

1. Kyu da marrone a marrone (II – I Kyu)

Sinistra = Hidari
Destra = Migi

Kihon

Ogni tecnica va eseguita 5 volte

1.	Avanzando	Sanbon - Zuki	Zenkutsu Dachì
2.	Avanzando	Mawate – Uraken / Gyaku – Zuki	Zenkutsu Dachì
3.	Indietregg.	Age – Uke / Mae - Geri	Zenkutsu Dachì
4.	Avanzando	Soto – Uke / Yoko – Empi /Uraken	Zenkutsu- / Kiba- / Zenkutsu-Dachì
5.	Avanzando	Oi Zuki Gedan Shuto – Uke Ritirare la gamba davanti Maeashi Mae – Geri Nukite	Zenkutsu Dachì Neko Ashi Dachì Zenkutsu-Dachì
6.	Avanzando	Uchi – Uke / Kizami- / Gyaku – Zuki	Zenkutsu Dachì
7.	Avanzando	Mae – Geri Chudan /Mawashi – Geri Jodan Rengeri	Zenkutsu Dachì
8.	Avanzando	Mae – Geri Chudan / Yoko – Geri Kekomi	Zenkutsu Dachì (stessa gamba)
9.	Lateralm.	Yoko – Geri Keage / Kekomi	Kiba Dachì (Kekomi girare 180°)
10.	Avanzando	Mawashi – Geri / Gyaku - Zuki	Zenkutsu Dachì
11.	Avanzando	Ushiro – Geri / Gyaku - Zuki	Zenkutsu Dachì
12.	Indietregg.	Uraken – Uchi Jodan (frustato)	Zenkutsu Dachì
13.	Avanzand. Avanzand. Indietregg	Jodan Soto Shuto - Uchi / Mawate Empi / Mawate Uchi Jodan Shuto - Uchi	Zenkutsu Dachì
14.	Avanzando	Gyaku Mawashi – Geri	Zenkutsu Dachì
15.	Avanzando	Ura Mawashi – Geri	Zenkutsu Dachì
16.	Avanzando	Oi – Zuki Fudo Dachì / Sanshin Dachì Gyaku Ura Zuki / Kizami Zuki Zenkutsu Dachì / Yoriashi Gyaku Zuki	

Kata

Tokui Kata (A scelta) Jion, Bassai Dai, Empi o Kanku Dai
Shitei Kata (Obbligatorio) Heian 1 – 5 e Tekki Shodan

Kumite

Jiyu - Ippon Kumite: combattimento semi libero attacco, parata e contrattacco liberi

Angriff Oi – Zuki Jodan Oi-Zuki Chudan Mae Geri Mawashi – Geri
Ushiro - Geri

Parata e contrattacco liberi. Tai-Sabaki permesso –De-Ai proibito.