



## TEN RYAKU NO MAKI

<p><b>KAMAE</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Fudōza no Kamae Seiza no Kamae Hanza no Kamae</li> <li>Shizen no Kamae Hira no Kamae</li> <li>Hira Ichimonji no Kamae</li> <li>Ichimonji no Kamae Seigan no Kamae Hachimonji no Kamae Bobi no Kamae</li> <li>Doko no Kamae</li> <li>Hichō no Kamae</li> <li>Hoko no Kamae</li> <li>Kōsei no Kamae</li> <li>Jūmonji no Kamae</li> </ol>	<p><b>TAI SABAKI</b> (Mae/Ushiro/Yoko)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Tora Aruki</li> <li>Jūji Aruki</li> <li>Moguri Gata</li> </ol>	<p><b>KYŪSHO</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Akiretsu</li> <li>Amado</li> <li>Asagasumi</li> <li>Bitei Kotsu</li> <li>Buda (<i>Kobura</i>)</li> <li>Butsumetsu</li> <li>Denko</li> <li>Dokko</li> <li>Gankotsu (<i>Kakon</i>)</li> <li>Ganmen</li> <li>Getsuei</li> <li>Gorin</li> <li>Hadome</li> <li>Hayashi</li> <li>Hiji Hoshi (<i>Seitaku</i>)</li> <li>Hiryūran (<i>Ryūgan</i>)</li> <li>Hiza</li> <li>Inazuma</li> <li>Jakkin</li> <li>Jinchū</li> <li>Jūjiro</li> <li>Kage (<i>Kinketsu</i>)</li> <li>Kaku</li> <li>Kappō</li> <li>Kasumi (<i>Rangiku</i>)</li> <li>Kata Hoshi</li> <li>Keichū</li> <li>Kimon (<i>Ura/Omote</i>)</li> <li>Kin</li> <li>Kin Teki</li> <li>Koe</li> <li>Kote</li> <li>Kubite (<i>Tekubi</i>)</li> <li>Kurubushi</li> <li>Kyokotsu</li> <li>Matsukaze</li> <li>Menbu</li> <li>Murasame</li> <li>Nagare</li> <li>Omote Gyaku</li> <li>Ryūfū</li> <li>Ryūge</li> <li>Ryūmon</li> <li>Sai (<i>Nasai</i>)</li> <li>Shichibatsu</li> <li>Suigetsu</li> <li>Suzu (<i>Kosei</i>)</li> <li>Tentō</li> <li>Toki (<i>Kyokei</i>)</li> <li>Tsune</li> <li>Tsuyu Gasumi</li> <li>Uko</li> <li>Ura Gyaku</li> <li>Usai</li> <li>Usai (2)</li> <li>Ushiro Getsuei</li> <li>Ushiro Inazuma</li> <li>Yaku</li> <li>Yūgasumi</li> </ol>			
<p><b>TAIHEN JUTSU UKEMI GATA</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Zenpō Kaiten Suwari (Ryōte/Katate/Mute) Tachi (Ryōte/Katate/Mute) Hichō Kaiten Kūten</li> <li>Sokū Ho Kaiten Suwari (Ryōte/Katate/Mute) Tachi (Ryōte/Katate/Mute) Ōten</li> <li>Ushiro Kaiten Suwari (Ryōte/Katate/Mute) Tachi (Ryōte/Katate/Mute)</li> <li>Zenpō Ukemi Suwari (Ryōte/Katate/Mute) Tachi (Ryōte/Katate/Mute)</li> <li>Nagare (Mae/Ushiro/Yoko) Jun Nagare Gyaku Nagare Tomoe Kuruma</li> <li>Shihō Tenshi Tobi</li> <li>Shōten no Jutsu</li> <li>Hōkō Jutsu Soku Shin So Soku Hō Hyōjō Hō Ko Mu On No Hō</li> <li>Shizen Gyō Un Ryū Sui</li> <li>Ken Tai Ichi Jō</li> <li>Jūnan Taisō Ryūtai Undo</li> <li>Jūnan Taisō Shin Kokyū Sanaden</li> </ol>	<p><b>TAIHEN JUTSU MUTŌ DORI GATA</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Hira no Kamae</li> <li>Ichimonji no Kamae</li> <li>Jūmonji no Kamae</li> </ol>	<p><b>SHOSHIN GOKEI GOGYŌ NO KATA</b> (Gogyō/Sanshin no Kata)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Chi no Kata</li> <li>Sui no Kata</li> <li>Ka no Kata</li> <li>Fū no Kata</li> <li>Kū no Kata</li> </ol>	<p><b>KIHON HAPPŌ</b> <i>Kosshi Kihon S</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Ichimonji no Kata</li> <li>Jūmonji no Kata</li> <li>Hichō no Kata</li> </ol>	<p><b>TORITE KIHON</b> <i>Torite Kihon</i> (Gohō no Kata)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Omote Gyaku</li> <li>Omote Henka Omote Gyaku to Tsuki</li> <li>Ura Gyaku Hon Gyaku</li> <li>Musō Dori Ganseki Nage</li> <li>Musha Dori Oni Kudaki</li> </ol>	<p><b>HŌ KEN JŪ ROPPŌ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Fudō Ken (<i>Kongo Ken</i>)</li> <li>Shutō Ken (<i>Kiten Ken</i>)</li> <li>Boshi Ken (<i>Shitō Ken</i>)</li> <li>Shitan Ken Gyokaku Ken Shishitan Ken Shu Ken Sanshitan Ken</li> <li>Shikan Ken</li> <li>Sokki Ken</li> <li>Shuki Ken</li> <li>Soku Yaku</li> <li>Soku Gyaku</li> <li>Shishin Ken</li> <li>Shako Ken</li> <li>Happa Ken</li> <li>Kikaku Ken (<i>Zu Tsuki</i>)</li> <li>Koppō Ken</li> <li>Tai Ken</li> <li>Shizen Ken</li> </ol>
<p><b>UKE NAGASHI</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Jodan Uke</li> <li>Chūdan Uke</li> <li>Gedan Uke</li> </ol> <p>A - B - C - D - E</p>					
<p><b>TSUKI</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Ichimonji no Kamae no Tsuki</li> <li>Doko no Kamae no Tsuki</li> </ol>					

