

1. Kyu (braun-schwarzer Gürtel)

Stellung:

<i>Zenkutsu-Dachi</i>	Vorwärtshaltung (beide Füße schauen nach vorne, schulterbreit stehen, vorderes Knie angewinkelt, Fersen sind am Boden)
<i>Kokutsu-Dachi</i>	Rückwärtshaltung (der vordere Fuß schaut gerade aus, der hintere Fuß wird 90° nach außen gedreht. Das Gewicht liegt zu 70% auf dem hinteren Bein)
<i>Kiba-Dachi</i>	Reiterstellung, doppelte Schulterbreite, beide Füße schauen nach vorne, die Knie sind angewinkelt, die Fersen am Boden
<i>Shiko-Dachi</i>	Ähnlich dem Kiba-Dachi, allerdings schauen die Füße hierbei nicht nach vorne, sondern etwa 45° nach außen
<i>Sanchin-Dachi</i>	Drei-Schlacht-Stellung, die Fußzehen zeigen nach innen, die Knie werden zu einander gepresst.
<i>Kamae</i>	Kampfhaltung

Techniken:

<i>Shuto Uchi</i>	Schwertschlag
<i>Empi Uchi</i>	Ellbogen-Schlag
<i>Uraken</i>	Faustrückenschlag
<i>Tettsui Uchi</i>	Hammerfaust-Schlag
<i>Haito Uchi</i>	Innenhandkanten-Schlag
<i>Shotei Uchi</i>	Handballen-Schlag (Angriff mit der Handinnenseite unterhalb der Fingerglieder)
<i>Koken Uchi</i>	Handgelenk-Schlag (Schlag mit der Handinnenseite beim Handgelenk)
<i>Uchi Uke</i>	Block mit dem Unterarm von innen nach außen
<i>Age Uke</i>	Block mit dem Unterarm nach oben
<i>Soto Uke</i>	Block mit dem Unterarm von außen nach innen
<i>Gedan Barai</i>	Block zur unteren Ebene
<i>Morote Uke</i>	beidhändige Abwehr
<i>Shuto Uke</i>	Schwertblock
<i>Nagashi Uke</i>	Fegeabwehr mit geöffneter Hand
<i>Koken Uke</i>	Handgelenk-Block (Block mit der Handinnenseite beim Handgelenk)
<i>Shotei Uke</i>	Handballen-Block (Block mit der Handinnenseite unterhalb der Fingerglieder)
<i>Juji Uke</i>	Kreuz-Block
<i>Hiza Uke</i>	Knie-Block
<i>Mikazuki Geri Uke</i>	Halbmondtritt als Block ausgeführt
<i>Nami Ashi</i>	Zurückziehende Fußbewegung / Ausweichbewegung

Kata (Formenlauf):

<i>Jion</i>	„Liebe“, „Güte“, „Dankbarkeit“
<i>Bunkai</i>	Anwendungsform der Kata

Kumite (Kämpfen/Grundtechniken):

<i>Kizami Zuki</i>	Vorderer gerader Faustschlag
<i>Ashi Barai</i>	Fußfeger
<i>Nihon Yoko Geri</i>	Zwei hintere seitwärts Fußtritte
<i>Ushiro Geri</i>	Rückwärts-Fußtritt, „Eseltritt“
<i>Kakato Geri</i>	Hinterer Fersentritt
<i>Kizami Zuki</i>	Vorderer gerader Faustschlag
<i>Gyaku Zuki</i>	Hinterer gerader Faustschlag

Die Techniken der voran gegangenen Prüfungen, sollte der Prüfling zu jeder Prüfung beherrschen.