

Sepai (18 hænder)

1	A: Grib i gien ved brystet. (Tsukami Eri)
	B: Heiko dashi – Shiko dashi. Grib A's hånd og tvist fri og stik mod halsen – skub væk (Nukite zuki oshi)
2	A: Grib B's underarm med begge hænder. (Tsukami Morote)
	B: Heiko dashi – Shiko dashi. Grib højre hånd med venstra hånd – glid på udvendig side – pres nedad (frigørelse) stød med samlet hænder mod skridtet - albueslag mod bryst. (Morote toki waza – morote gedan zuki - Hiji ate chudan)
3	A: Grib (diagonalt) om B's håndled og stød mod brystet over modsatte ben. (Te Kubi Tori (flyt forreste fod) - Chudan Gyaku Zuki)
	B: Kokutsu dachi – zenkutsu dashi. Nedad gående fejende parade/ fang slag m. krogparade – håndkantsslag mod tinding – spark mod skridtet. (Otoshi shuto uchi/ kake uke – shuto uchi Jodan – Gedan Mae geri)
4	A: Omklamring bagfra. (over B's arme) (Shimeru)
	B: Tvist til højre. Albue slag m. højre - tvist til venstre, albue slag m. venstre – snapslag mod hovedet. (Migi hiji ate – hidari hiji ate - Jodan ushiro uraken)
5	A: Spark mod skridtet – stød over forreste - flet hænder – træk fri. (Gedan mae geri – chudan oi zuki – toki waza)
	B: Neko ashi dachi – heiko dashi (indvendig side). Nedadgående sving parade/ parade for bryst. Armlås - rotation og slag i skridtet. (Gedan Harai uke/ chudan uke – tori ude – mawasute – gedan haishu uchi)
6	A: Spark mod skridtet – stød over forreste. (Mae geri – Jodan oi zuki)
	B: Heiko dashi. Parade for spark og grib benet, åben hånds parade for stød mod hovedet, tag fat i Armen og samtidigt laves fod fejning, afslut med dobbelt slag med lange fingerknoerne. (Gedan Shotei uke Tsukami – uchi Shotei uke Tsukami – Ashi barai – nihon nakadaka ippon ken)
7	A: Stød mod brystet. (Chudan Oi Zuki)
	B: Heiko dashi Parade for bryst og samtidigt sving slag mod A's tinding (Chudan uke - furi zuki Jodan)
8	A: Spark mod skridtet. (Gedan Mae geri)
	B: Heiko dashi. Tvist nedadgående parade for spark og snapslag mod hovedet. (Gedan hari uke med halv lukket hånd - jodan Uraken)

Fortsættes næste side...

9	A:	Stød mod brystet. (Chudan Oi Zuki)
	B:	Shiko dashi. Tvist indvendig Gribeparade og lavt omvendt stød mod A's mave. (Otoshi hiki uke – Yoko ura Zuki)
10	A:	Stød mod brystet. (Chudan Oi Zuki)
	B:	Neko ashi Dachi (Træk bag ud). Grib stød med begge hænder, træk stødet ind til kroppen og lav Håndleds lås og spark. (Morote juji uke – tori tekubi - mae ger)
11	A:	Dobbelt stød mod brystet. (Nihon chudan zuki)
	B:	Heiko dashi. Dobbelt gribeparade, hold I begge hænder, vrid A's arme samtidig med at der tvistes bagud, kast (vælt) og afslut med dobbelt hammer slag mod A's hoved. (Nihon Hiki uke/ morote Tsukami – Kaiten – Otoshi tettsu uchi)

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.