

Shinsa lomakkeen kohtien arviointi

Dan-yhdistys

	Kohta	Osa-alue	Arviointi
Perusliikkeet	Kumarrus	Käsien paikka	Seistessä = käsien sivulla. Askel vaiheessa = molemmat kädet reisien päällä. Istuttaessa (<i>seiza</i>) = reisillä nyrkin verran polven yläpuolella. Kumarrettaessa (<i>rei</i>) = Oikea käsi nyrkin verran oikean polven edessä, sormet ja ranne samassa kulmassa kyynärvarren kanssa
		Vartalon kulma	Kumarrettaessa (<i>rei</i>) = Ylävartalon kulma 60 astetta, selkä suorana.
		Katseen paikka	Kumarrettaessa (<i>rei</i>) = 1-2 metriä eteenpäin (puolet etäisyydestä vastustajaan), huomioi niskan kulma (suorassa linjassa selän kanssa), huomioi katse alas/ylös.
		Istuma-paikka	Askel vaiheessa = Ejidachi etäisyys Istuttaessa (<i>seiza</i>) = polvien etäisyys = nyrkin leveys, selkä (huomioi vartalon akseli, jäykät hartiat ja niskan kulma).
		Toteutus	Siirryttäessä <i>musubi-dachista heisoku-dachiin</i> , ja istuttaessa alas (oikea jalan veto taakse ensin) ja noustessa ylös (vasemman jalan nosto ensin) vartalon akseli tulisi olla kohtisuora ja liikkua yhdensuuntaisesti pystysuoraa linjaa. Tarkkaile miten nopeuden muutos yms. koko kumarruksessa (<i>rei</i>) suhteutuu hengitykseen. Yleinen virhe on rauhaton olemus. Jos on väärin monia pikkuasioita niin summana voi olla toteutusvirhe. Rei:ssä kuuluu olla hengitystä ja asennetta mukana.
	Kädet Kamessa	Käsien liikkeet	Tarkkaile ylimääräisiä tai tarpeettomia kyynärpäiden tai ranteiden liikkeitä (avoimet kyynärpäät) liikuttaessa <i>seizasta gedan kamaehin</i> , ja tarkkaile kyynärpäiden tai ranteiden liikkeitä joka <i>kamaessa</i> ja erityisesti suunnan vaihdoksissa.
		<i>Etukäsi</i>	Tarkkaile etukäden (<i>honte</i>) liikettä olkapäältä eteen, ja käden/sormien asentoa, joka <i>kamaessa</i> (ranteen kulma, kyynärpää jne. ja sormien asento).

