

Kihon – L'Alphabet du Kyokushin Karaté

Migi sanchin dachi

- Seiken chudan tsuki
- Seiken jodan tsuki
- Uraken shomen uchi
- Uraken sayu uchi
- Uraken hizo uchi
- Uraken mawashi uchi
- Seiken ago uchi

Kiba dachi

- Shita tsuki
- Hiji jodan ate

Hidari sanchin dachi

- Jodan uke
- Chudan soto uke
- Chudan uchi uke
- Gedan Barai
- Chudan uchi uke
gedan barai

Migi sanchin dachi

- Shuto gammen uchi
- Shuto sakotsu uchi
- Shuto sakotsu uchi
komi
- Shuto uchi uchi
- Shuto hizo uchi

Zenkutsu dachi

- Mae keage

Heiko dachi

- Uchi mawashi geri
- Soto mawashi geri
- Hiza geri
- Kin geri
- Mae geri
- Yoko keage
- Yoko geri
- Kansetsu geri
- Ushiro geri
- Mawashi geri

Zenkutsu dachi

- Enkei gyaku tsuki

