

Vyöarvo	Kata	Futari geiko	Positiodrilli	Goshin jutsu	Shiai waza	Jiyu kumite	Randori
5.kyu				Kihon oyo t.1			
+ natsa				Kihon oyo t.2 (jodan, gedan,			
+ 2 natsaa				Kihon oyo t.2 (soto, kake, shuto)			
4.kyu		Tsuki		Kihon oyo t. 1-2 vapaammin	Lyöntiyhdistelmät pistareihin		
+ natsa				Kihon oyo t.3 (jodan, gedan, uchi)	Lyöntien torjuminen ja vastaiskut		
+ 2 natsaa				Kihon oyo t.3 (soto, kake, shuto)	Potkujen torjuminen ja vastaiskut		
3.kyu	Kihon			Kihon oyo t. 1-3 vapaammin	Lyönti-potkuyhdistelmät pistareihin	Pitkä etäisyys vuorotellen	Asennot
+ natsa			Käsipositio 1		Lyöntien torjuminen tai väistäminen ja yhtäaikaiset vastaiskut		
+ 2 natsaa			Käsipositio 2		Potkujen torjuminen tai väistäminen ja yhtäaikaiset vastaiskut		

Vyöarvo	Kata	Futari geiko	Positiodrilli	Goshin jutsu	Shiai waza	Jiyu kumite	Randori
2.kyu	Taisabaki	Uke		Vastaiskut käsihyökkäyksiin (ennen tarttumista)		Pitkä etäisyys	Käsilukot
+ natsa			Käsipositio 1 + kaadot		Puolustus ja kaato		
+ 2 natsaa			Pystypaini		Oma hyökkäys ja kaato		
1.kyu	Aragaki seisan	Kaishu Heishu		Irrottautuminen, kaadot, hallinta, lopetukset käsihyökkäyksiin		Lyhyt etäisyys	Kuristukset
+ natsa			Käsipositio 2 + "lisämausteet"				
+ 2 natsaa			Maassakamppailu				

Vyöarvo	Kata	Futari geiko	Positiodrilli	Goshin jutsu	Shiai waza	Jiyu kumite	Randori
1.dan	Kaizen 1	Kaizen 1 Keri	Maassakamppailu- drilli vapaavalintaisilla "lisämausteilla"	Irrottautuminen, lopetukset, hallinta aseettomiin hyökkäyksiin		Heitot, kaadot, alasviennit	Jalka-lukot, niskaväännöt
2.dan	Kaizen 2 Chokyu tai vapaa- valintainen	Kaizen 2 Kamae	Pystypaini + "lisämausteet" + kaadot				Iskut, "likaiset temput"
3.dan	Kaizen 3 Nepai tai vapaavalintainen	Kaizen 3 Chokyu tai muu	Käsipositio 3 + potkut/kaadot			"Vapaat säännöt"	"Vapaat säännöt"