

Brune

Étranglement

1. Étranglement Respiratoire (par devant et arrière)
2. Étranglement Sanguin (par devant et arrière)
3. Étranglement nerveux (par devant et arrière)

Sutemi

1. Azu oshi sutemi
2. Ude kake sutemi
3. Soto waki tori

Kihon

1. Gyaku Zuki
2. Kizami Jodan Gyaku Chudan Oi zuki (en avancement)
3. Age Uke Gyaku Zuki Mae Geri (avant et Arrière)
4. Uchi Ude Uke Gyaku Zuki Mae Geri (avant et Arrière)
5. Soto Ude Uke Kizami Gyaku Zuki Yoko Empi Uraken
6. Shuto Uke Mae Geri Yohon Nukite
7. Ren Geri (Chudan Jodan)
8. Mae Geri Mawashi
9. Yoko Geri Keage et Yoko Geri Kekomi en Kiba Dachi
10. Ura Mawashi
11. Ushiro Geri

Rendori

3 Rendori contre 1 adv.

Jyu Kumite

3 Combat

Kata

1. Tekki Shodan
2. Bassai Dai
3. Ikkajo (suwari) 5 premières techniques