

7. kyu (oranž vöö)

Kihon: 3 sammu

1. Ette Hidari Zenkutsu Dachi Gedan Barai Kamae.
2. Edasi liikumine Chudan Oizuki.
3. Tagasi selg ees liikumine Age Uke.
4. Edasi liikumine Soto Uke.
5. Tagasi selg ees liikumine Kokutsu Dachi Shuto Uke.
6. Edasi liikumine Uchi Uke. Mawate pööre Zenkutsu Dachi Kakiwake Gedan Barai Kamae.
7. Edasi liikumine Chudan Mae Geri. Lõpus Mawate pööre Kakiwake Gedan Barai Kamae.
8. Edasi liikumine Ren Geri (Chudan Mae Geri, Jodan Mae Geri erinevad jalad). Lõpus Kiba Dachi.
9. Yoko Geri Keage. Tagasi teise poolega. Kiba Dachi.
10. Yoko Geri Kekomi. Tagasi teise poolega. Lõpus Zenkutsu Dachi Kakiwake Gedan Barai Kamae.
11. Edasi liikumine Mawashi Geri. Lõpus Zenkutsu dachi Gedan Barai Kamae.

Kumite: Gohon Kumite 5 sammu.

1. Jodan Oizuki / Age Uke, lõpus Gyaku Zuki.
2. Chudan Oizuki / Soto Uke, lõpus Gyaku Zuki.
3. Chudan Mae Geri / Gedan Barai, lõpus Gyaku Zuki.

Kata: Heian Nidan.