

2.Kyu (Ni kyu)

Pruun vöö

Kihon

1. Zenkutsu dachi chudan kamaete, liikumine ette kizami zuki - sanbon zuki.
2. Selg ees, jodan age uke - mae geri(tagumise jalaga).
3. Zenkutsu dachi, chudan soto uke - empi uchi - uraken uchi(kiba dachi).
4. Kokutsu dachi selg ees, chudan shuto uke - nukite(zenkutsu dachi).
5. Zenkutsu dachi kakiwake gedan barai, ren geri (mae geri - yoko geri kekomi, sama jalaga).
6. Kiba dachi näoga eksamineerija poole, ren geri (yoko geri keage - yoko geri kekomi, erinevad jalad).
7. Zenkutsu dachi chudan kamaete, ushiro geri, mawate.
8. Zenkutsu dachi chudan kamaete, mawashi geri - gyaku zuki, mawate.
9. Zenkutsu dachi chudan kamaete, jodan shuto uchi.
10. Kime waza. Gyaku zuki.

Kumite Jiyu ippon kumite

Rünnak. Oi zuki jodan, oi zuki chudan , mae geri, yoko geri kekomi, mawashi geri, Kaitse. Vaba.

Jiyu kumite

2 vastast 2 minutit.

Kata

Vaba kata valik. Bassai Dai, Kanku Dai (peab oskama ka bunkaid).

Kohustuslik kata. Heian Nidan, Heian Sandan, Heian Yondan, Heian Godan.