

Geki Sai Dai Ichi

(Angrib og ødelæg nr. 1)

1	A: Stød mod hovedet (Jodan Oi Zuki) Heiko Dachii – taisabaki (indvendig side) Han Zenkutsu dachi. Opadgående parade - stød mod Hovedet. B: mod Hovedet. (Age Uke - Jodan Oi Zuki)
2	A: Stød mod skridtet (Gedan Oi Zuki) B: Shiko Dachii; Nedadgående parade (lige til siden) (Gedan Harai Uke)
3	A: Stød mod brystet (Chudan Oi Zuki) B: Heiko Dachii – Zenkutsu Dachii (indvendig side), Parade for brystet, spark mod underlivet, albueslag mod Ganka og snapslag mod Jinchu. (Chudan Yoko Uke - Gedan Mae Geri - Age Hiji Ate/Jodan Uraken Uchi)
4	A: Stød mod skridtet (Gedan Oi Zuki) B: Zenkutsu Dachii (indvendig side). Nedadgående parade - stød mod Solar Plexus eller Ganka (Gedan Harai Uke – Chudan Gyaku Zuki)
5	A: Stød mod brystet (Chudan Oi Zuki) B: Hachiji Dachii (tvist udvendig). Parade for bryst/tag fat i A's arm, sidelæns håndkantsslag over A's arm, mod Jinchu. (Taisabaki - Chudan Uke/Hiki Uke – Yoko Shuto Uchi)
6	A: Stød mod brystet (Chudan Oi Zuki) B: Zenkutsu Dachii (indvendig side). Parade for brystet (hånden trækkes op i armhulen), begge hænder støder samtidig med hhv. lavt omvendt stød mod nederste ribben og stød Ganka. (Kan afsluttes med Morote Oshi). (Chudan Yoko Uke, Awase Zuki)

Kort forhåndsforklaring:

A: Angriber – "Semete" (Starter i Zenkutsu dachi og går frem i Zenkutsu dachi, som udgangspunkt med chudan oi zuki)

B: Forsvarer – "Ukete" (Starter i Heiko dachi) Forsvareren går som udgangspunkt på ydersiden af angriberen, hvis ikke andet er angivet Flere på hinanden følgende teknikker er adskilt med en bindestreg Flere på hinanden følgende teknikker med samme hånd er adskilt med en skråstreg

Forklaring på de nervepunkter der er nævnt med japansk betegnelse: Punktet Ganka findes i samme højde som Solar Plexus i brystvorte linjen. Punktet Jinchu findes lige under næsen i området mellem næsen og overlæben. Punktet Denko er ribbens kant.