

3 meseca treniranja (36 treninga)

8. KYU

Katatedori-aihanmi: Ikjo, Nikjo, Iriminage, Kotegaeši, Šihonage, Udekimenage, Kokjuho

Šomen-uči: Ikjo, Iriminage

6 meseci treniranja posle ispita za 8. Kyu (70 treninga)

7. KYU

Katatedori-aihanmi: Ikjo, Nikjo, Iriminage, Kkotegaeši, Šihonage, Udekimenage, Kokjuho, Kokjunage

Šomen-uči: Ikjo, Nikjo, iriminage, Kotegaeši

Katatedori-gyakuhanmi: Ikjo, Iriminage

6 meseci treniranja posle ispita za 7. Kyu (75 treninga)

6. KYU

BOKEN: Šomen uči, Šomen uči sa promenom stava, Jokomen uči,
Jokomen uči iskorak cuki

JO: prvih 10 suburija

Katatedori-aihanmi: Ikjo, Nikjo, Iriminage, Kotegaeši, Šihonage, Udekimenage,
Kokjuho, Kokjunage, Učikaitensankjo

Šomen-uči: Ikjo, Nikjo, Iriminage, Kotegaeši, Šihonage, Udekimenage, Sumiotoši

Katatedori-gyakuhanmi: Ikjo, Nikjo, Iriminage, Kotegaeši, Kokjuho

ZAGI: Katadori ikjo

6 meseci treniranja posle ispita za 6. Kyu (80 treninga)

5. KYU

BOKEN: Suburi, Šomen-uči zengo-Šiho-hapo

JO: Suburi, kata 13

Šomenuči: Ikjo, Nikjo, Sankjo, Iriminage, Kotegaeši, Šihonage, Udekimenage, Sumiotoši, Uširokiriotoši, Kokjunage

Katatedori-gyakuhanmi: Ikjo, Nikjo, Iriminage, Kotegaeši, Šihonage, Udekimenage, Kokjuho, Sotokaitennage

Jokomen-uči: Ikjo, Iriminage

ZAGI: Šomen-uči Ikjo, Ryotedori Kokjuho

6 meseci treniranja posle ispita za 5. Kyu (85 treninga)

4. KYU

BOKEN: Ken-no-awase, Šomen cuki zengo-šihō-hapo

JO: Suburi stav-kontra stav, kate 13 i 22, Jo-no-awase

Ryotedori: Ikjo, Iriminage, Kotegaeši, Šihonage, Udekimenage, Tenčinage, Kokjunage 4 načina

Katateriyotedori: Kokjuho, Kokjunage

Šomen-uči: Jonkjo

Jokomen-uči: Ikjo, Iriminage, Kotegaeši, Šihonage, Udekimenage

Čudan cuki: Ikjo, Iriminage, Kotegaeši, Šihonage, Udekimenage, Učikaitensankjo

Katadori: Nikjo

ZAGI: Šomen-uči Nikjo, Iriminage

Katadori Nikjo

6 meseci treniranja posle ispita za 4. Kyu (90 treninga)

3. KYU

BOKEN: Šomen korak cuki zengo-šiho-hapo, Tačidori 4 načina

JO: Suburi napred-nazad, levo-desno prvih 10, Jodori 4 načina, kate 13-22-31

Katatedori-gyakuhanmi: Sankjo, Jonkjo, Kaitennage (soto i uči), Sumiotoši

Katateriyotedori: Ikjo, Iriminage, Kotegaeši, Šihonage, Udekimenage, Kokjunage
2 načina

Šomen-uči: Gokjo

Jokomen-uči: Nikjo, Učikaitensankjo, Tenčinage

Čudan cuki: Sankjo, Kaitennage

UŠIROVAZA: Rjotedori Ikjo, Nikjo, Učikaitensankjo, Iriminage, Kotegaeši,
Šihonage, Udekimenage

ZAGI: Katadori Sankjo

Šomen-uči: Sankjo, Iriminage, Kotegaeši

6 meseci treniranja posle ispita za 3. Kyu (100 treninga)

2. KYU

BOKEN: Ken sabaki Ikjo, Nikjo, Sankjo, Iriminage, Kotegaeši, Šihonage

JO: Suburi napred-nazad, levo-desno, Motasete 5 načina, Kata 13 levo-desno, 22, 31

Šomen-uči: Jiyuvaza

Jokomen-uči: Sankjo, Jonkjo, Kokjunage

Katateriyotedori: Sankjo

Katadori-menuči: Ikjo, Nikjo, Iriminage, Kotegaeši, Šihonage, Udekimenage, Kokjunage, Košinage

Munadori: Ikjo, Sankjo, Šihonage

Jodan cuki: Ikjo, Nikjo, Udegarami

UŠIROVAZA: Riokatadori Ikjo, Nikjo, Učikaitensankjo, Iriminage, Kotegaeši, Šihonage, Kokjuho, Kokjunage

Katatedori kubišime: Ikjo, Učikaitensankjo

ZAGI: Šomen-uči Jonkjo, Kaitennage

Riokatadori Ikjo

HANMI-HANDAČI VAZA: Katatedori-gyakuhanmi Šihonage, Sumiotoši

Rjotedori Šihonage

Šomen-uči Iriminage

6 meseci treniranja posle ispita za 2. Kyu (120 treninga)

1. KYU

BOKEN: Kumitači 5, Ki musubi no tači

JO: Kumijo 7, Kate 13-22-31 levo-desno

TANTO: Tanto dori Šomen-uči 3 načina, Jokomen-uči 3 načina, Čudan cuki 3 načina

Jokomen-uči: Jiuvaza

Čudan cuki: Jiuvaza

Jodan cuki: Sankjo, Iriminage, Kotegaeši, Šihonage, Udekimenage, Kaitennage, Uširokiriotoši, Košinage

Munadori-menuči: Ikjo, Nikjo, Kotegaeši, Šihonage, Košinage

UŠIROVAZA: Rjotedori Jonkjo, kokjunage 4 načina, Košinage, Jiuvaza

Katatedori kubišime Sankjo, Jujigaraminage

Eridori Ikjo, Kotegaeši, Šihonage

ZAGI: Šomen-uči Jiuvaza

Riokatadori Sankjo, Jonkjo

Jokomen-uči Gokjo

HANMI-HANDAČI VAZA: Katatedori-gyakuhanmi Ikjo, Kaitennage, Kotegaeši