

3. Dan

Kihon:

- > Jodan Kizami-zuki + Jodan Jun-zuki + Chudan Gyaku-zuki
(szabad tartás)
- < Jodan-Age-uke + Chudan-Soto-uke + Gyaku-zuki
(védések azonos kézzel)
- > Chudan-Uchi-uke + Kizami-zuki + Gyaku-zuki
(Kokutsu-dachi - Zenkutsu-dachi)
- < Shuto-uke + Kizami-Mae-geri + Nukite
(Kokutsu-dachi - Zenkutsu-dachi)
- < Jodan-Age-uke +> Mawashi-geri + Yoko uraken uchi
+ Chudan Jun-zuki
- > Mae-geri + Gyaku-zuki + Yoko-Kekomi + Gyaku-zuki
+ Mawashi-geri + Gyaku-zuki (váltott lábbal)

Kata: vizsgázó kedvenc katája

Kumite: Jiyu Kumite

4. Dan

Kihon:

- > Sanbon Renzuki (szabad tartás)
- < Jodan-Age-uke + Chudan-Soto-uke + Gyaku-zuki
(védések azonos kézzel)
- < Chudan-Uchi-uke + Kizami-zuki + Gyaku-zuki
(Kokutsu-dachi - Zenkutsu-dachi)
- > Shuto-uke + Kizami-Mae-Geri + Nukite
(Kokutsu-dachi - Zenkutsu-dachi)
- > Mae-geri + Jun-zuki
- > Mae-geri + Gyaku-zuki + Yoko-Kekomi + Gyaku-zuki
+ Mawashi-geri + Gyaku-zuki (váltott lábbal)
- Mae-geri + Yoko-Kekomi + Ushiro-geri
(Zenkutsu-dachi, azonos lábbal)

Kata: vizsgázó kedvenc katája;

vizsgáztató által kijelölt kata (Heian Shodan - Tekki Nidan)

Kumite: Jiyu Kumite