

3 KYU — Cintura Marrone (dopo 3 mesi)

KIHON

- 1 — Sambonzuki — Oizuki
- 2 ← Ageuke = Gedanbarai — Oizuki
(stesso braccio)
- 3 ← Sotouke = Uraken = Gyakuzuki
(stesso braccio)
- 4 ← Uchiuke = Kizamizuki — Sotouke = Ageuke = Gyakuzuki
(stesso braccio) (stesso braccio)
- 5 ← Shutouke — Maegeri = Gedanbarai = Jodan Chokuzuki
(Gyakuashi)
- 6 — Maegeri — Mawashigeri
- 7 — Maegeri = Yokogeri Kekomi
(stessa gamba)
- 8 — Maegeri = Mawashigeri
(stessa gamba)
- 9 ← Gedanbarai = Ageuke = Chokuzuki
(Gyakuashi)
- 10 = Shi Ho Gyakuzuki

KUMITE

(Per Veterani oltre 36 anni e Speranze "vedi 4 Kyu")

Jiyu Ippon Kumite

(Jodan, Chudan, Maegeri, Yokogeri, Mawashigeri)

KATA

Bassai Dai

Tekki Shodan

Uno degli Heian