

Shodan (1.Dan)

Must vöö

Kihon

1. Zenkutsu dachi jiyu kamaete. Liikumine ette, kizami zuki, sanbon zuki.
2. Mawate, chudan gyaku-zuki.
3. Samm tagasi zenkutsu dachi age uke, tagumise jalaga mae geri, jalg tagasi gedan barai.
4. Samm ette zenkutsu dachi soto uke, yoko empi uchi (kiba dachi), uraken uchi, gyaku-zuki.
5. Selg ees tagasi kokutsu-dachi shuto-uke, chudan nukite(zenkutsu-dachi).
6. Samm ette zenkutsu-dachi uchi-uke, kizami-zuki, gyaku-zuki.
7. Mawate kakiwake gedan barai ,mawashi-geri.
8. Mawate kakiwake gedan barai, ren-geri (mae geri , mawashi-geri erinevad jalad).
9. Kiba dachi näoga eksamineerija poole, yoko geri keage, sama liikumine yoko geri kekomi.
10. Kiba dachi, yoko geri keage jodan, 180 pööre, yoko geri kekomi chudan teise jalaga.
11. Jiyu kamaete zenkutsu dachi , ushiro geri.
12. Mawate Gedan-barai Zenkutsu-dachi Jiyu Kamaete, mae geri ja yoko geri kekomi (sama jalaga).
13. Mawate Gedan-barai Zenkutsu-dachi, Jiyu Kamaete Jodan Yoko Shuto-uchi.
14. Selg ees tagasi Jodan Yoko Uraken-uchi .

Kumite Jiyu ippon kumite:

Rünnak: Chudan oi zuki / Jodan oi zuki / Mae geri/ Yoko geri kekomi / Mawashi geri.

Kaitse: vaba

Kata Kata eksamineeritava valikul: Jion, Bassai-Dai, Kanku-Dai, Enpi.

Kata eksamineerija valikul : Heian Nidan, Heian Sandan, Heian Yondan, Heian Godan, Tekki Shodan.