

Kommandos und Ausgangsstellungen

Befehl	Ausführung
Naore	Bereitstellen in Musubi Dachi und darauf aufmerksam sein, was der Trainer erklärt. Die Hände sind auf der Vorderseite der Oberschenkel.
Yoi	Bereitstellen in Shizentai um eine Übung zu beginnen.
Hidari (Migi) Junzuki Gamae	Mit dem linken Fuss vorgleiten in die Stellung Zenkutsu Dachi und gleichzeitig mit der linken Faust einen Junzuki Chudan ausführen. Dabei wird die rechte Faust stark zur Taille zurückgezogen - "Hiki-Te".
Hidari (Migi) Hanmi Gamae	Mit dem linken Fuss vorgleiten und in die Kampfstellung vorgehen . In Hanmi Gamae ist der Rücken gerade, der Schultergürtel und Knie sind entspannt. Die Knie sind leicht gebogen und können nach innen zeigen. Die Füße sind flach am Boden. Die vordere Faust zeigt zum Kopf des Gegners, während die hintere Faust die Taille schützt und zur gegnerischen Körpermitte zeigt.
Hidari Hanmi Shizentai Dachi	Den linken Fuss nach vorne stellen und eine natürliche Haltung einnehmen. Der Oberkörper zeigt schräg zur Seite. Der Blick ist gerade aus, und die Fäuste liegen auf der Vorderseite der Oberschenkel (Beine nicht voll durchstrecken).
Mawate Jodan Uke	Wenden in die Stellung Zenkutsu Dachi und den Kopf mit der aufsteigenden Blocktechnik Jodan Uke schützen.
Mawate Gedan Barai	Wenden in die Stellung Zenkutsu Dachi und den Körper mit der fegenden Blocktechnik Gedan Barai schützen.
Hajime	Die Übung beginnen, anfangen!
Yame	Anhalten und abwarten was folgt. Während dem Kihon wird beim Kommando "Yame" in die Stellung Shizentai Dachi mit dem vorderen Fuss zurückgegangen.
Yasume	Wegtreten nach dem Verbeugen. Kyukei Ruhepause

“Mawate” - wenden während dem “Kihon”- Grundschiule, und - aus der Kampfstellung “Hanmi Gamae Dachi”

Bei Mawate aus Zenkuzudachi wird immer eine Abwehr ausgeführt. An den SWKO-Prüfungen wird folgendermassen gewendet.

Technik	Drehung	Technik	Drehung
Junzuki	Mawate Jodan Uke	Gyakuzuki	Mawate Gedanbarai
Junzuki No Tsukomi	Mawate Jodan Uke	Gyakuzuki No Tsukomi	Mawate Gedanbarai
Kette Junzuki	Mawate Jodan Uke	Kette Gyakuzuki	Mawate Gedanbarai
Kette Junzuki No Tsukomi	Mawate Jodan Uke	Kette Gyakuzuki No Tsukomi	Mawate Gedanbarai

Beim Mawate (wenden) aus der Kampfstellung “Hanmi Gamae Dachi”, wird **keine** Abwehr ausgeführt, nur bei der Deckung wird die Haltung der Hände bzw. der Arme gewechselt. Die Körperhaltung ist sehr gerade, und es sollte dabei sehr flink in eine stabile Stellung, gewendet werden.