

3^e Kyu (Bruin)

Kihon

- Heisoku Dachi
- Musubi Dachi (Shisei)
- Yoi Dachi
- Zenkutsu Dachi
- Kokutsu Dachi
- Tsuru Ashi Dachi
- Kiba Dachi
- Kossai Dachi
- Neko Ashi Dachi
- Kake Dachi
- Seiken Jōdan Tsuki
- Seiken Chudan Tsuki
- Seiken Gedan Tsuki
- Seiken Age Uchi
- Uraken Ganmen Uchi
- Uraken Hizo Uchi
- Yoko Uraken Uchi
- Uraken Hizo Uchi
- Shihon Nukite
- Mae Enpi Uchi
- Mawashi Enpi Uchi
- Shuto Ganmen Uchi
- Shuto Hizo Uchi
- Ura Shuto Ganmen Uchi
- Jōdan Uke
- Gedan Barai
- Uchi Uke
- Soto Uke
- Shuto Uke
- Juji Uke
- Shuto Jōdan Uke
- Shuto Gedan Barai
- Shuto Uchi Uke
- Manji Uke
- Gin Geri
- Mae Geri
- Mawashi Geri
- Kanzetsu Geri
- Yoko Geri
- Ushiro Geri
- Hiza Geri
- Mikazuki Geri
- **Mae Tobi Geri**

Kihon-no-kata

Zenkutsu Dachi

- Seiken Jōdan Tsuki
- Seiken Chudan Tsuki
- Seiken Gedan Tsuki
- Gyaku Tsuki
- Seiken Sanbon Tsuki
- Mae Enpi Uchi
- Mawashi Enpi Uchi
- Shuto Ganmen Uchi
- Shuto Hizo Uchi
- Ura Shuto Uchi
- Jōdan Uke
- Gedan Barai
- Uchi Uke
- Soto Uke
- Ossai Uke + Shihon Nukite
- Morote Uke
- Gin Geri
- Mae Geri
- Mawashi Geri
- Kanzetsu Geri
- Yoko Geri
- Ushiro Geri
- **Mae Tobi Geri**

Kokutsu Dachi

- Shuto Uke
- Manji Uke

Kiba Dachi

- Jun Tsuki
- Enpi Uke + Uraken Ganmen Uchi
- Yoko Geri

Kihon-no-kata (Shodan)

Tsuki Waza

- 5x Seiken Sanbon Tsuki in Zenkutsu Dachi (heen)
- 5x Seiken Sanbon Tsuki in Zenkutsu Dachi (terug)

Uke Waza

Na elke combinatie terugkomen in Yoi Dachi. Elke combinatie wordt links en rechts uitgevoerd.

- Recht achteruitstappen in Zenkutsu Dachi met Jōdan Uke + Gyaku Tsuki.
- Schuin achteruitstappen in Zenkutsu Dachi met Uchi Uke + Gyaku Tsuki.
- Recht achteruitstappen in Zenkutsu Dachi met Soto Uke + Gyaku Tsuki.
- Schuin achteruitstappen in Zenkutsu Dachi met Gedan Barai + Gyaku Tsuki.
- Schuin achteruitstappen in Kokutsu Dachi met Shuto Uke + Gyaku Shihon Nukite.

Geri Waza

- 3x Mae Geri in Zenkutsu Dachi (heen en terug)
- 3x Yoko Geri Keage in Kiba Dachi (heen)
- 3x Yoko Geri Kekomi in Kiba Dachi (terug)
- 3x Mawashi Geri in Zenkutsu Dachi (heen en terug)
- 3x Ushiro Geri in Zenkutsu Dachi (heen en terug)

Renzoku Waza

Uitvoering minimaal 2x links en 2x rechts, beginnen vanuit Yoi Dachi.

- Renzoku Waza 1

Kata

De kandidaat demonstreert 4 kata uit onderstaande lijst. (Examinator maakt keuze.)

- Heian Shodan
- Heian Nidan
- Heian Sandan
- Heian Yondan
- Heian Godan
- Kanku Dai

Jiyu Ippon Kumite

Uitvoering Jiyu Ippon Kumite tegen minimaal 2 verschillende tegenstanders.

- Aanval Oi Tsuki Jōdan
- Aanval Oi Tsuki Chudan
- Aanval Mae Geri
- Aanval Yoko Geri
- Aanval Mawashi Geri
- Aanval Ushiro Geri

Jiyu Kumite

3 - 5 rondes van 2 minuten: 30 seconden aanvallen, 30 seconden verdedigen, 1 minuut beide.

De technieken moeten in beweging gedemonstreerd worden.

De slag-, stoot- en traptechnieken moeten gecontroleerd zijn. De timing, afstand en de uitvoering van de technieken moet kloppen.