

5. Kyu (sinine vöö)

Kihon: 3.sammu.

1. Ette Hidari Zenkutsu Dachi Gedan Barai Kamae.
2. Edasi Chudan Oizuki. Mawate Chudan Gyaku Zuki Kamae.
3. Chudan Gyaku Zuki. 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, Yori Ashi, Enpi. Kokutsu Dachi, Shuto Uke Kamae.
7. Tagasi Kokutsu Dachi Shuto Uke, Zenkutsu Dachi Chudan Nukite. Kakiwake Gedan Barai Kamae.
8. Edasi 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. Mawashi Geri. Zenkutsu Dachi Gedan Barai Kamae.
13. Chudan Mae Geri, Jodan oizuki. Zenkutsu Dachi 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. Chudan mawashi Geri / kaitse vaba.

Kata: Heian Yondan.