

8.Kyu (kollane vöö)

Kihon: 3 sammu

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

Kumite: Gohon Kumite 5 sammu

1. Jodan Oizuki / Age Uke, lõpus Gyaku Zuki.
2. Chudan Oizuki / Soto Uke, lõpus Gyaku Zuki.

Kata: Heian Shodan.