

6^e Kyu (Oranje)

Kihon

- Heisoku Dachi
- Musubi Dachi (Shisei)
- Yoi Dachi
- Zenkutsu Dachi
- Kokutsu Dachi
- Tsuru Ashi Dachi
- Kiba 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
- Jōdan Uke
- Gedan Barai
- Uchi Uke
- Soto Uke
- Shuto Uke
- Gin Geri
- Mae Geri
- Mawashi Geri
- Kanzetsu Geri
- Yoko Geri
- Ushiro Geri
- Hiza 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
- Gin Geri
- Mae Geri
- Mawashi Geri
- Kanzetsu Geri
- Yoko Geri
- Ushiro Geri
- Jōdan Uke
- Gedan Barai
- Uchi Uke
- Soto Uke
- Ossai Uke + Shihon Nukite
- Morote Uke

Kokutsu Dachi

- Shuto Uke

Kiba Dachi

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

Kata

- Heian Shodan
- Heian Nidan
- Heian Sandan

Jiyu Kumite

- Kisame Tsuki
- Uraken Uchi
- Gyaku Tsuki
- Mae Geri
- Mawashi Geri
- Yoko Geri
- Ushiro Geri

Bovenstaande technieken dienen om en om geplaatst te kunnen worden bij de tegenstander.

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.