

Sandan (3. Dan)

Kihon 3 sammu, lõpus kiai.

Kõik liikumised Jiyu Kamaest.

1.Liikumine edasi. Gyaku Mawashi Geri. Mawate.

2.Liikumine ette. Mae geri, Yoko geri kekomi , Gyaku mawashi geri, Mawashi geri, Ushiro geri, Jodan uraken uchi, Chudan gyaku-zuki. Yame,Rei.

3.Sonoba geri. Jiyu kamae. Löögi jalga põrandale tagasi viimata 4 lööki.

1.Mae geri ette.

2.Yoko geri kekomi kõrvale.

3.Ushiro geri seljataha.

4.Mawashigeri ette.

Lõpetamisel naaske algasendisse.

Sooritatakse parema ja vasaku jalaga. Kordade arvu otsustab eksamineerija.

Kumite

Jiyu-kumite.

Kata

Tokui Kata (Vaba kata, eksamineeritava poolt valitud).

Shitei Kata (kohustuslik kata) Eksamineerija valib ühe järgmistest katadest: Jion, Basai Dai, Kanku Dai, Empi, Hangetsu.

Miinimum ajavahe eelmisest eksamist 4 aastat, eksami tasu 300 eurot