6 KYU (ceinture verte)

KIHON

1. Zenkutsu - dachi/Oi tsuki Sanbon tsuki

(*Premier jodan, deuxième/troisième chudan, avancer*).
2. Zenkutsu - dachi/Age - uke, gyaku tsuki chudan . (*Reculer*)
3. Zenkutsu-dachi/Soto Ude - uke, Kiba-dachi/Yoko Empiuchi chudan (*en avant*)
4. Kokutsu - dachi/Shuto uke chudan (*Reculer*)
4. Zenkutsu - dachi/Uchi Ude - uke , gyaku tsuki chudan (*en avant*)
5. Kokutstu-dachi/Shuto - uke, Zenkutsu-dachi/Gyaku nukite chudan (*en arrière)*6. Zenkutsu - dachi/Maegeri Rengeri (*jambe arrière Chudan, jambe avant Jodan, marche en avant*)
8. Zenkutsu - dachi/Mawashigeri chudan/jodan (*pivoter revenir*)
9. Kiba - dachi/Yoko Keage jodan . (*Debout sur le côté de l'adversaire, transitions des deux côtés en croisant les jambes devant*)
10. [Kiba - dachi/Yoko Kekomi chudan](https://youtu.be/n3AtKTGldnM) . (*Debout sur le côté de l'adversaire, transitions des deux côtés, croisant les jambes devant*)
11. Zenkutsu - dachi/Maegeri chudan/Oitsuki *en avant niveau jodan*

KATA

Heian - Sandan
Bunkai - interprétation des katas. (à la discrétion de l'examinateur)

JIYU IPPON KUMITÉ

Attaques :Kizami tsuki jodan
Gyaku tsuki jodan
Gyaku – tsuki chudan
Maegeri – chudan
Mawashigeri – jodan

La défense :

Libre choix, contre-attaques possibles.

TEST DE FORCE/FLEXIBILITÉ (à la discrétion de l'examinateur)

2. 30 pompes.
3. 30 squats avec sauts.

TEST MAKIWARA (à la discrétion de l'examinateur)

Oi Tsuki /Gyaku Tsuki/Mae Keri