

5e Kyu		Groene band	
KIHON	KIHON IDO KIHON Vanuit basis beweging 1. (ZKD) CHUDAN OI-TSUKI → 2. (ZKD) JODAN AGE UKE, GYAKU TSUKI ← 3. (ZKD) CHUDAN SOTO UKE, GYAKU TSUKI → 4. (ZKD) CHUDAN UCHI UKE, GYAKU TSUKI ← 5. (KKD) KOKUTSU SHUTO UKE → 6. (ZKD) MAE GERI (ZKD kamae) → 7. (ZKD) MAWASHI GERI → 8. (KBD) YOKO GERI KEAGE (heen en terug, CHIDORI ASHI (voorlangs kruispas) 9. (KBD) YOKO GERI KEKOMI (heen en terug, CHIDORI ASHI (voorlangs kruispas)		
KATA	KATA HEIAN SANDAN (kandidaat kan voorgaande KATA's gevraagd worden)		
KUMITE	JIYU IPPON KUMITE (JODAN, CHUDAN, MAE GERI) – rechts en links De tegenaanvallen zijn: GYAKU TSUKI		

4e Kyu		Blauwe band									
KIHON	KIHON IDO KIHON Vanuit basis beweging, elke techniek 5x (5e keer KIAI) <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; padding: 5px;"> TSUKI WAZA, na KIAI MAWATTE 01. (ZKD) JODAN OI-TSUKI → 02. (ZKD) CHUDAN OI-TSUKI ← 03. (ZKD) SANBON REN-TSUKI → 04. (ZKD) CHUDAN GYAKU TSUKI ← </td> <td style="width: 50%; padding: 5px;"> UKI WAZA, na KIAI SAGARU 05. (ZKD) JODAN AGE UKE, GYAKU TSUKI → 06. (ZKD) CHUDAN SOTO UKE, GYAKU TSUKI ← 07. (ZKD) CHUDAN UCHI UKE, GYAKU TSUKI (ZKD) → 08. (KKD) SHUTO UKE (KKD), GYAKU NUKITE (ZKD) ← </td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="padding: 5px;">GERI WAZA</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="padding: 5px;">uitvallen ZKD, dan overgaan naar KAMAE</td> </tr> <tr> <td style="width: 50%; padding: 5px;"> 09. (GH) MAE GERI (ZKD) , mawatte 10. (GH) YOKO GERI KEKOMI , mawatte 11. (GH) MAWASHI GERI </td> <td style="width: 50%; padding: 5px;"> (heen en terug, CHIDORI ASHI (voorlangs kruispas), 3x 12. (KBD) YOKO GERI KEAGE 13. (KBD) YOKO GERI KEKOMI </td> </tr> </table>			TSUKI WAZA, na KIAI MAWATTE 01. (ZKD) JODAN OI-TSUKI → 02. (ZKD) CHUDAN OI-TSUKI ← 03. (ZKD) SANBON REN-TSUKI → 04. (ZKD) CHUDAN GYAKU TSUKI ←	UKI WAZA, na KIAI SAGARU 05. (ZKD) JODAN AGE UKE, GYAKU TSUKI → 06. (ZKD) CHUDAN SOTO UKE, GYAKU TSUKI ← 07. (ZKD) CHUDAN UCHI UKE, GYAKU TSUKI (ZKD) → 08. (KKD) SHUTO UKE (KKD), GYAKU NUKITE (ZKD) ←	GERI WAZA		uitvallen ZKD, dan overgaan naar KAMAE		09. (GH) MAE GERI (ZKD) , mawatte 10. (GH) YOKO GERI KEKOMI , mawatte 11. (GH) MAWASHI GERI	(heen en terug, CHIDORI ASHI (voorlangs kruispas), 3x 12. (KBD) YOKO GERI KEAGE 13. (KBD) YOKO GERI KEKOMI
TSUKI WAZA, na KIAI MAWATTE 01. (ZKD) JODAN OI-TSUKI → 02. (ZKD) CHUDAN OI-TSUKI ← 03. (ZKD) SANBON REN-TSUKI → 04. (ZKD) CHUDAN GYAKU TSUKI ←	UKI WAZA, na KIAI SAGARU 05. (ZKD) JODAN AGE UKE, GYAKU TSUKI → 06. (ZKD) CHUDAN SOTO UKE, GYAKU TSUKI ← 07. (ZKD) CHUDAN UCHI UKE, GYAKU TSUKI (ZKD) → 08. (KKD) SHUTO UKE (KKD), GYAKU NUKITE (ZKD) ←										
GERI WAZA											
uitvallen ZKD, dan overgaan naar KAMAE											
09. (GH) MAE GERI (ZKD) , mawatte 10. (GH) YOKO GERI KEKOMI , mawatte 11. (GH) MAWASHI GERI	(heen en terug, CHIDORI ASHI (voorlangs kruispas), 3x 12. (KBD) YOKO GERI KEAGE 13. (KBD) YOKO GERI KEKOMI										
KATA	KATA HEIAN YONDAN (kandidaat kan voorgaande KATA's gevraagd worden)										
KUMITE	JIYU IPPON KUMITE (JODAN, CHUDAN, MAE GERI, MAWASHI GERI) – rechts en links De afweren zijn: AGE UKE - SOTO UKE - GEDAN BARAI - UCHI UKE De tegenaanvallen zijn: GYAKU TSUKI JIYU KUMITE 2x 1 minuut										



Legenda

→	Voorwaarts
←	Achterwaarts
ZKD	Zenkutsu dachi
KKD	Kokutsu dachi
KBD	Kiba dachi
HD	Heisoku dachi
GH	Gevechtshouding (Kamae)
KW	Gedan Kaki wake uke
HIDARI	Links
MIGI	Rechts
SAGARU	Achteruit