

1. Dan

Kihon:

- > Chudan Jun-zuki
- > Sanbon Renzuki
- < Jodan Age-uke + Gyaku-zuki
- > Chudan Soto-uke + Yoko Empi + Yoko Uraken uchi + Gyaku-zuki
(Zenkutsu-dachi - Kiba-dachi - Zenktsu-dachi)
- < Chudan-Uchi-uke + Kizami-zuki + Gyaku-zuki
- > Shuto-uke + Nukite (Kokutsu-dachi - Zenkutsu-dachi)
- > Mae-geri
- > Rengeri (Chudan/Jodan)
- > Mawashi-geri (chudan vagy jodan)
- > Yoko Ke-age (Kibadachi, mindkét lábbal 3x)
- > Yoko Ke-komi (Kibadachi, mindkét lábbal 3x)

Kata: Sentei Kata (Bassaidai, Kankudai, Empi, Jion) vizsgázó

Kumite: Jiyu Ippon Kumite: (jobb/egy oldalra)

Jodan/Chudan/Mae-geri/YokoKekomi/Mawashigeri

2. Dan

Kihon:

- > Chudan Jun-zuki
- > Sanbon Renzuki
- < Jodan Age-uke + Chudan Soto-uke + Gyaku-zuki
(védések azonos kézzel)
- < Chudan-Uchi-uke + Kizami-zuki + Gyaku-zuki
- < Shuto-uke + Kizami-Mae-geri + Nukite
(Kokutsu-dachi - Zenkutsu-dachi)
- > Rengeri (Chudan/Jodan)
- > Yoko Ke-age + Yoko Ke-komi (Kibadachi, váltott lábbal)
- > Yoko Ke-komi (Zenkutsu-dachi)
- > Mawashi-geri (szabad tartás)
- < Jodan-Age-uke +> Mawashi-geri + Yoko uraken uchi
+ Chudan Jun-zuki

Kata: vizsgázó kedvenc katája

Kumite: Jiyu Kumite