

四方型・左 (白帯修得型)

四方型・右 (白帯修得型)

方 向	立ち方		型動作(呼吸程度)		順 序	方 向	立ち方		型動作(呼吸程度)	
起 点	平行立ち		侍姿・臥龍の構え (静)		始	起 点	平行立ち		侍姿・臥龍の構え (静)	
北・前進	右	半前屈立ち	右	中段 正拳突き (最強)	第1動作	北・前進	左	半前屈立ち	左	中段 正拳突き (最強)
西・90° 転換	左	半前屈立ち	下段 双手拳払い受け(強) / 伏龍の構え		第2動作	東・90° 転換	右	半前屈立ち	下段 双手拳払い受け(強) / 伏龍の構え	
西・前進	右	半前屈立ち	右	中段 正拳突き (最強)	第3動作	東・前進	左	半前屈立ち	左	中段 正拳突き (最強)
南・90° 転換	左	半前屈立ち	下段 双手拳払い受け(強) / 伏龍の構え		第4動作	南・90° 転換	右	半前屈立ち	下段 双手拳払い受け(強) / 伏龍の構え	
南・前進	右	半前屈立ち	右	中段 正拳突き (最強)	第5動作	南・前進	左	半前屈立ち	左	中段 正拳突き (最強)
東・90° 転換	左	半前屈立ち	下段 双手拳払い受け(強) / 伏龍の構え		第6動作	西・90° 転換	右	半前屈立ち	下段 双手拳払い受け(強) / 伏龍の構え	
東・前進	右	半前屈立ち	右	中段 正拳突き (最強)〈気合〉	第7動作	西・前進	左	半前屈立ち	左	中段 正拳突き (最強)〈気合〉
右足起点移動	平行立ち		侍姿・臥龍の構え (静)		終	左足起点移動	平行立ち		侍姿・臥龍の構え (静)	