

## HOJO UNDO UECHI-RYU

- 1) SHOMEN GERI
- 2) SOKUTO GERI
- 3) MAWASHI ZUKI
- 4) HAJIKI UKE / HIRAKEN ZUKI
- 5) SEIKEN ZUKI
- 6) SHUTO UCHI / URAKEN UCHI / SHOKEN ZUKI
- 7) HIJI ZUKI
- 8) TENSHIN ZENSOKU GERI
- 9) TENSHIN KOSOKU GERI
- 10) TENSHIN SHOKEN ZUKI
- 11) SHOMEN HAJIKI
- 12) KOINO SHIPPO UCHITATE UCHI
- 13) KOINO SHIPPO UCHI YOKO UCHI
- 14) RESPIRATION

***\* selon certains dojos le 1 passe en 2 et inversement***