

Nana-kyu (7.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 Heian Nidan (Heian Shodan).