.Хидари-нагарэ-Каеши-учи 2.Миги-нагарэ-Каеши-Цуки

Упражнения с бокеном

(Кен- но – бу)

Субури- но - бу (прямой режущий удар бокеном на одну-две-четыре стороны)	1.Шикодачи 2.Ханми (миги, хидари) 3.Зенго (миги, хидари) 4.Шихо (миги, хидари) 5.Хаппо (миги, хидари) <i>2-5 выполняются в тачивадза и в заги.</i>
Кирикаеши- но – бу	1.Шикодачи 2.Ханми (миги, хидари) 3.Зенго (миги, хидари) 4.Шихо (миги, хидари) 5.Хаппо (миги, хидари) <i>2-5 выполняются в тачивадза и в заги.</i>
Аши-но-фумикэ-но-бу (кихон, цуки)	1.Мае – субури (миги, хидари) кирикаеши (миги,

	хидари) 2.Уширо – Субури (миги, хидари) кирикаеши (миги, хидари)
Цуки-но-бу (кихон, фумикоми)	1.Ханми (миги, хидари) 2.Зенго (миги, хидари) 3.Шихо (миги, хидари) 4.Хаппо (миги, хидари) <i>Выполняются в тачивадза и в заги.</i>