

9. Kyu (weißer Gürtel)

Kihon

1. Shizentai	6 x Chudan-Choku-Zuki
2. Shizentai	6 x Age-Uke
3. Shizentai	6 x Soto-Ude-Uke (erneute Ausholbewegung nach dem Block)
4. Shizentai	6 x Gedan-Barai
5. Shizentai	6 x Chudan-Mae-Geri-Keage im Stand (Shizentai, rechts/links, Arme seitlich)

Kumite

	Tori (Angreifer)	Uke (Verteidiger)
Ausgangsstellung	Shizentai	Shizentai
Bewegung	ohne (Technik im Stand)	ohne (Technik im Stand)
Ablauf	6 x Jodan-Choku-Zuki letzter Angriff mit Kiai	Age-Uke, nach dem letzten Block Konter Chudan-Choku-Zuki mit Kiai
	6 x Chudan-Choku-Zuki letzter Angriff mit Kiai	Soto-Ude-Uke, nach dem letzten Block Konter Chudan-Choku-Zuki mit Kiai

8. Kyu (gelber Gürtel)

Kihon

1. ZK ⇒	5 x Chudan-Oi-Zuki (Wendung mit Gedan-Barai und Gyaku-Zuki)
2. ZK ⇒	5 x Chudan-Gyaku-Zuki
3. ZK ⇐	5 x Age-Uke (Wendung)
4. ZK ⇐	5 x Soto-Ude-Uke (Wendung)
5. ZK ⇐	5 x Gedan-Barai (Wendung)
6. KK ⇐	5 x Shuto-Uke
7. ZK ⇒	5 x Chudan-Mae-Geri-Keage (Arme Chudan-Kamae)

Kata

Heian Shodan

Kumite: Kihon-Gohon-Kumite

	Tori (Angreifer)	Uke (Verteidiger)
Ausgangsstellung	Zk: Gedan-Barai	Shizentai
Bewegung	Schritt vor	Schritt zurück
Ablauf	Ausgangsstellung links vorn: 5 x Jodan-Oi-Zuki ⇒ Ausgangsstellung rechts vorn: 5 x Chudan-Oi-Zuki	Ausgangsstellung Shizentai: rechts zurück Age-Uke links zurück Soto-Ude-Uke

Nach der 5. Abwehrtechnik wird jeweils Chudan-Gyaku-Zuki mit Kiai als Konter ausgeführt.