

KIHON:

1. HD yoko-empi-uchi
2. HD mae-empi-uchi
3. HD shomen-uraken-uchi (*vpřed*)
4. HD uchi-mawashi-shuto-uchi (*sek s náprahem jako u gedan-barrai*)
5. HD osae-uke, tate-nukite
6. HD yoko-uraken-uchi (*do strany kdy pěst končí malíkovou hranou dolů*)
7. HD tate-uraken-uchi (*do strany kdy pěst končí malíkovou hranou do strany*)

KIHON-IDO:

(všechny kombinace je možné dělat v chůzi vpřed a vzad)

1. ZD (ushiro)-ayumi-ashi sanbon-tsuki (*jodan-oi-tsuki/gyaku-tsuki/chudan-oi-tsuki*)
2. ZD (ushiro)-ayumi-ashi age-uke gyaku-tsuki
3. ZD (ushiro)-ayumi-ashi soto-uke gyaku-tsuki
4. ZD (ushiro)-ayumi-ashi gedan-barai gyaku-tsuki
5. ZD (ushiro)-ayumi-ashi uchi-uke gyaku-tsuki
6. ZD (ushiro)-ayumi-ashi gyaku-tsuki
7. ZD (ushiro)-ayumi-ashi osae-uke tate-nukite
8. KkD (ushiro)-ayumi-ashi shuto-uke do úhlu 45°
9. KkD (ushiro)-ayumi-ashi morote-uke
10. ZD (ushiro)-ayumi-ashi mae-geri oi-tsuki
11. ZD (ushiro)-ayumi-ashi na místě gyaku-uchi-uke / hineri-mae-geri gedan-barai
12. KiD chudan-yoko-geri-keage (*3 × na každou stranu*)
13. KiD chudan-yoko-geri-kekomi (*3 × na každou stranu mawate*)

GOHON-KUMITE:

Útočník zahajuje útok v ZD, před zahájením cvičení hlásí název techniky. Obránce začíná překrokem z HD do ZD. Možno v kombinacích:

- 5x vpřed/5x zpět
- 3x vpřed-1x zpět-1x vpřed/3x zpět-1x vpřed-1x zpět (*mění se útočník, obránce*)

1. T: ZD ayumi-ashi jodan-oi-tsuki
U: ZD opačný střeh (stejný postoj) ushiro-ayumi-ashi age-uke, poslední technika 1x protiútok gyaku-tsuki, kiai
2. T: ZD ayumi-ashi chudan-oi-tsuki
U: ZD opačný střeh (stejný postoj) ushiro-ayumi-ashi soto-ude-uke, poslední technika 1x protiútok gyaku-tsuki, kiai
3. T: ZD ayumi-ashi chudan-oi-tsuki

- U: ZD ushiro-ayumi-ashi uchi-ude-uke, poslední technika 1x protiútok gyaku-tsuki, kiai
4. T: ZD ayumi-ashi gedan-oi-tsuki
- U: ZD opačný střeh (stejný postoj) ushiro-ayumi-ashi gedan-barrai, poslední technika 1x protiútok gyaku-tsuki, kiai

KATA:

Heian Nidan

Dále ZK vybere jednu kata z dosud uvedeného programu předchozích STV

BUNKAI:

Heian Nidan - názorné vysvětlení alespoň 4 kombinací technik

