

Ido kihon no kata

Til 10. kyu

1. Fra zenkutsu dachi: Jodan oi tsuki - chudan oi tsuki - gedan oi tsuki
Fra forlæns stilling: Stød mod hovedet - stød mod maven - stød mod skridtet (alle over forreste ben)
- Åbning og vending: Zenkutsu dachi, mae gedan barai
Forlæns stilling, nedadgående parade
2. Fra zenkutsu dachi: Jodan gyaku tsuki - chudan gyaku tsuki - gedan gyaku tsuki
Fra forlæns stilling: Stød mod hovedet - stød mod maven - stød mod skridtet (alle over bageste ben)
- Åbning og vending: Zenkutsu dachi, mae gedan barai, chudan gyaku tsuki
Forlæns stilling, nedadgående parade, stød over bageste ben mod mellemgulvet

Til 9. kyu

3. Fra zenkutsu dachi: Hiza geri, chudan gyaku tsuki - kin geri, chudan gyaku tsuki - mae geri, chudan gyaku tsuki
- Fra forlæns stilling: Knæspark, stød over bageste ben - skridtspark, stød over bageste ben - frontspark, stød over bageste ben (alle stød i mellemgulvshøjde)
- Åbning og vending: Zenkutsu dachi, mae gedan barai, chudan gyaku tsuki
Forlæns stilling, nedadgående parade, stød over bageste ben mod mellemgulvet
4. Fra zenkutsu dachi: Jodan uke, chudan gyaku tsuki - soto uke, chudan gyaku tsuki - uchi uke, chudan gyaku tsuki
- Fra forlæns stilling: Opadgående parade, stød over bageste ben - udvendig parade, stød over bageste ben - indvendig parade, stød over bageste ben (alle stød i mellemgulvshøjde)
- Åbning og vending: Zenkutsu dachi, mae gedan barai, chudan gyaku tsuki
Forlæns stilling, nedadgående parade, stød over bageste ben mod mellemgulvet

Til 8. kyu

5. Fra kokutsu dachi: Jodan uke - soto uke - mae gedan barai
Fra baglæns stilling: Opadgående parade - udvendig parade - nedadgående parade (alle over forreste ben)
- Åbning og vending: Kokutsu dachi, uchi uke
Baglæns stilling, indvendig parade
6. Fra kokutsu dachi: Kokutsu dachi, uchi uke - zenkutsu dachi, chudan oi tsuki - kiba dachi, chudan jun tsuki
- Fra baglæns stilling: Baglæns stilling, indvendig parade - forlæns stilling stød over forreste ben - ride stilling, sidelæns stød (alle stød i mellemgulvs højde)
- Åbning og vending: Zenkutsu dachi, mae gedan barai
Forlæns stilling, nedadgående parade

Til 7. kyu

7. Fra kokutsu dachi: Chudan mae geri, shuto mawashi uke
Fra baglæns stilling: Frontspark til mellemgulvshøjde, cirkulær håndkantsparade
- Åbning og vending: Kokutsu dachi, shuto mawashi uke
Baglæns stilling, cirkulær håndkantsparade
8. Fra zenkutsu dachi: Chudan mawashi geri - jodan mae geri - chudan yoko geri / kiba dachi
- Fra forlæns stilling: Cirkelspark til mellemgulvshøjde - frontspark til hovedet - sidelæns spark / ender i ridestilling
- Åbning og vending: Zenkutsu dachi, morote gedan barai
Forlæns stilling, dobbelt nedadgående parade

Til 6. kyu

9. Sanchin dachi, chudan gyaku tsuki / kokutsu dachi, uchi uke, chudan gyaku tsuki / kiba dachi, chudan jun tsuki
Basisstilling, stød over bageste ben i mellemgulvshøjde / drej på stedet 90° ud i baglæns stilling, indvendig parade og stød over bageste ben i mellemgulvshøjde / forreste ben glider ud i ridestilling og stød sidelæns stød i mellemgulvshøjde med "forreste hånd". (Benet under stødarmen flyttes herefter frem til næste basisstilling)
- Åbning: Sanchin dachi, morote uchi uke
Basis stilling, dobbelt indvendig parade
- Vending: Sanchin dachi, uchi uke, chudan gyaku tsuki
Basis stilling, indvendig parade, stød over bageste ben i mellemgulvshøjde (vendingen sker ved at højre ben flyttes over - også over modsatte side)
10. Zenkutsu dachi, chudan mawashi geri - chudan ushiro geri / kiba dachi - yoko tobi geri
- Åbning og vending: Zenkutsu dachi, morote gedan barai
Forlæns stilling, dobbelt nedadgående parade