Shinsa lomakkeen kohtien arviointi

Dan-yhdistys

		<i>Takakäsi</i>	Tarkkaile takakäden (<i>soete</i>) liikettä suorasta asennosta taakse/alas, ja käden/sormien asentoa, joka <i>kamaessa</i> (ranteen kulma, kyynärpää jne. ja sormien asento).
		<i>Käsien linja edestä</i>	Tarkista käsien linja (<i>santen-dōko</i>) edestä pääosin <i>chūdan kamaesta</i> . Keskellä nenä suuntaisesti, huomioi etukäden (<i>honte</i>) paikka ja suunta ja etujalan polven suunta.
		<i>Käsien suhde sivusta</i>	Tarkista käsien suhde (<i>taimen-sankatsu</i>) sivusta (takaa) pääosin (back-side) <i>chūdan kamaesta</i> . Huomioi onko etukäden (<i>honte</i>) sormenpäät olkapään korkeudella, takakäsi (<i>soete</i>) etukäden (<i>honte</i>) ja etujalan polven puolella välissä, ja onko molempien käsien paikka ja suunta oikea.
	Perusasennot / Kamae	Lantion paikka	Katso edestä, taka, vasemmalta ja oikealta että lantio paikka on oikein. (Huomioi lantion paikka joka <i>kamaessa</i> suhteessa vartalon akseliin ja perus liike (<i>kidō</i>) akseleihin).
		Nojaa eteenpäin	Joka <i>kamaessa</i> katso vasemmalta ja oikealta onko vartalo kallistunut eteenpäin (suhteessa vartalon akseliin ja perus liike (<i>kidō</i>) akseleihin).
		Nojaa taakse	Joka <i>kamaessa</i> katso vasemmalta ja oikealta onko vartalo kallistunut taaksepäin (suhteessa vartalon akseliin ja perus liike (<i>kidō</i>) akseleihin).
		Polvien kulma	Joka <i>kamaessa</i> katso polvien kulmia. (<i>Gedan, jōdan</i> = 90 astetta, <i>chūdan</i> = 120 astetta etupolvi sivulta katsottuna, takapolvi takaa katsottuna.)
		Jalkaterien suunta	Joka <i>kamaessa</i> katso varpaiden suuntia molemmissa jaloissa. (<i>Gedan</i> = molempien jalkojen varpaat samalla linjalla, <i>chūdan</i> = etujalka linjan suuntaisesti, takajalka 90 asteen kulmassa linjaan nähden.)
	Unsoku	<i>Kidōsen</i>	Liikuttaessa <i>unsokulla</i> katso onko liike keskitetty <i>kidōtenille kidōsenin</i> mukaisesti (eteenpäin, taaksepäin, vasemmalle, oikealle, 45 astetta jne.). (Huomioi päätyykö kokelas takaisin pisteelle (<i>kidōten</i>)).
		Liikkeen yhtenäisyys	<i>Unsokun</i> aikana katso, onko käsien ja vartalon liike yhtenäistä. (Huomioi <i>kimen</i> (päättäväinen) keskitys käsien ja jalkojen suhteen joka tekniikassa ja vartalossa).
		Käsien liikkeet	<i>Unsokun</i> aikana katso käsien liikkeitä. (Huomioi kaikki turhat liikkeet, käsien levittäminen tai supistamien puolen vaihdoissa ja liikkeen aikana jne.).

Shinsa lomakkeen kohtien arviointi

Dan-yhdistys

	Jalkojen liikkeet	<i>Unsokun</i> aikana katso “ <i>unsokun</i> kolme perusvirhettä (<i>tobi ashi</i> [hyppivä askel], <i>uki ashi</i> [jalkojen nostelu], <i>suri ashi</i> [jalkojen laahaus]). (Huomioi myös liikkeiden laajuus/alue)
	Lantion liikkeet	<i>Unsokun</i> aikana katso onko lantion liike epästabiili ja liikkuuko jalat ja lantio koordinoitusti (suhteessa vartalon akseliin ja perus liike (<i>kidō</i>) akseleihin).