## CHI RYAKU NO MAKI

<p><b>HAJUTSU KYŪ HŌ</b> (Aite to Kumu Kokoro Gamae)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Te Hodoki (Katate/Ryōte)</li> <li>Tai Hodoki</li> <li>Oya Goroshi</li> <li>Ko Goroshi</li> <li>Koshi Kudaki</li> <li>Happō Keri</li> <li>Keri Gaeshi</li> <li>Keri Kudaki</li> <li>Ken Kudaki</li> <li>Henka Kudaki</li> </ol>	<p><b>NAGE WAZA</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Ō Soto Gake</li> <li>Harai Goshi</li> <li>Gyaku Nage</li> <li>Ganseki Nage Uchi Gake</li> <li>Hane Goshi Nage</li> <li>Taki Otoshi</li> <li>Itami Nage</li> <li>Ryū Sui Iki Tachi Nagare Yoko Nagare Kuruma Te Makura Tomoe Nage</li> </ol>	<p><b>TORITE KIHON DORI NO KATA</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Omote Gatame (6)</li> <li>Ura Gatame (5)</li> <li>Suwari Gata Ichi Geki Osae Komi</li> </ol>	<p><b>HENKA</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Uzumaki</li> <li>Seoi Nage (Ryōte/Katate)</li> <li>Kuki Nage</li> </ol>	<p><b>SHIME WAZA</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Hon Jime</li> <li>Gyaku Jime</li> <li>Itami Jime</li> <li>Sankaku Jime</li> <li>Dō Jime</li> </ol>	<p><b>KERI WAZA</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Soku Hō Geri</li> <li>Omote Keri</li> <li>Suihehi Keri</li> <li>Kōhō Tenchijin Geri</li> <li>Kagi Ken (<i>Kōken</i>)</li> <li>Ashi Barai Tenken</li> <li>Sokki Hentenken</li> <li>Te Dama Dori</li> <li>Ashi Rau (<i>Sha Ha Ashi</i>)</li> </ol>
<p><b>TORITE KIHON DORI NO KATA</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Omote Gatame (6)</li> <li>Ura Gatame (5)</li> <li>Suwari Gata Ichi Geki Osae Komi</li> </ol>					
<p><b>HENKA</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Jō Wan Ori</li> <li>Hiji Ori</li> <li>Zen Wan Ori</li> <li>Kubi Ori</li> </ol>					
<p><b>HAPPŌ KERI HENKA</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Sukui Keri (6)</li> <li>Hitō</li> <li>Kappi</li> <li>Kompi</li> <li>Jūmonji</li> <li>Keri Sukui</li> <li>Ashi Dome</li> </ol>					
<p><b>GYAKU WAZA</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Take Ori (Omote/Ura)</li> <li>Omote Gyaku</li> <li>Ura Gyaku</li> <li>Hon Gyaku</li> <li>Oni Kudaki Omote</li> <li>Oni Kudaki Ura Gyaku Musha Dori</li> <li>Musha Dori Gyaku Musō Dori</li> <li>Ō Gyaku</li> </ol>					

