

Liste der Kata des Shorinjiryu Kenkokan Karatedo im Shindokai Dojo

1. Koshiki Naihanchin	Seitwärts kämpfen
2. Heian Shodan (Pinan)	Friedvoller Geist #1
3. Heian Yondan (Pinan)	Friedvoller Geist #4
4. Kudaka no Naihanchin	Innerhalb, im Dunkeln oder Seitwärts kämpfen
5. Naihanchin Ichi	Seitwärts kämpfen #1
6. Kudaka no Wankan	Krone des Königs od. Sieg des Königs
7. Kudaka no Seisan	„13“
8. Kudaka no Nijushiho	24 Bewegungen/ Schritte
9. Koshiki Nijushiho	24 Bewegungen/ Schritte
10. Happiken	Die Faust wie ein Affe in acht Richtungen benutzen
11. Kudaka no Bassai	In eine Festung eindringen, geschlossene Hand Form
12. Koshiki Bassai	Offene Hand Form
13. Koshiki Chinto	Gegen Osten kämpfen
14. Chinto	Außergewöhnliche Form der Chinto
15. Koshiki Kusanku	Name eine Regierungsbeamten aus China
16. Kudaka no Kusanku	Name eine Regierungsbeamten aus China
17. Kudaka no Sanchin	Drei Phasen, Drei Kämpfe, Drei Punkte
18. Kudaka no Sankakutobi	Dreiecks Sprung oder Angriff
19. Sankakutobi Dai	Erweiterte Form der Sankakutobi
20. Kudaka no Sochin	Man (Mönch) des Friedens, Ruhe und Kraft
21. Kudaka no Jion	Name eines Meisters od. Tempel Jion Ji
22. Kata Gokyo	Übungsform von Basistechniken, 5 Hand, 5 Fuß
23. Sanchin Dai	Erweiterte Form der Sanchin neueren Datums
24. Shiho Kime ate	Basis Techniken in vier Richtungen
25. Kenkokan Shorin	Grundkata
26. Kenkokan Hakkyoku	Grundkata aus dem weißen Kranich Stil
27. Shiho Kata	Übungsform zur Kata Bunkai Demonstration

Waffenkata

Bo Kata

Shishiryu no Bo
Gorin no Bo
Gorin no Bo #1
Gorin no Bo #2
Bo Shindo Shodan
Bo Shindo Nidan,

Sai Kata

Shishiryu no Sai, 2 Versionen
Sai Koshiki Naihanchin,
Sai Kudaka no Kusanku
Sai Koshiki Bassai
Sai Koshiki Nijushiho
Sai Kudaka no Naihanchin
Sai Kudaka no Nijushiho