Shinsa lomakkeen kohtien arviointi

Dan-yhdistys

	Kohta	Osa-alue	Arviointi
Kihongi	Sentai	Aloitus	Jokaisessa <i>sen</i> tekniikassa katso hengityksen ja hartioiden pyörähdys nopeuden suhdetta (torso = vartalon akseli) joka muodostaa perustan tekniikan nopeudelle ja voimalle. (Huomioi suojattava kohta: hartiat (<i>kihatsu seiken [dō]</i>)).
		Vartalon liike	Jokaisessa <i>sen</i> tekniikassa katso noudattaako vartalon liike mielikuvaa <i>sen</i> tekniikkaluokasta (pyörivän hyrrän liike). (Huomioi malli luonnossa: <i>sentai fūrin.</i>)
		Kolme liikettä yhtä aikaa	Katso edestä ja sivuilta toteutuuko <i>sen</i> tekniikoiden peruseriaate; <i>sandō ittai</i> (astuva jalka, suojaava käsi ja lantion kääntö alkaa saman aikaisesti, ja että torjuva (<i>harai</i>) käsi muodostaa täydellisen suojauksen).
		Tasaisesti alaspäin	Tarkista, pääosin sivuilta, hyökkäyksen muoto pyörähdysten aikana <i>sen</i> tekniikoissa liikkuu tasaisesti alaspäin (<i>daen kōka</i>).
		Osumakohta	Katso että hyökkäyksen kohta perus <i>sen</i> tekniikoissa on <i>sen</i> tekniikkaluokalle määritelty osumakohta: <i>ganka sokketsu</i> .
	Untai	Aloitus	Jokaisessa <i>un</i> tekniikassa katso hengityksen ja eteenpäin liikkuvan jalan (potkaiseva jalka, jne.) ja polven suhdetta joka muodostaa perustan tekniikan nopeudelle ja voimalle. (Huomioi suojattava kohta: jalka <i>kihatsu seisoku [shitsu]</i> .)
		Vartalon liike	Jokaisessa <i>un</i> tekniikassa katso noudattaako vartalon liike mielikuvaa <i>un</i> tekniikkaluokasta (ylös-alas liike). (Huomioi malli luonnossa: <i>untai gekirō.</i>)
		Kolme kohtaa	Katso edestä ja sivuilta toteutuuko <i>un</i> tekniikoiden peruseriaate; <i>sansetsu ittai</i> (lyövän käden ranne, suojaavan käden kyynärpää ja eteenpäin liikkuvan jalan polvi yhdistyvät rintakehän edessä muodostaen täydellisen puolustuksen).
		Jalan tallaus	Tarkista että hyökkäyksen muoto <i>un</i> tekniikoiden aikana on tehty <i>sokkō tōtetsu</i> mukaisesti. (Onko potkaisevaa jalkaa tai suojaavaa jalkaa käytetty hyökkäyksessä tallaamaan ja murskaamaan vastustajan jalkapöytä)
		Osumakohta	Katso että hyökkäyksen kohta perus <i>un</i> tekniikoissa on <i>un</i> tekniikkaluokalle määritelty osumakohta: <i>kangen sokketsu</i> .
	Hentai	Aloitus	Jokaisessa <i>hen</i> tekniikassa katso hengityksen ja nivusten tai kääntyvän jalan kantapäähän liikettä joka muodostaa perustan tekniikan nopeudelle ja voimalle. (Huomioi suojattava kohta: nivuset <i>kihatsu seiko [shō]</i> .)
		Vartalon liike	Jokaisessa <i>hen</i> tekniikassa katso noudattaako vartalon liike mielikuvaa <i>hen</i> tekniikkaluokasta (kaatuvan puu liike). (Huomioi malli luonnossa: <i>hentai unpū.</i>)
		Kolme tukipistettä	Katso edestä ja sivuilta toteutuuko <i>hen</i> tekniikoiden peruseriaate: <i>santei kyōgō</i> (tasapaino pidetään kääntyvän jalan ja molempien käsien tai yhden käden avulla).

