

<i>Základní principy:</i>	Stabilní postoj	Správná vzdálenost	Vychýlení protivníka	Síla vychází z centra
---------------------------	-----------------	--------------------	----------------------	-----------------------

<i>Dechová cvičení:</i>	<i>Pády:</i>	<i>Průpravná cvičení:</i>	<i>Útoky:</i>
Jonotekokyu	Maeukemi	Ikkyo Undo	Shomenuchi Kiawase
Inotekokyu	Ushiroukemi	Torifune	Katatetori Aihanmi
Aoukokyuhō	Jokoukemi		Katatetori Gyakuhanmi
			Ryotetori

<i>Pozice: 1-5</i>	<i>Postoje:</i>	<i>Kroky a krokové kombinace:</i>	
dolů	pravý Migi	Maeashi a Ushiroashi	Irimi
do boku	levý Hidari	Maeashi a Ushiroashi	Tenkan
dopředu	postoj Hanmi	Maeashi a Ushiroashi	Tenshin
nahoru	střeh Kamae		Kaiten
zleva doprava	výměna Fumikaeshi	<i>Shihokiri</i>	<i>Omote a Ura</i>
		<i>Maeashi Irimi Tenkan</i>	<i>Ushiroashi Irimi Tenkan</i>
		<i>Ushiroashi Irimi Tenkan Ushiroashi Tenshin Maeashi Irimi</i>	

6. KYU

	<i>Úroveň</i>	<i>Techniky</i>		<i>Směr</i>	<i>Živel</i>
4. úroveň	hlava	Jonkyo	Shihonage	kruh/spirála	oheň
3. úroveň	ramena	Sankyo	Iriminage	dopředu dozadu	vzduch
2. úroveň	pas	Nikkyo	Kotegaeshi	ze strany na stranu	země
1. úroveň	kolena	Ikkyo	Sumiotoshi	zvrchu dolů	voda

<i>Spojující techniky</i>
Genkeikokyunage
Tenchinage