

7. Kyu - žlutý pás

KIHON:

1. ZK v: džodan oi-cuki (obrat s gedan-barai)
2. ZK v: čudan gyaku-cuki
3. ZK v: sanbon-cuki
4. ZK z: age-uke
5. ZK v: soto-uke
6. ZK z: uči-uke
7. KK v: šuto-uke (obrat s gedan-barai)
8. ZK v: mae-geri (džodan, paže čudan)
9. KI s: joko-geri-kekomi (jako 8.Kyu; tj. 3x na každou stranu)
10. KI s: joko-geri-keage (čudan)

KUMITE:

Gohon-kumite

5x džodan oi-cuki (jako v 8.Kyu; tj. kryt age-uke)

5x čudan oi-cuki (obránce zakročí levou nohou a provede kryt soto-uke zevnitř pravou rukou)

KATA:

Heian - nidan (Heian 2)

Chyby, které nejsou tolerovány:

- chybný postoj - zdvihnuté rameno, ohnuté zápěstí v konci úderu
- chybná pozice chodidel kopající nohy při technikách kopů
- málo zdvižené koleno kopající nohy
- chybná vzdálenost při gohon-kumite
- chyby z předcházejících Kyu