

5. Kyu (sinine vöö)

Kihon 3 sammu lõpus kiai.

1. Ette Hidari Zenkutsu-dachi Gedan-barai Kamae-te.
2. Edasi liikumine Zenkutsu-dachi Chudan Oi-zuki. Mawate Chudan Gyaku-zuki Kamae-te.
3. Edasi liikumine Zenkutsu-dachi Chudan Gyaku-zuki. Gedan-barai Kamae-te.
4. Tagasi selg ees Zenkutsu-dachi Age-uke Gyaku-zuki. Gedan-barai Kamae-te.
5. Edasi liikumine Zenkutsu-dachi Uchi-uke Gyaku-zuki. Mawate Gedan-barai Kamae-te.
6. Edasi liikumine Zenkutsu-dachi Soto-uke Yori-ashi Kiba-dachi Enpi-uchi.
7. Tagasi selg ees Kokutsu-dachi Shuto-uke Zenkutsu-dachi Chudan-nukite. Kakiwake Gedan-barai Kamae-te.
8. Edasi liikumine Zenkutsu-dachi Ren-geri (Mae-geri erinevad jalad) Mawate. Kakiwake Gedan-barai Kamae-te.
9. Edasi liikumine Zenkutsu-dachi Chudan Mae-geri Jodan Oi-zuki. Mawate. Kakiwake Gedan-barai Kamae-te.
10. Edasi liikumine Zenkutsu-dachi Mawashi-geri. Näoga eksmineerija poole Kiba-dachi Kakiwake Gedan-barai Kamae-te.
11. Yoko Geri Keage. Tagasi teise poolega Kiba-dachi.
12. Yoko Geri Kekomi. Tagasi teise poolega Kiba-dachi. Yame.

Kumite

Kihon Ippon Kumite (Hidari, Migi).

1. Jodan Oi-zuki/ kaitse vaba.
2. Chudan Oi-zuki / kaitse vaba.
3. Chudan Mae-geri / kaitse vaba.
4. Chudan Yoko-geri / kaitse vaba.
5. Chudan Mawashi-geri / kaitse vaba.

Kata

Heian Yondan.

Miinum ajavahe eelmisest eksamist 10 kuud, eksami tasu 30 eurot.