

8^e Kyu (Wit)

Kihon

- Musubi Dachi (Shisei)
- Yoi Dachi
- Zenkutsu Dachi
- Kokutsu Dachi
- Seiken Jōdan Tsuki
- Seiken Chudan Tsuki
- Seiken Gedan Tsuki
- Seiken Age Uchi
- Jōdan Uke
- Gedan Barai
- Shuto Uke
- Gin Geri
- Mae Geri
- Mawashi Geri

Kihon-no-kata

Zenkutsu Dachi

- Seiken Jōdan Tsuki
- Seiken Chudan Tsuki
- Seiken Gedan Tsuki
- Gyaku Tsuki
- Jōdan Uke
- Gedan Barai
- Gin Geri
- Mae Geri
- Mawashi Geri

Kokutsu Dachi

- Shuto Uke

Kata

- Heian Shodan

Jiyu Kumite

- Kisame Tsuki
- Gyaku Tsuki
- Mae Geri
- Mawashi 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.