

Shodan (1. Dan)

Kihon: 3 sammu.

- 1 Jiyu Kamae . Kizami Zuki, Sanbon Zuki. Mawate Zenkutsu Dach Gedan Barai, Chudan Gyaku Zuki Kamae.
2. Liikumine ette. Chudan Gyaku zuki.
3. Tagasi selg ees. Age uke, tagumise jalaga Chudan Mae geri, jalg tagasi, Gedan barai Kamae.
4. Liikumine ette. Zenkutsu dachi, Soto uke, Yoriashi kiba-dachi Yoko Empi-uchi, Zenkutsu dachi Uraken uchi, Gyaku zuki.
- 5 Tagasi selg ees, Kokutsu dachi Shuto uke seejärel Zenkutsu dachi Chudan Nukite.
6. Liikumine ette. Uchi uke seejärel Jodan kizami zuki, Chudan Gyaku-zuki. Mawate Kakiwake Gedan barai.
7. Liikumine ette. Zenkutsu-dachi Mawashi-geri. Mawate Kakiwake Gedan-barai.
8. Liikumine ette Ren geri (mae-geri, mawashi-geri).
9. Kiba dachi. Yoko geri Keage. Tagasi teise poolega.
10. Kiba dachi. Yoko geri Kekomi. Tagasi teise poolega.
11. Kiba dachi. Yoko geri Keage, pööre 180 kraadi, vastasjalaga Yoko-geri kekomi. Mawate Gedan barai Zenkutsu dachi.
12. Jiyu Kamae. Ushiro geri. Mawate Gedan barai.
13. Jiyu Kamae. Mae geri, Yoko geri kekomi sama jalaga. Mawate Gedan-barai Zenkutsu-dachi
14. Jiyu Kamae. Zenkutsu-dachi edasiastumine Jodan Yoko Shuto uchi. Zenkutsu-dachi
15. Tagasi selg ees. Jodan Yoko Uraken uchi.
16. Yame, Rei.

Kumite: Jiyu ippon kumite

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

3) Kata:

Tokui Kata (valik kata): Jion, Bassai Dai, Kanku Dai, Enpi.

Shitei Kata (kohustuslik kata): Heian Nidan, Heian Sandan, Heian Yondan, Heian Godan, Tekki Shodan.