

4. kyu - fialový pás

KIHON

- 1, ZK v: oi-cuki (obrat vždy s gedan-barai)
- 2, ZK v: gyaku-cuki džodan (na místě) / vpřed čudan gyaku-cuki
- 3, ZK v: soto-uke / joko-empi-uči (KI) / tate-uraken-uči
- 4, KK z: morote-uči-uke / gyaku-cuki (ZK)
- 5, KK v: šuto-uke / mae-aši-geri / gyaku-cuki (obrat s gedan-barai)
- 6, ZK v: mae-geri džodan
- 7, ZK v: mawashi-geri džodan
- 8, ZK v: mae-geri čudan - stáhnout kopající nohu zpět / toutéž nohou mawashi-geri (džodan) došlap vpřed
- 9, ZK v: uširo-geri
- 10, KI s: joko-geri-keage - joko-geri-kekomi (po překroku)

kombinace (z čudan kamae)

- 1, mae-geri (došlap vpřed)/mawashi-geri (džodan)/čudan gyaku-cuki (na každou stranu třikrát)
- 2, joko-geri-kekomi zadní nohou (čudan) / gyaku-cuki

KUMITE

Kihon-ippon-kumite

džodan oi-cuki
čudan oi-cuki
čudan mae-geri
čudan joko-geri-kekomi

Vše dvakrát na každou stranu. Obránce provede dvě různé obranné techniky. Po protiútoku gyaku-cuki se vrací ihned do čudan kamae ZANŠIN.

KATA

Heian - godan (Heian 5)

Chyby, které nejsou tolerovány

- v konečné fázi techniky chybí kime, HIKITE
- ztráta rovnováhy při obrazech, při kopech
- špatná vzdálenost při kumite
- chyby z předchozích kyu