

Kihon Happo

1. Omote
 - a. Omote gyaku (Gyokko Ryu)
 - b. Omote kote-gata (Togakure Ryu)
 - c. Omote-gyaku ken-sabaki-gata (Togakure Ryu)
 - d. Omote kote-saka-dori
 - e. Torite kihon kata goho: Omote kote gyaku dori
 - f. Torite kihon gata
 - i. Omote-gyaku-dori (Gyokko Ryu)
 - ii. (Torite kihon kata goho:) Omote-gyaku-tsuki (Gyokko Ryu)
2. Ura
 - a. Ura gyaku (Gyokko Ryu)
 - b. Torite kihon gata: Ura-gyaku-dori (Gyokko Ryu)
 - c. Ura kote-saka-dori
 - d. Torite kihon kata goho: Ura kote gyaku
3. Hon
 - a. Hon gyaku (Gyokko Ryu)
 - b. Hon-gyaku-dori (Gyokko Ryu)
4. Musha dori (Gyokko Ryu) / Udejime ashiori-gata (Togakure Ryu) / Torite kihon kata goho: Gyaku ude shimeru
5. Muso dori
6. Ganseki
 - a. Ganseki nage (Gyokko Ryu)
 - b. Ganseki-nage no torite kihon-gata
7. Oni kudaki / Torite kihon kata goho: gyaku nage
8. Ichimonji
 - a. Ichimonji no kamae (Gyokko Ryu)
 - b. Ichimonji no kihon kata (Togakure Ryu)
 - c. Ichimonji no kata
 - d. Koshi kihon san po: Ichimonji no kamae
9. Jumonji
 - a. Jumonji no kamae (Gyokko Ryu)
 - b. Jumonji no kihon kata (Togakure Ryu)
 - c. Jumonji no kata
 - d. Koshi kihon san po: Jumonji no kamae
10. Hichio
 - a. Hichio no kamae (Gyokko Ryu)
 - b. Hicho no kihon kata (Togakure Ryu)
 - c. Hicho no kata
 - d. Koshi kihon san po: Hicho no kamae
11. O gyaku