Shinsa lomakkeen kohtien arviointi

Dan-yhdistys

		Myötäily	Tarkista että hyökkäyksen muoto <i>hen</i> tekniikoiden aikana on tehty <i>ōhen fūbin</i> mukaisesti. (Myötäileekö liike vastustajaa eikä mene sitä vasten, ja että tuulen lailla eteen, taakse, vasemmalle, oikealle putoavaa vartaloa on käytetty hyökkäyksessä.) (Huomioi että olkapäät eivät sojota ylös)
		Osumakohta	Katso että hyökkäyksen kohta perus <i>hen</i> tekniikoissa on <i>hen</i> tekniikkaluokalle määritelty osumakohta: <i>kikai sokketsu</i> . (Yleensä ottaen 45 astetta.)
Nentai		Aloitus	Jokaisessa <i>nen</i> tekniikassa katso hengityksen ja selän ja rintakehän pyörähdys nopeuden suhde joka muodostaa perustan tekniikan nopeudelle ja voimalle. (Huomioi suojattava kohta: selkä <i>kihatsu seihai [kyō]</i> .)
		Vartalon liike	Jokaisessa <i>nen</i> tekniikassa katso noudattaako vartalon liike mielikuvaa <i>nen</i> tekniikkaluokasta (kiertyvä liike). (Huomioi malli luonnossa: <i>nentai kashō</i> .)
		Puristus reisillä	Katso edestä ja sivuilta toteutuuko <i>nen</i> tekniikoiden peruseriaate: <i>ryōtai kyōatsu</i> (että hyökkäyksen kohteena oleva vartalon osa on tiukasti kaapattu reisien väliin estäen karkuun pääsyn).
		Käännön aloitus kosketuksesta	Tarkista että hyökkäyksen muoto <i>nen</i> tekniikoiden aikana on tehty <i>kokan shokuhatsun</i> mukaisesti. (Alkaako hyökkäys välittömästi, kun reidet koskettavat kohdetta) (Hyökkäyskulma vastustajaan nähden tulee olla 90 astetta.)
		Osumakohta	Katso että hyökkäyksen kohta perus <i>nen</i> tekniikoissa on <i>nen</i> tekniikkaluokalle määritelty osumakohta: <i>tenchi sokketsu</i> . (= Jos hyökkäys kaulaan epäonnistuu sitten vartalo, jos vartalo epäonnistuu sitten jalat.)
		Aloitus	Jokaisessa <i>ten</i> tekniikassa katso hengityksen ja lantion tai pakarän pyörähdys nopeuden suhdetta joka muodostaa perustan tekniikan nopeudelle ja voimalle. (Huomioi suojattava kohta: lantio <i>kihatsu seiyō [den]</i> .)
Tentai		Vartalon liike	Jokaisessa <i>ten</i> tekniikassa katso noudattaako vartalon liike mielikuvaa <i>ten</i> tekniikkaluokasta (pyörivän pallon liike). (Huomioi malli luonnossa: <i>tentai raidō</i> .)
		Vartalon kerä / ojennus	Katso edestä ja sivuilta toteutuuko <i>ten</i> tekniikoiden peruseriaate: <i>sankyoku dōsetsu</i> (nivelet, kaula, lantio ja polvi on koukistettu (ojennettu) samanaikaisesti muodostaen pehmeän pyörähdyksen).
		Salaman nopea pyörähdys	Tarkista että hyökkäyksen muoto <i>ten</i> tekniikoiden aikana on tehty <i>ōten raikan</i> mukaisesti. (Onko pyörähdys hyökätessä suoritettu vastustajan liikkeiden mukaisesti, salamannopeasti ilman omituisuuksia.) (Huomioi tengin vaikeus aste)
		Osumakohta	Katso että hyökkäyksen kohta perus <i>ten</i> tekniikoissa on <i>ten</i> tekniikkaluokalle määritelty osumakohta: <i>maai sokketsu</i> . (= Onko pyörähdyksen pituus sopiva etäisyydelle (<i>maai</i>), huomioi myös <i>ni no ashin</i> käyttö.)
		Käden liike	Tarkista että lyövän käden kyynärvarsi, alusta loppuun, ei irtoa kyljestä ja tee koukkausta (kyljen/kainalon avaus). (<i>Sokushu sokuhō nukite sashissa</i> jne. huomioi sormenpäiden liikerata (ura)).
Tsuki		Käden paikka	Tarkista että lyövän (pistävän) käden korkeus, paikka ja suunta on oikein (ja <i>kidōsenilla</i>). (Huomioi olkapäiden ykseys, ja käden ojennuksen / supistuman aste)

