

8 KYU — Cintura Bianca (dopo 3 mesi)

KIHON

- 1 — Oizuki
- 2 — Ageuke
- 3 — Sotouke
- 4 — Gedanbarai
- 5 — Gyakuzuki
- 6 = Ageuke = Gyakuzuki
- 7 = Sotouke = Gyakuzuki
- 8 — Maegeri (Chudan)
- 9 — Shuto Uke
- 10 — Gedanbarai = Tatemawashi Tetsui Uchi
(posizione Renoji Dachi)

KUMITE

Gohon Kumite
(Jodan / Chudan)

KATA

Heian Shodan