

Zwycięstwo samo w sobie nie jest w karate tradycyjnym celem ostatecznym. **Karate tradycyjne jest sztuką samoobrony , która wykorzystuje wyłącznie i w najbardziej skuteczny sposób ciało ludzkie.** Znajdują w nim zastosowanie głównie techniki bloków, ciosów, uderzeń i kopnięć, w połączeniu z innymi powiązanymi z nimi ruchami

Hitotsu! Jinkaku Kansei ni Tsutomuru Koto!	Po pierwsze! Dążyć do doskonałości charakteru!
Hitotsu! Makoto No Michi O Mamoru Koto!	Po pierwsze! Bronić ścieżek prawdy!
Hitotsu! Doryoko No Seishin O Yashinau Koto!	Po pierwsze! Krzawić ducha wysiłku!
Hitotsu! Reigi O Omozuru Koto!	Po pierwsze! Szanować zasady etykiety!
Hitotsu! Kekki No Yu O Imashimuru Koto!	Po pierwsze! Strzec się porywczej odwagi!

Heian Nidan

1.	(ZE)->		J.-Oizuki (ZE)	(P)
2.	(ZE)->		J.-Ageuke (ZE), C.-Gyakuzuki (ZE)	(T)
3.	(ZE)->		C.-Soto Udeuke (ZE), J.-Gyakuzuki (ZE)	(P)
4.	(ZE)->		C.-Uchi Udeuke (ZE), J.-Gyakuzuki (ZE)	(P)
5.	(ZE)->		C.-Shutouke (KO)	(T)
6.	(ZE)->		J.-Maegeri ->(ZE)	(P)
7.	(KI)->	X	J.-Yoko Keage ->(KI) * Wykonać na lewą i prawą stronę	(B)
8.	(KI)->	X	C.-Yoko Kekomi ->(KI) * Wykonać na lewą i prawą stronę	(B)

1 + 2 Zenkutsu-dachi, dalej oizuki jodan do przodu , do tyłu ageuke, i gyakuzuki chudan

3 Zenkutsu-dachi, dalej Soto-uke chudan, gyakuzuki jodan do przodu

4 + 5 Zenkutsu-dachi, dalej uchi-uke, gyakuzuki jodan do przodu, do tyłu Shutouke

6 Zenkutsu-dachi, dalej maegeri jodan do przodu

7 Kiba-dachi, dalej Joko Geri Keage w bok w obie strony (kopnięcie podbijające)

8 Kiba-dachi, dalej Yoko Kekomi w obie strony (kopnięcie za siebie)

III. KUMITE

Kihon Ippon Kumite (sparing półwolny na jeden krok)

- *ATAK
- Tsuki: J.x2, C.x2
- Maegeri: C.x2
- Yokogeri: C.x2

POZYCJE	
(PW)	pozycja walki dowolna
(KO)	Kokutsu-dachi (pozycja tylna)
(KI)	Kiba-dachi (pozycja jeźdźca)
(ZE)	Zenkutsu-dachi (pozycja przednia)
(POZYCJA)->	pozycja początkowa
->(POZYCJA)	pozycja powrotna
CEL	
C.	Chudan (poziom brzucha)
J.	Jyodan (poziom głowy)
G.	Gedan (poniżej pasa)
UWAGA	
*	oznacza objaśnienie
----- x -----	np. J.x1, C.x2 oznacza 1 raz na poziom Jyodan (głowa) i 2 razy na poziom Chudan (brzuch).
RUCHY	
X	skrzyżowanie nóg
PWP	przesunięcie w przód
KWP	krok w przód
KWT	krok w tył
(P)	do przodu
(T)	do tyłu
(M)	w miejscu
(O)	obróć
(W)	powrót do pozycji wyjściowej
(B)	w bok
/-----\ \-----/	jednoczesne wykonanie dwóch technik
/ J.-Kizami Zuki \ \ C.-Kizami Maegeri/	jednoczesne wykonanie przednią ręką uderzenia na poziom głowy Kizami-Zuki i kopnięcie na poziom brzucha Kizami-Maegeri