

7e Kyu	Gele band
KIHON	KIHON IDO KIHON Vanuit basis beweging 1. ZKD CHUDAN OI-TSUKI → 2. (ZKD) JODAN AGE UKE ← 3. CHUDAN SOTO UKE → 4. (ZKD) CHUDAN UCHI UKE ← 5. (KKD) KOKUTSU SHUTO UKE → 6. (ZKD) MAE GERI (KW) →, mawatte 7. YOKO GERI KEAGE (HD, rechts en links om en om) 8. YOKO GERI KEKOMI (HD, rechts en links om en om)
KATA	KATA HEIAN SHODAN (kandidaat kan voorgaande KATA's gevraagd worden)
KUMITE	KIHON IPPON KUMITE (JODAN, CHUDAN, MAE GERI) – rechts en links

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

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