

7.Kyu (Nana kyu)

Oranž vöö

Kihon

1. Zenkutsu dachi, jodan oi zuki, mawate.
2. Zenkutsu dachi, chudan oi zuki, mawate.
3. Zenkutsu dachi, age uke - gyaku zuki, mawate.
4. Zenkutsu dachi, soto uke - gyaku zuki, mawate.
5. Zenkutsu dachi, uchi uke - gyaku zuki, mawate.
6. Zenkutsu dachi, gedan barai - gyaku zuki, mawate.
7. Kokutsu dachi, chudan shuto uke, mawate kakiwake gedan barai.
8. Zenkutsu dachi, chudan mae geri.
9. Kiba dachi näoga eksamineerija poole, yoko geri keage.
10. Kiba dachi näoga eksamineerija poole, yoko geri kekomi.

Kumite Gohon kumite

1. Jodan oi zuki.
Kaitse. Age uke, lõpus gyaku zuki.
2. Chudan oi zuki.
Kaitse. Chudan soto uke, lõpus gyaku zuki.
3. Mae geri.
Kaitse. Gedan barai, lõpus gyaku zuki.

Kata

Eksami kata. Heian Nidan
Kohustuslik kata. Heian Shodan.