

Punainen vyö – 1 natsa

Vähimmäisaika kokeeseen edellisestä vyökokeesta on 12 kuukautta ja 45 harjoitusta. Kokeeseen saa osallistua vain ohjaajan luvalla. Pienemmällä kursivoidulla fontilla merkityt tekniikat ovat lisäoppimäärää, jonka hallintaa ei edellytetä vyökokeessa.

Kihon:

Tachi

- Fudo Dachi
- Musubi Dachi
- Sanchin Dachi
- Zenkutsu Dachi
- Kiba dachi
- Kokutsu dachi
- Shiko Dachi
- Tsuru Ashi Dachi
- Neko Ashi Dachi
- Dai Kokutsu Dachi
- Hangetsu Dachi

Uke

- Seiken Gedan Barai
- Seiken Yodan Uke
- Seiken Chudan Soto Uke
- Seiken Chudan Uchi Uke
- Shuto Mawashi Uke
- Tetsui Oroshi Uke
- Morote Uke
- Shuto Mae Uke
- Gedan Juji Uke
- Yodan Juji Uke

Tsuki

- Oi Tsuki (Jun Tsuki)
- Seiken Gyaku Tsuki
- Tate Tsuki
- Shita Tsuki

Uchi Waza:

- Shuto Oroshi
- Empi Oroshi Uchi
- Shuto Hizo Uchi
- Shuto Ganmen Uchi
- Mae Empi Uchi
- Tetsui Oroshi Uchi
- Empi Ago Uchi
- Yonhon Nukite

- Shuto Sakotsu Uchi Komi
- Uraken Shomen Uchi

Keri

- Kin Geri
- Mae Geri Yodan
- Mawashi Geri Yodan
- Yoko Geri Chudan
- Kakato Geri
- Ushiro Geri
- Mae Hiza Geri
- Mikazuki Geri
- Ura Mawashi Geri
- Ushiro Mawashi Geri

Kata:

- Taikyoku I, Taikyoku II, Taikyoku III
- Kihon I, Kihon II, Kihon III
- Pinan I, Pinan II, Pinan III, Pinan IV
- Henka I, Henka II
- Konsho
- Keri kata

Goshin-jutsu:

Tartunnat ranteista

- Kahden käden ranneote edestä Torin kädet alaspäin > irtautuminen
- Kahden käden ranneote edestä Torin kädet ylöspäin > irtautuminen
- Yhden käden ranneote peilikuva Uken rystyset ulospäin > irtautuminen tai rannelukko
- Yhden käden ranneote ristikkäinen Uken rystyset sisäänpäin > irtautuminen tai rannelukko
- Yhden käden ranneote peilikuva Uken rystyset sisäänpäin > irtautuminen tai rannelukko
- Yhden käden ranneote ristikkäinen Uken rystyset ulospäin > irtautuminen tai rannelukko
- Kahden käden ranneote takaa > Kuzushi > irtautuminen > Ushiro Empi > Shuto Gedan Uchi > Mawatte Kokutsu Dachi, Shuto Mawashi Uke
- Tartunta ranteesta kahdella kädellä > Konshon bunkai
- Tori vatsallaan lattialla ja Uke tarttunut molemmista ranteista
- Tori selällään lattialla ja Uke tarttunut molemmista ranteista

Kuristukset

- Kahden käden kuristus edestä > Zenkutsu Dachii, Shuto Yoko Uchi (kaulaan), Zenkutsu Dachii kaato/ *Osoto Gari*
- Kahden käden kuristus takaa > Zenkutsu Dachii, Shuto Hizo Uchi, Zenkutsu Dachii kaato/ *Osoto Gari*
- Yhden käden kuristus takaa > Yoko Gari
- Kuristus sivulta > tartunta vastustajan ranteesta, Nukite kaulaan > Yoko Geri
- Niskalenkki sivulta > irtautuminen
- Niskalenkki edestä > atemi > kaato ippon nyrkillä
- Kuristus tori selällään maassa > Kuzushi, lantion nosto, mawashigeri

