

ДАН				КИХОН					КАТА	КУМИТЭ
2 ДАН	ТЕХНИКИ ЗАЩИТЫ И КОНТРАТАКИ КАЗЭ ХА ЗАКРЫТЫМИ И ОТКРЫТЫМИ РУКАМИ	АГЭ ШУТО УКЭ ШУТО УЧИ ШУТО УЧИ	СОТО-ШУТО УКЭ	ТАТЭ УКЭ ШУТО УЧИ	ГЭДАН ШУТО БАРАЙ	РЕН ГЭРИ	МАВАШИ ГЭРИ УРА	МАЭ ГЭРИ	ДЗИТТЭ	
			ШУТО УЧИ ТАТЭ ЦУКИ	ХАЙТО УЧИ	ХАЙТО УЧИ	МАЭ ГЭРИ	ХАЙТО УЧИ	ШУТО УЧИ	КАНКУ ШО	
				ХАЙТО УЧИ	МАВАШИ ГЭРИ	ВПЕРЁД (ФД)	КИЗАМИ	БАССАЙ ШО		
				ГЬЯКУ ЦУКИ	РЕН ГЭРИ	ЁКО ГЭРИ	ДЗИИН			
				ВПЕРЁД (ФД)	УШИРО-МАВАШИ ГЭРИ	ГЬЯКУ ЦУКИ	КАТА № 2			
				РЕН ГЭРИ	МАВАШИ ГЭРИ	КИЗАМИ МАВАШИ ГЭРИ УРАКЭН УЧИ	КАНКУ ДАЙ			
				ЁКО ГЭРИ	УРАКЭН УЧИ	КИЗАМИ УШИРО- МАВАШИ ГЭРИ	БАССАЙ ДАЙ			
				МАВАШИ ГЭРИ		ХАЙТО УЧИ	ТЭККИ ШОДАН			
				ШУТО УЧИ			ТЭККИ НИДАН			
							ЭМПИ, ДЗИОН ХАНГЭЦУ КАТА – БУНКАЙ КАТА - КУМИТЭ			
4	НА МЕСТЕ (ФД)	ВПЕРЁД (КАМАЭ)	ВПЕРЁД (КАМАЭ)	НАЗАД (КАМАЭ)	ВПЕРЁД (КАМАЭ)	ВПЕРЁД (КАМАЭ)	ВПЕРЁД (КАМАЭ)	НА МЕСТЕ (КАМАЭ)	КАТА № 1: НИДЗЮСИХО	
НЕ МОЛОЖЕ 25 ЛЕТ И 4 ГОДА ТРЕНИРОВОК 3 ДАН	ТЕХНИКИ ЗАЩИТЫ И КОНТРАТАКИ КАЗЭ ХА ЗАКРЫТЫМИ И ОТКРЫТЫМИ	АГЭ ШУТО УКЭ ШУТО УЧИ ШУТО УЧИ	СОТО ШУТО УКЭ ШУТО УЧИ ТАТЭ ЦУКИ	ШУТО УКЭ КИЗАМИ НУКИТЭ ТЭЙШО УЧИ	ГЭДАН БАРАЙ	РЭН ГЭРИ	РЭН ГЭРИ	КИЗАМИ МАЭ ГЭРИ	СОТИН	
			УКЭ	АГЭ ЦУКИ	МАЭ ГЭРИ	МАВАШИ ГЭРИ	ШУТО УЧИ	МЕЙКЭ		
			ШУТО УЧИ ШУТО УЧИ	ТАТЭ ЦУКИ	МАВАШИ ГЭРИ	ЁКО ГЭРИ	КИЗАМИ ЁКО ГЭРИ	ЧИНТЭ		
							ГЬЯКУ ЦУКИ	ТЭККИ 3		
							КИЗАМИ МАВАШИ ГЭРИ УРАКЭН УЧИ КИЗАМИ УШИРО ГЭРИ УРАКЭН УЧИ ХАЙТО УЧИ	КАТА № 2: КАНКУ ДАЙ, БАССАЙ ДАЙ ТЭККИ 1,2, ЭМПИ, ДЖИОН, ХАНГЭЦУ,		

ДАН	КИХОН	КАТА	КУМИТЭ
		ГАНКАКУ, ДЗИТТЭ, КАНКУ ШО, БАССАЙ ШО, ДЗИИН КАТА – БУНКАЙ КАТА - КУМИТЭ	
5 НЕ МОЛОЖЕ 30 ЛЕТ И 5 ЛЕТ ТРЕНИРОВОК 4 ДАН	НА МЕСТЕ (КАМАЗ) ТЕХНИКИ ЗАЩИТЫ И КОНТРАТАКИ КАЗЭ ХА ЗАКРЫТЫМИ И ОТКРЫТЫМИ	КАТА № 1: ГОДЗЮСИХО ШО УНСУ ГОДЗЮСИХО ДАЙ ВАНКАН ТЕНО КАТА КАТА № 2: КАНКУ ДАИ,. БАССАИ ДАЙ, ТЭККИ 1,2, ХАНГЭЦУ, ГАНКАКУ, ДЗИТТЭ, КАНКУ ШО., КАТА – БУНКАЙ КАТА – БУНКАЙ КАТА - КУМИТЭ	