Til 5. kyu

11. Kiba dachi (45°), oi jodan hiji uchi, uraken shomen uchi, zenkutsu dachi, jodan gyaku shotei uchi
Ridestilling (45°), albueslag mod hovedet, omvendt fremadrettet knoslag (begge slag over forreste ben), drej ud i forlæns stilling og udfør stød med håndflade over bageste ben i ansigtshøjde
- Åbning og vending: Zenkutsu dachi, mae gedan barai, chudan gyaku tsuki
Forlæns stilling, nedadgående parade, stød over bageste ben i mellemgulvshøjde
12. Kokutsu dachi / shuto mawashi uke, chudan oi mae geri, zenkutsu dachi / chudan gyaku tsuki
Baglæns stilling / dobbelt cirkulær parade med håndkanten, front spark til mellemgulvshøjde over forreste ben - (forreste ben glider frem i forlæns stilling), stød over bageste ben i mellemgulvshøjde

Åbning og vending: Kokutsu dachi, uchi uke
Baglæns stilling, indvendig parade

Til 4. kyu

13. Zenkutsu dachi / shuto ganmen soto uchi - sanchin dachi / mae mawashi uke,
zenkutsu dachi / shuto hizo uchi - sanchin dachi / mae mawashi uke, zenkutsu dachi /
shuto ganmen uchi uchi - sanchin dachi / mae mawashi uke

Forlæns stilling / udvendigt håndkantslag til hovedet - tilbage i basisstilling med højre fod forrest / dobbelt cirkulær parade med håndkant og håndflade, forlæns stilling / udvendigt håndkantslag i mellemgulvshøjde - tilbage i basisstilling med venstre fod forrest / dobbelt cirkulær parade med håndkant og håndflade, forlæns stilling / indvendigt håndkantslag mod halsen - tilbage i basisstilling med højre fod forrest / dobbelt cirkulær parade med håndkant og håndflade. Alle dobbelt cirkulære parader afsluttes med kraftig udåndingsteknik (ibuki), med øverste hånd over forreste ben.

Åbning og vending: Zenkutsu dachi, mae gedan barai
Forlæns stilling, nedadgående parade

Til 3. kyu

14. Sanchin dachi / jodan oi uke - zenkutsu dachi / jodan oi tsuki - kiba dachi / mae gedan barai
Basis stilling / opadgående parade over forreste ben - forlæns stilling / stød over forreste ben i hovedhøjde - trækker forreste ben tilbage i ridestilling / nedadgående parade over forreste ben

Åbning og vending: Zenkutsu dachi / mae gedan barai
Forlæns stilling, nedadgående parade

Samt 1 stk. selvkombineret.

Til 2. kyu

15. Fra kamae dachi: Jodan mae tobi geri, - jodan mawashi tobi geri - chudan ushiro tobi geri
Fra kampstilling: Flyvende frontspark i hovedhøjde - flyvende cirkelspark i hovedhøjde - flyvende baglæns spark i mellemgulvshøjde

Åbning og vending: Kamae dachi
Kampstilling

Samt 1 stk. selvkombineret.

Til 1. kyu

16. Fra zenkutsu dachi: Jodan gyaku uke, chudan oi tsuki, soto oi uke, chudan gyaku tsuki, uchi gyaku uke, chudan oi tsuki, oi mae gedan barai, chudan gyaku tsuki. (san kai)
Fra forlæns stilling: Opadgående parade over bageste ben, stød over forreste ben, udvendig parade over forreste ben, stød over bageste ben, indvendig parade over bageste ben, stød over forreste ben, nedadgående parade over forreste ben, stød over bageste ben. (gentages tre gange - alle stød er i mellemgulvshøjde)

Åbning og vending: Zenkutsu dachi / mae gedan barai, chudan gyaku tsuki
Forlæns stilling / nedadgående parade, stød over bageste ben i mellemgulvshøjde

Samt 2 stk. selvkombinerede.

Til 1. dan

3 stk. selvkombinerede.