Shinsa lomakkeen kohtien arviointi

Dan-yhdistys

		Puolustava käsi	Katso suojaavan käden kulmaa, paikkaa, suuntaa ja kiertymää lyödessä. (Huomioi myös ranteen kääntö kulma, <i>sentai</i> , <i>untai</i> , jne)
		Osumapinta	Tarkista on oikeita osumapintoja käytetty lyönneissä (pistoissa) (nyrkin puristus, sormenpäät <i>nukitessa</i> , ranteen kulma).
		Liikkeen jatkuvuus	Katso lyötien (pistojen) jatkuvuus sarjoissa (<i>sentai ni [two] ren zuki</i> , <i>untai jō gedan zuki</i> , <i>zenpō nukite sashi</i> , jne.)
	Keri	<i>Jalan palautus</i>	Katso potkaisevan jalan palauksen nopeutta ja tekniikkaa.
		Ylimääräiset liikkeet	Katso onko potkaisevan jalan liike pehmeä, keskittyen polven ja lantion supistukseen ja ojennukseen. (Huomioi pysähtyykö liike keskellä / onko se toteutettu vaiheittain).
		Vartalon suojaus	Katso onko vartalo kokonaan suojattu joka potkun aikana (<i>sentai-tentai</i>) suojaavan käden (<i>fusegi te</i>), torjuvan käden (<i>harai te</i>) jne avulla.
		Osumapinta	Tarkista on oikeita osumapintoja käytetty potkuissa (<i>koshi</i> , <i>enshō</i> , <i>sokutō</i> , etc.).
		Liikkeen jatkuvuus	Katso potkujen jatkuvuus sarjoissa (<i>untai</i> , <i>sentai no keri</i> , <i>nidan geri</i> , etc.).

Shinsa lomakkeen kohtien arviointi

Dan-yhdistys

	Kohta	Osa-alue	Arviointi
Hökei	Kamaen ryhti	Pään kulma	Katso pään kulmaa suhteessa vartalon akseliin, <i>kidōsen</i> / perus liike akselit. (Huomioi että leuka ei ole vedetty liikaa taakse, nostettu liian korkealle tai liian kalteva. Huomioi myös katseen ja leuan kulman suhde sekä <i>tō-shu-tai-yō-soku</i> [pää-käsi-vartalo-lantio-jalka/jalkaterä] suhde.)
		Rintakehän kulma	Katso rintakehän suhde vartalon akseliin, <i>kidōsen</i> / perus liike akselit. (Huomioi <i>tō-shu-tai-yō-soku</i> suhde.)
		Ylävartalo	Katso ylävartalon tasapaino suhteessa vartalon akseliin, <i>kidōsen</i> / perus liike akselit. (Huomioi ylävartalon heiluminen.)
		Alavartalo	Katso alavartalon tasapaino suhteessa vartalon akseliin, <i>kidōsen</i> / perus liike akselit. (Huomioi alavartalon heiluminen.)
		Koko keho	Katso koko kehon tasapaino suhteessa vartalon akseliin, <i>kidōsen</i> / perus liike akselit. (Huomioi koko kehon heiluminen.)
	Tempo / Hengitys	Hitaat	Katso hitaiden suhdetta voimakkaisiin/heikkoihin ja hengitykseen. (Huomioi voimakkuuden aste ja pitkät sisäänhengitykset ja pitkät uloshengitykset [<i>chōkyū chōto</i>].)
		Nopeat	Katso nopeiden suhdetta voimakkaisiin/heikkoihin ja hengitykseen. (Huomioi voimakkuuden aste ja lyhyet sisäänhengitykset ja lyhyet uloshengitykset [<i>tankyū tanto</i>], ja <i>kyūki shūhō</i> [Taiki 9 menetelmää nro. 8].)
		Sisäänhengitys	Katso onko sisäänhengitys tekniikka ja ajoitus oikea. (Huomioi vartalon kunto ja pitkien ja lyhyiden sisäänhengitysten aste [<i>chōkyū</i> ja <i>tankyū</i>]).
		Uloshengitys	Katso onko uloshengitys tekniikka ja ajoitus oikea. (Huomioi vartalon kunto ja pitkien ja lyhyiden uloshengitysten aste [<i>chōkyū</i> ja <i>tankyū</i>]).
		Hengitys ja liike	Katso ettei hengitys mene sekaisin (puuskutus). (Huomioi hengityksen säätely ja vartalon kunto).