## JIN RYAKU NO MAKI

<p><b>SUWARI GATA</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Ichi Geki</li> <li>Osae Komi</li> <li>Ude Ori</li> </ol>	<p><b>NAGE KAESHI</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Ōkyō</li> <li>Zu Dori</li> <li>Fū Kan</li> <li>Sei On</li> <li>Ugari</li> </ol>	<p><b>TORITE GATA</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Ate Nage (2)</li> <li>Settō</li> <li>Gokuraku Otoshi (2)</li> <li>Shizen</li> <li>Kōki</li> <li>Sotō (2)</li> <li>Ransetsu</li> <li>Hitō</li> <li>Chigoku Otoshi (3)</li> <li>Hōteki (2)</li> <li>Yume Makura (3)</li> <li>Fudō (2)</li> </ol>	<p><b>KERI NI TAISHITE</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Koto</li> <li>Huko (2)</li> </ol>	<p><b>HAIBU YORI</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Shi Sai</li> <li>Sakketsu</li> <li>Kin Kudaki</li> <li>Teiken</li> </ol>	<p><b>MUTŌ DORI GATA</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Ken Nagare</li> </ol>	<p><b>TONSŌ NO KATA</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Kata Ude Tonsō no Kata</li> <li>Sayu Tonsō no Kata</li> <li>Kubi Suji Tonsō no Kata</li> <li>Atekomie Tonsō Gata</li> <li>Kote Uchi Tonsō Gata</li> <li>Migi Uchi Tonsō Gata</li> <li>Sayu Kumogakure no Kata</li> <li>Kosei Kirigakure Gata</li> <li>Happō Kirigakure</li> </ol>	<p><b>TSUKI/KERI GATA</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Kōyoku</li> <li>Hissaku (A/B/C)</li> <li>Setsu Yaku</li> <li>Mū San (A/B)</li> <li>Gekkan</li> <li>Katamaki</li> <li>Hibari</li> <li>Keta Oshi</li> <li>Shi Hō Dori</li> <li>Moguri Dori</li> <li>Kokū</li> <li>Renyo</li> <li>Gyaku Nagare (<i>Saka Nagare</i>)</li> <li>Kasa Sagi</li> <li>Kō (<i>Hanetsurube</i>)</li> </ol>

