8. Kyu - bílý pás

KIHON:

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

KUMITE:

Gohon-kumite
5x džodan oi-cuki (kryt age-uke)
5x čudan oi-cuki (kryt soto-uke, po pátém útoku vždy jednou protiútok gyaku-cuki s kiai)

KATA:

Heian - shodan (Heian 1)

Chyby, které nejsou tolerovány:

- chodidla v postojích nejsou celou plochou na zemi
- zadní noha v postoji ZK není propnutá v koleni
- předklon při chůzi v ZK vpřed nebo záklon horní části těla
- nedostatečné přitažení pěsti k boku (HIKITE)
- nedostatečné sevření ruky v pěst
- při gohon-kumite pohled směřuje k zemi