

Shokyu

| | |
|--|---|
| Standing with arms up and down | Seiso kädet ylhäällä ja lantiolla |
| Seiza* with arms up and down Seiza* | Polvi-istunnassa kädet ylhäällä ja alhaalla |
| Agura** with arms up and down | Agura** kädet ylhäällä ja alhaalla |
| Standing putting out one hand with palm facing down | Seiso edessä kämmenpuoli allaspäin |
| Ki Breathing exercise | Hengitysharjoitus |
| *seiza istuu polvien päällä | **agura istuu jalat ristissä |