

7. kyu (oranž vöö)

Kihon 3 sammu, lõpus kiai.

1. Ette Hidari Zenkutsu-dachi Gedan-barai Kamae-te.
2. Edasi liikumine Zenkutsu-dachi Jodan Oi-zuki. Mawate Zenkutsu-dachi Gedan-barai Kamae-te.
3. Edasi liikumine Zenkutsu-dachi Chudan Oi-zuki. Mawate Zenkutsu-dachi Gedan-barai Kamae-te.
4. Edasi liikumine Zenkutsu-dachi Chudan Gyaku-zuki. Mawate Zenkutsu-dachi Gedan-barai Kamae-te.
5. Tagasi selg ees Zenkutsu-dachi Age-uke.
6. Edasi liikumine Zenkutsu-dachi Soto-uke.
7. Tagasi selg ees Zenkutsu-dachi Uchi-uke.
8. Edasi liikumine Kokutsu-dachi Shuto-uke. Mawate Zenkutsu-dachi Kakiwake Gedan-barai Kamae-te
9. Edasi liikumine Zenkutsu-dachi Chudan Mae-geri. Näoga eksamineerija poole Kiba-dachi.
10. Yoko-geri Keage Tagasi teise poolega. Kiba-dachi.
11. Yoko-geri Kekomi Tagasi teise poolega. Kiba-dachi. Yame.

Kumite

Gohon Kumite 5 sammu.

1. Jodan Oi-zuki / Age-uke, lõpus Gyaku -zuki Kiai.
2. Chudan Oi-zuki / Soto-uke, lõpus Gyaku-zuki Kiai.
3. Chudan Mae-geri / Gedan-barai, lõpus Gyaku-zuki Kiai.

Kata

Heian Nidan.

Miinimum ajavahe eelmisest eksamist 8 kuud, eksami tasu 20 eurot