## BUKI WAZA

<p><b>HANBŌ JUTSU</b> <i>Kamae</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Hira Ichimonji no Kamae</li> <li>Tate no Kamae</li> <li>Munen Musō no Kamae</li> <li>Otonashi no Kamae Shizentai no Kamae</li> <li>Kage no Kamae</li> </ol> <p><i>Tsuki no Furi</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Katate Tsuki</li> <li>Hanbō no Furi</li> <li>Katate Furi</li> <li>Hachimonji Buri</li> </ol> <p><i>Hanbo Jutsu no Uke Nagashi (Aruki Waza)</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Waki Uchi Naname Ushiro Omote Naname Mae Omote Naname Mae Ura</li> <li>Mawashi Kote Uchi Omote/Ura</li> <li>Kote Uchi Omote/Ura</li> </ol> <p><i>Hanbo Jutsu no Waza</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Kyokotsu Kudaki</li> <li>Hon Gyaku Dori</li> <li>Omote Gyaku Dori</li> <li>Ura Gyaku Dori</li> <li>Take Ori</li> <li>Tsuke Iri</li> <li>Koshi Ori</li> <li>Ganseki Otoshi</li> <li>Oni Kudaki Omote Oni Kudaki Ura</li> <li>Kote Gaeshi</li> <li>Gyaku Otoshi</li> <li>Ko Kudaki</li> <li>Kasumi Gake</li> <li>Kote Harai</li> </ol>	<p><b>SHOTŌ JUTSU</b> <i>Kamae</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Seigan no Kamae</li> <li>Naka Seigan no Kamae</li> <li>Otonashi no Kamae Shizentai no Kamae</li> </ol> <p><i>Shot no Wa</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Hichō no Ken</li> <li>Shishi Geki</li> <li>Jūji Ken</li> </ol> <p><i>B no Kihon</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Kihon Ukemi Gata</li> <li>Ashi Barai</li> <li>Shiho Bō Furi</li> <li>Men Uchi Harai</li> <li>Tsuki Hane</li> </ol> <p><i>B no Waza</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Gohō</li> <li>Ura Gohō</li> <li>Sashi Ai</li> <li>Fune Bari</li> <li>Tsuru no Issoku</li> <li>Ura Issoku</li> </ol> <p><i>B no Uchi</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Age Uchi</li> <li>Kasumi Uchi</li> <li>Tentō Uchi</li> <li>Dō Uchi</li> <li>Ashi Barai</li> <li>Kote Uchi</li> <li>Toki Uchi</li> <li>Tsuki</li> <li>Fūri</li> <li>Men Uchi</li> <li>Sune Uchi</li> <li>Yoko Men Uchi</li> <li>Tsuki Gyakute</li> <li>Hane Age</li> </ol>	<p><b>BŌ JUTSU</b> <i>Kamae</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Jodan no Kamae</li> <li>Chūdan no Kamae</li> <li>Gedan no Kamae</li> <li>Ichimonji no Kamae</li> <li>Hira Ichimonji no Kamae</li> <li>Ihen no Kamae</li> <li>Seigan no Kamae</li> <li>Tenchijin no Kamae</li> <li>Heitō no Kamae</li> </ol> <p><i>B no Waza</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Age Uchi</li> <li>Kasumi Uchi</li> <li>Tentō Uchi</li> <li>Dō Uchi</li> <li>Ashi Barai</li> <li>Kote Uchi</li> <li>Toki Uchi</li> <li>Tsuki</li> <li>Fūri</li> <li>Men Uchi</li> <li>Sune Uchi</li> <li>Yoko Men Uchi</li> <li>Tsuki Gyakute</li> <li>Hane Age</li> </ol>	<p><b>NAGINATA JUTSU</b> <i>Kamae</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Hassō no Kamae</li> <li>Seigan no Kamae</li> <li>Yoko Ichimonji no Kamae</li> <li>Naka Seigan no Kamae</li> <li>Hira Ichimonji no Kamae</li> </ol> <p><i>Kihon Kyūh</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Sukui Age</li> <li>Hataki Taoshi</li> <li>Ashi Barai</li> <li>Hane Taoshi</li> <li>Kuri Dashi</li> <li>Zango Nagi</li> <li>Sashi Chigai</li> <li>Tobi Kirī</li> <li>Nagi Taoshi</li> </ol>	<p><b>YARI JUTSU</b> <i>Kamae</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Tate no Kamae</li> <li>Jodan no Kamae</li> <li>Ryūsui no Kamae</li> <li>Seigan no Kamae</li> <li>Chūdan no Kamae</li> <li>Gedan no Kamae</li> </ol> <p><i>Yari no Kihon Gata</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Tsuki no Wa</li> <li>Yari no Aruki</li> <li>Kasumi Uchi</li> <li>Suwari Uchi</li> </ol> <p><i>Keiko Gata</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Ryūka</li> <li>Yari Taihen</li> </ol> <p><i>Yari no Waza</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Kanpō</li> <li>Shihō Waza</li> <li>Hichō Haku</li> <li>Hito Tsuki Ai (<i>Hito Tsuki Yaku</i>)</li> <li>Itto Santo (<i>Ichū Santō</i>)</li> <li>Hassai (<i>Hissaku</i>)</li> <li>Hisō</li> <li>Ten Chi Kaku</li> </ol>	<p><b>TANTŌ JUTSU</b> <i>Kamae</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Shizen no Kamae</li> <li>Jūmonji no Kamae</li> <li>Musō no Kamae</li> <li>Ichi no Kamae</li> </ol> <p><i>Tantō Jutsu I</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Chi no Kata</li> <li>Sui no Kata</li> <li>Ka no Kata</li> <li>Fū no Kata</li> <li>Kū no Kata</li> </ol>	<p><b>BIKEN JUTSU</b> <i>Kamae</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Jodan no Kamae</li> <li>Seigan no Kamae</li> <li>Chūdan no Kamae</li> <li>Hassō no Kamae</li> <li>Gedan no Kamae</li> <li>Ichi no Kamae (2)</li> </ol> <p><i>Nuki Gatana</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Yoko Nuki Gatana</li> <li>Tate Nuki Gatana</li> <li>Hontai Nuki Gatana</li> </ol> <p><i>Happ Kirī</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Kirī Age</li> <li>Tentō Giri</li> <li>Dō Giri</li> <li>Kesa Giri</li> <li>Gyaku Kesa Giri</li> </ol> <p><i>Biken Jutsu no Waza</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Tsuki Komi</li> <li>Tsumi Kake</li> <li>Kirī Age</li> <li>Kirī Sage</li> <li>Kinshi (<i>Kasugai Dome</i>)</li> <li>Kochō Gaeshi</li> <li>Shi Hō Kirī</li> <li>Happō Kirī</li> <li>Tsuki no Wa</li> </ol>	<p><b>JŌ JUTSU</b> <i>Kamae</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Ihen no Kamae</li> <li>Ichimonji no Kamae</li> <li>Gedan no Kamae</li> <li>Chūdan no Kamae</li> <li>Tenchin no Kamae</li> <li>Hira Ichimonji no Kamae</li> <li>Tate Jō no Kamae</li> <li>Seigan no Kamae</li> </ol> <p><i>Shoden no Kata</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Jūmonji no Kata (2)</li> <li>Roppō no Kata</li> <li>Kyūhō Kaeshi no Kata</li> <li>Hiryū no Kata</li> <li>Tsuki Iri no Kata</li> <li>Ude Gake no Kata</li> <li>Kote Gaeshi no Kata</li> <li>Tachi Otoshi no Kata</li> </ol>