

1º Kyū - Faixa Marrom

Kihon

| Postura | Passada | Base - Técnica |
|-----------------------------------|---------------------|---|
| Gedan-gamae | Avança (ayumi-ashi) | Zenkutsu-dachi Sanbon-zuki |
| *Direto da técnica anterior | Recua (sagatte) | Zenkutsu-dachi Jōdan Age-uke + Nekoashi-dachi Gedan-barai + Kizami Mae-geri + Zenkutsu-dachi Gyakuzuki |
| Mawatte gedan-gamae | Avança (ayumi-ashi) | Zenkutsu-dachi Soto-uke + Kiba-dachi Enpi |
| *Direto da técnica anterior | Recua (sagatte) | Kōkutsu-dachi Shutō-uke + Zenkutsu-dachi Nukite |
| Mawatte gedan-gamae | Avança (ayumi-ashi) | Zenkutsu-dachi Gedan-barai + Nekoashi-dachi Uchi-uke + Zenkutsu-dachi Urazuki + Gyakuzuki |
| Mawatte gedan-barai Jiyū kamae | Avança (ayumi-ashi) | Zenkutsu-dachi Mae-geri + Jōdan Oizuki (hanmi) + Chūdan Gyakuzuki (shōmen) |
| Mawatte gedan-barai Jiyū kamae | Avança (ayumi-ashi) | Zenkutsu-dachi Mae-geri + Mawashi-geri + Ushiro-geri + Uramawashi-geri (avançando em cada chute) |
| Mawatte gedan-barai Jiyū kamae | Avança (ayumi-ashi) | Zenkutsu-dachi Yoko keage + Yoko kekomi (ambos com a mesma perna) |
| Mawatte gedan-barai Jiyū kamae | Avança (kaiten) | Zenkutsu-dachi Ura Shutō-uchi + Haitō-uchi |

Kumite

| Postura | Exercício |
|------------|---|
| Jiyū kamae | Jiyū ippon kumite Ataques: Jōdan Oizuki / Chūdan Oizuki / Mae-geri / Mawashi-geri / Yoko-geri / Ushiro-geri |

Kata

Junro kata: Junro godan
Sentei kata: Jion