

## Formas de prácticas

<b>Hanmi handachi waza</b>	Técnicas con el tori en kiza y el uke parado.
<b>Hitori waza</b>	Practica con compañero invisible.
<b>Henka waza</b>	Empezar una técnica y terminar en otra técnica.
<b>Jiyū waza</b>	Practica de estilo libre.
<b>Jo dori</b>	Técnicas en el que el tori se queda con el Jo.
<b>Jo nage</b>	Técnicas en la que el tori tiene el Jo.
<b>Kaeshi waza</b>	Contra técnica.
<b>Kata</b>	Practica de formas
<b>Kumijo</b>	Práctica de parejas con Jō.
<b>Kumitachi</b>	Práctica de parejas con Bokken.
<b>Sutemi waza</b>	Técnicas de sacrificio.
<b>Suwari waza</b>	Técnicas con tori y uke en kiza.
<b>Tachi dori / Bokuto</b>	Desarme de espada.
<b>Tachi waza</b>	Técnicas realizadas de pie.
<b>Tanto dori</b>	Desarme de cuchillo.
<b>Ushiro waza</b>	Técnicas con ataques por atrás.