Karhunlukot

- Karhunlukko käsien alta edestä > irtautuminen / atemi (painetaan kurkkutorven sivuilta)
- Karhunlukko käsien alta takaa vyötärön korkeudelta > Hiza Kansetsu
- karhunlukko käsien päältä takaa > rystysprässi > Ushiro Empi Uchi, tartunta toisesta ranteesta > Shuto Gedan Uchi > askel Uken sivulle Zenkutsu Dachiiin, Nukite > Shuto Oroshi
- Karhunlukko käsien päältä edestä > askel taakse Zenkutsu Dachii, Atemi nivusiin > Hiza Geri
- Karhunlukko sivulta > askel sivulle Kiba Dachii, Shuto Gedan Uchi

Rinnusotteet

- Kahden käden rinnusote > askel Zenkutsu Dachii, Shuto oroshi, Zenkutsu Dachii kaato/ *Osoto Gari*
- Yhden käden rinnusote > Soto Uke > Tetsui Uchi > Gyaku Tsuki

Muut tartunnat

- Peilikuvakäsi olkapäällä edestä > Shuto Hizo Uchi > Empi Oroshi Uchi
- Käsi olkapäällä takaa > Kuzushi, Shuto Mawashi Uke > Nukite
- Kaksi ukea kiinni molemmista ranteista > Konshon bunkai
- Poliisiote (Uke pitää molemmista käsivarsista kiinni takaa) > Kakato Fumi Komi Geri, Kuzushi > toisen käsivarren irtautuminen > käännös ympäri, Sanchin Dachii > Shuto Mawashi Mae Uke > shuto oroshi
- Tartunta hiuksista edestäpäin > kiinni kädestä, alasvienti
- *Irtautuminen Hiji Kansetsusta > tiputtautuminen maahan > Yoko Geri > Uken kaato Hasamigaeshia (saksikaato) soveltamalla*
- irtautuminen koko-Nelsonista > niskan tukeminen > atemi > otteen löysentäminen > kuzushi > uken kaato soveltaen Gedanbaraita ja Zenkutsu Dachia
- *Yhden käden kuristus ja kiinni toisesta kädestä > atemi > yokogari*

Renzoku Waza:

- Mae Geri Chudan + Jun Tsuki
- Mae Geri Chudan + Gyaku Tsuki
- Mae Geri Chudan + Mawashi Geri Chudan + Gyaku Tsuki
- Mae Geri Chudan + Yoko Geri Hiza + Gyaku Tsuki
- Kokutsu Dachii, Shuto Mawashi Uke + Mae Geri Chudan

- Mae Geri Chudan + Mawashi Geri Chudan + Yoko Geri Chudan
- Mawashi Geri Chudan + Ushiro Geri Chudan + Gyaku Tsuki
- Mikazuki Geri + Ushiro Geri + Gyaku Tsuki
- Mae Geri Yodan + Ura Mawashi Geri Chudan + Empi Mae Uchi
- Mawashi Geri Yodan + Ushiro Mawashi Geri Chudan + Empi Mae Uchi

Sanban Kumite:

- Kolme Shuto Oroshia -> Yodan Uke + Gyaku Tsuki
- Kolme Jun Zukia -> Soto Uke + Gyaku Tsuki
- Kolme yläkoukkua -> Uchi Uke + Mae Empi Uchi
- Kolme alakoukkua -> Gedan Barai + Mae Geri
- Kolme hyökkäystä millä tahansa yllä mainituista -> perusratkaisujen mukaiset torjunnat + vapaavalintainen vastaisku
- Kolme hyökkäystä käsitekniikoilla tai potkuilla -> vapaavalintaiset torjunnat + vastaisku
- *Kolme vapaata hyökkäystä -> vapaat torjunnat ja vastaiskut (myös heitot)*

Ukemi Waza:

- Kova ukemi taakse
- Kova ukemi sivulle paikalta
- Rullaava ukemi eteen
- Rullaava kova ukemi