

7^e Kyu (Geel)

Kihon

- Musubi Dachi (Shisei)
- Yoi Dachi
- Zenkutsu Dachi
- Kokutsu Dachi
- Tsuru Ashi Dachi
- Jōdan Uke
- Gedan Barai
- Uchi Uke
- Soto Uke
- Shuto Uke
- 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
- Gin Geri
- Mae Geri
- Mawashi Geri
- Kanzetsu Geri
- Yoko Geri

Kihon-no-kata

Zenkutsu Dachi

- Seiken Jōdan Tsuki
- Seiken Chudan Tsuki
- Seiken Gedan Tsuki
- Gyaku Tsuki
- Jōdan Uke
- Gedan Barai
- Uchi Uke
- Soto Uke
- Ossai Uke + Shihon Nukite
- Morote Uke
- Gin Geri
- Mae Geri
- Mawashi Geri
- Kanzetsu Geri
- Yoko Geri

Kokutsu Dachi

- Shuto Uke

Kata

- Heian Shodan
- Heian Nidan

Jiyu Kumite

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