Shinsa lomakkeen kohtien arviointi

Dan-yhdistys

Teho / Voima	Voimakkaat	Katso hengityksen suhdetta voimaan ja tehoon kun vahvoja tekniikoita tulisi tehdä. (Huomioi tarpeeton voiman käyttö)
	Heikot	Katso hengityksen suhdetta voiman hallintaan kun tekniikoita tulisi tehdä hillityllä tavalla. (Huomioi apaattisuus.)
	Hartia jäykkyys	Katso hengityksen ja ylävartalon jäykkyyden suhdetta kun tarpeetonta voimaa on laitettu hartioihin (Kun tehdään <i>seiza</i> , <i>kamae</i> , <i>tsuki</i> , jne.)
	Painopiste / tasapaino	Katso hengityksen ja painopisteen suhdetta kun painopiste pidetään alhaalla paremman tasapainon saamiseksi liikuttaessa. (Huomioi lantion korkeus / tasapainon menetys <i>kamaessa</i> , liikkeessä, tekniikoissa, jne.)
	Voima	Katso onko jokainen tekniikka suoritettu oikealla voimalla suhteessa hengitykseen. (Huomioi mieli- <i>ki</i> -tekniikkan [<i>shin-ki-gi</i>] suhde.)
Kiai	Tekniikka	Katso että <i>kiai</i> ja lopetus tekniikka (<i>kimegi</i>) on harmoniassa. (Huomioi <i>shin-ki-gin</i> suhde).
	Äänen voima	Katso että äänen voimakkuus on riittävä <i>kiaita</i> tehtäessä. (Huomioi <i>shin-ki-gin</i> suhde).
	Ajoitus	Katso että <i>kiain</i> ajoitus on oikea. (on suoritettu oikeissa paikoissa <i>hōkeissa</i> .)
	Valmius kiain jälkeen	Katso mielen valmiutta [<i>zanshin</i>] <i>kiain</i> jälkeen. (Huomioi <i>shin-ki-gin</i> suhde, asento, <i>gentai</i> [paluu perusasentoon].)
	Vaikutus	Katso onko <i>kimegin</i> vaikutus perustuu <i>kiain</i> (hengitys tekniikka) toteutukseen. (Huomioi <i>shin-ki-gin</i> suhde ja harmonia tekniikan kanssa (<i>seihō</i>)).
Katseen kohde	Tekniikka	Katse onko huomio [<i>chakugan</i>] ja tekniikan suunta samassa suhteessa kohteeseen nähden. (Huomioi katse ja pään kulma.)
	Ylös	Katso onko katse kohteen yläpuolelle. (Huomioi katse ja pään kulma.)
	Alas	Katso onko katse kohteen alapuolelle. (Huomioi katse ja pään kulma.)
	Sivu-suuntaan	Katso onko katse kohteen sivulle. (Huomioi katse ja pään kulma.)
	Pälyily	Katso ettei silmät harhaile (räpyttele) kohteesta suorituksen aikana. (Huomioi mieli- <i>ki</i> -tekniikkan [<i>shin-ki-gi</i>] yhtenäisyys.)

