

4. Kyu (lilla vöö)

Kihon: 3 sammu.

1. Ette Hidari Zenkutsu Dachi Gedan Barai Kamae.
2. Edasi Chudan Oizuki. Mawate Gedan Barai Kamae.
3. Edasi Sanbon Zuki(Jodan, Chudan, Chudan). Gedan Barai Kamae.
4. Tagasi Age Uke, Gyaku Zuki. Gedan Barai Kamae.
5. Edasi Uchi Uke Gyaku Zuki. Mawate Gedan Barai Kamae.
6. Edasi Soto Uke Zenkutsu dachi,Yori Ashi, Enpi Uchi Kiba Dachi. Kokutsu Dachi Shuto Uke Kamae.
7. Tagasi Kokutsu Dachi, Shuto Uke, Zenkutsu Dachi Chudan Nukite. Kakiwake Gedan Barai Kamae.
8. Chudan Mae Geri. Mawate Kakiwake Gedan Barai Kamae.
9. Ren Geri (Chudan Mae Geri, Jodan Mae Geri erinevad jalad). Kiba Dachi Kamae.
- 10.Yoko Geri Keage . Tagasi teise poolega. Kiba Dachi.
- 11.Yoko Geri Kekomi. Tagasi teise poolega. Zenkutsu Dachi Kakiwake Gedan barai Kamae.
- 12.Edasi Mawashi Geri. Mawate Gedan Barai Kamae.
- 13.Edasi Chudan Mae Geri, Chudan Oizuki. Mawate Gedan Barai Kamae.

Kumite: Kihon Ippon Kumite (Hidari, Migi).

1. Jodan oizuki / kaitse vaba.
2. Chudan Oizuki / kaitse vaba.
3. Chudan mae Geri / kaitse vaba.
4. Chudan Yoko Geri / kaitse vaba.
5. Mawashi Geri / kaitse vaba.

Jiyu Ippon Kumite (Hidari).

1. Jodan oizuki / kaitse vaba.
2. Chudan oizuki / kaitse vaba.

Kata: Heian Godan.