

1 KYU — Cintura Marrone (dopo 6 mesi)

KIHON

- 1 — Oizuki ← Shutouke = Kizamigeri = Ageuke = Gyakuzuki
(Kokutsudachi)
- 2 ← Kizamizuki = Sotouke — Gyakuzuki — Mawashigeri
(Gyakuashi)
- 3 ← Jodan Uraken = Uchiuke — Maegeri
(Gyakuashi)
- 4 ← Ageuke = Jodan Haito — Yokogeri Kekomi — Ushirogeri = Gyakuzuki
(Gyakuashi)
- 5 — Maegeri = Uraken ← Gedanbarai = Chudan Nukite
(Gyakuashi)
- 6 — Jodan Maegeri — Gedan Kekomi = Uchiuke — Mawashigeri
- 7 — Shutouke (180°)
(Avanzando in senso orario e antiorario - Indietreggiando in senso orario e antiorario)
" Parata interna "
- 8 = Maegeri = Yokogeri = Ushirogeri (stessa gamba)
- 9 = Shi Ho Tate Enpi e Mae Enpi (parata esterna)
(Mawatte Gyakuashi)
- 10 = Kime Waza (controllo del pugno)

KUMITE

Jiyu Kumite

KATA

Kanku Dai

Jion

uno degli Heian