Shinsa lomakkeen kohtien arviointi

Dan-yhdistys

	Kohta	Osa-alue	Arviointi
Sōtai / Jissen	Jatkuvuus ja toteutus	Nopeus	Katso <i>unsoku</i> ja tekniikoiden nopeutta <i>sōtaissa</i> .
		Hyökkäys	Katso hyökkäyksen edellytyksiä [<i>kōtai</i>] (ylä, keski, ala hyökkäys ja puolustuksen menetelmät ja jatkuvan liikkeen soveltaminen) <i>sōtaissa</i> .
		Puolustus	Katso puolustuksen edellytyksiä [<i>kōtai</i>] (ylä, keski, ala hyökkäys ja puolustuksen menetelmät ja jatkuvan liikkeen soveltaminen) <i>sōtaissa</i> .
		Sopeutumiskyky	Katso edellytyksiä vastata hyökkäyksiin ja puolustukseen (ylä, keski, ala hyökkäys ja puolustuksen menetelmät ja jatkuvan liikkeen soveltaminen) <i>sōtaissa</i> (Huomioi sopeutuminen vastustajan liikkeisiin.)
		Toteutus	Katso miten kokonaisuus toteutuu (ylä, keski, ala hyökkäys ja puolustuksen menetelmät ja jatkuvan liikkeen soveltaminen) <i>sōtaissa</i>
	Etäisyys ja kohde	<i>Unsoku</i>	Katso miten <i>unsokua</i> käytetään oikealle etäisyydelle pääsemiseksi ja kohteen saavuttamiseksi. (Huomioi <i>unsokun</i> käyttö.)
		<i>Ni no Ashi</i>	Katso miten <i>ni no ashia</i> käytetään oikealle etäisyydelle pääsemiseksi ja miten etäisyyttä käytetään kohteen saavuttamiseksi. (Huomioi <i>ni no ashin</i> käyttö)
		Etäisyys	Katso miten oikea etäisyys vastustajaan on saavutettu. (Huomioi etäisyyden vaihtelun (kauas/lähelle) käyttö ja <i>maai</i> .)
		Harhautus	Katso kuinka <i>maai</i> on hyödynnetty ja miten <i>kyo</i> ja <i>jitsu</i> tilaisuuksia on käytetty kohteen saavuttamiseksi. (Huomioi <i>hachi kyo go jitsu</i> [kahdeksan mahdollisuutta ja viisi aukkoa].)
		Sopeutumiskyky	Katso kuinka <i>maai</i> on hyödynnetty ja miten etäisyyden muutoksia on käytetty kohteen saavuttamiseksi. (Huomioi <i>ōhen jitsudō</i> [varsinaiset liikkeen muutokset].)
	ja ko	<i>Unsoku</i>	Katso kuinka <i>unsokua</i> on käytetty oikean kulman luomiseksi vastustajan nähden ja kulman luomiseksi käytetty kohteen saavuttamiseksi. (Huomioi <i>unsokun</i> käyttö)

		<i>Ni no Ashi</i>	Katso kuinka how <i>ni no ashi</i> on käytetty oikean kulman luomiseksi vastustajan nähden ja kulman luomiseksi käytetty kohteen saavuttamisesi. (Huomioi <i>unsokun</i> käyttö)
		Suunta	Katso miten oikea kulma vastustajaan nähden on saavutettu. (Huomioi väistöjen käyttö, the use of dodging, vastustavat ja myötäilevät liikkeet, <i>maai</i> .)
		Harhautus	Katso miten kulmaa on hyödynnetty ja miten <i>kyo</i> ja <i>jitsu</i> tilaisuuksia on käytetty kohteen saavuttamisesi. (Huomioi <i>hachi kyo go jitsu</i> .)
		Sopeutumiskyky	Katso kuinka kulmaa on hyödynnetty ja miten kulman muutoksia on käytetty kohteen saavuttamisesi. (Huomioi <i>ōhen jitsudō</i> [varsinaiset liikkeen muutokset].)
	Kimegi ja vaikutus	Nopeus	Katso <i>kimegi</i> [lopetus tekniikka] nopeutta ja kiihdytystä <i>kimegin</i> aloitukseen suhteessa voimaan.
		Voima	Katso <i>kimegin</i> voimaa suhteessa nopeuteen ja tarkkuuteen.
		Osumakohta	Katso onko osuuko tekniikka oikeaan kohteeseen suhteessa voimaan ja vaikutukseen.
		Palautus	Katso onko paluu alkutilanteeseen [<i>gentai fukki</i>] <i>kimegin</i> jälkeen tehty oikein suhteessa vaikutukseen. (Huomioi <i>zanzhin</i> ja sijoittuminen)
		Vaikutus	Katso onko vaikutus suhteessa “ <i>shin-ki-gi</i> ” ja seuraako se ketjua; <i>unsoku</i> → <i>sōtai</i> → <i>seihō</i> → <i>kimegi</i> → <i>gentai</i> . (Huomioi <i>zanzhin</i> ja sijoittuminen)
			1996-06-09 1 st Edition 2005-03-06 2 nd Edition (English edition 2005-08-09, Finnish edition 2012-09-12) Produced by Taido Hon'in Technical Development Committee, Finish translation with extensions Finnish Taido Dan Association