

6 KYU — Cintura Arancio (dopo 3 mesi)

KIHON

- 1 — Jodan Oizuki = Chudan Gyakuzuki
- 2 — Ageuke = Gyakuzuki = Maegeri
- 3 — Sotouke = Gyakuzuki = Maegeri
- 4 — Uchiuke = Gyakuzuki = Maegeri
- 5 — Gedanbarai = Gyakuzuki = Maegeri
- 6 — Shutouke
- 7 — Maegeri — Oizuki
- 8 — Yokogeri Keage (Da Kibadachi)
- 9 — Yokogeri Kekomi (Da Kibadachi)
- 10 — Fumikomi = Empiuke = Sokumen Jodan Uraken
(da Heisokudachi) (Kibadachi)

KUMITE

Sambon Kumite

(— Jodan — Chudan — Maegeri)

" attacca la destra e la sinistra "

KATA

Heian Sandan