

A. KIHON (5 onderdelen)

1. TSUKI WAZA (stoottechnieken) elke techniek 5x (5e keer KIAI), mawatte
YOI: linksvoor GEDAN BARAI KAMAETE in ZKD
 1. (V) Heen OI TSUKI JODAN (ZKD)
 2. (V) Terug OI TSUKI CHUDAN (ZKD)
 3. (V) Heen SANBON TSUKI (ZKD)
 4. (V) Terug GYAKU TSUKI (ZKD)

2. UKE WAZA (afweerttechnieken + tegenaanval) elke combinatie 5x (5e keer KIAI) , sagaru
YOI: linksvoor GEDAN BARAI KAMAETE in ZKD
 1. (V) Heen AGE UKE (ZKD) + GYAKU TSUKI (ZKD)
 2. (A) Terug SOTO UKE (ZKD) + GYAKU TSUKI (ZKD)
 3. (V) Heen UCHI UKE (ZKD) + GYAKU TSUKI (ZKD)
 4. (A) Terug SHUTO UKE (ZKD) + GYAKU NUKITE (ZKD)

3. GERI WAZA (traptechnieken) elke techniek 5x (5e keer KIAI), mawatte
YOI: linksvoor GEDAN BARAI KAMAETE in ZKD, dan overgaan naar KAMAE
 1. (V) Heen MAE GERI (voorwaartse trap met de bal van de voet)
 2. (V) Terug YOKO GERI KEKOMI (zijwaartse trap met de zijkant van de voet)
 3. (V) Heen MAWASHI GERI (cirkelvormige trap met de bal of de wreef van de voet)
 4. (V) Terug USHIRO GERI (achterwaartse trap met de hiel van de voet)

4. YOKO GERI WAZA elke techniek 3x (3e keer KIAI), mawatte
YOI: linksvoor KIBA DACHI KAMAE rechtstreeks
 1. (Z) KBD, CHIDORI ASHI YOKO GERI KEAGE
 2. (Z) KBD, CHIDORI ASHI YOKO GERI KEKOMI

5. RENZOKU WAZA (combinatietechnieken) elke combinatie 3x (laatste techniek KIAI), mawatte
YOI: linksvoor GEDAN BARAI KAMAETE in ZKD, dan overgaan naar KAMAE (gevechtshouding)
 1. (V) Heen OI TSUKI JODAN + GYAKU TSUKI (ZKD) - (A) AGE UKE + SOTO UKE (ZKD)
- (V) MAWASHI GERI + YOKO URAKEN UCHI (ZKD) + GYAKU TSUKI (ZKD)
 2. (V) Terug MAE GERI + TSUKI CHUDAN (ZKD) - (A) GEDAN BARAI + UCHI UKE (ZKD)
- (V) USHIRO GERI + YOKO URAKEN UCHI (ZKD) + GYAKU TSUKI (ZKD)

B. KATA (3 KATA)

1. HEIAN SHODAN t/m HEIAN GODAN (1 HEIAN, naar keuze kandidaat)
2. TEKKI SHODAN (verplichte KATA)
3. BASSAI DAI - KANKU DAI - JION of ENPI (1 KATA, naar keuze kandidaat)

C. KUMITE (3 onderdelen)

1. JIYU IPPON KUMITE (4 aanvallen met rechts en 4 aanvallen met links)

De aanvallen zijn: JODAN - CHUDAN - MAE GERI - MAWASHI GERI

De afweren zijn: AGE UKE - SOTO UKE - GEDAN BARAI - UCHI UKE

De tegenaanvallen zijn: GYAKU TEISHO UCHI - MAWASHI GERI CHUDAN - GYAKU SHUTO UCHI - GYAKU TSUKI

2. BUNKAI (HEIAN NIDAN of HEIAN SANDAN, naar keuze kandidaat)

3. JIYU KUMITE (2 rondes van 2 minuten, sparren met medekandidaten)