bianca da 10 Kyu a 6 Kyu

(permanenza 5 mesi (1 anno) nel grado precedente - età minima : 4 anni e 1/2)

TAISO :

(da 10 Kyu a 7 Kyu)
ESERCIZI DI COORDINAZIONE
ESERCIZI PROPRIOCETTIVI
ESERCIZI DI AGILITA
STRATCHING
PERCORSO A OSTACOLI

KHION :

(da 9 Kyu a 7 Kyu + precedente)
AGE UKE
SOTO UKE
UCHI UKE
GEDAN BARAI
TSUKI

(da 8 Kyu a 7 Kyu + precedente)
MAE GERI
MAWASHI GERI
ZENKUTSU DACHI
KOKUTSU DACHI
KIBA DACHI

KATA :
TAIKYOKU SHO DAN (10-7 Kyu)
TAIKYOKU NI DAN (9-7 Kyu)
TAIKYOKU SAN DAN (8-7 Kyu)
HEIAN SHODAN (8-7 Kyu)

UKEMI :
MAE UKEMI (10-7 Kyu)
YOKO UKEMI (9-7 Kyu)
USHIRO UKEMI (8-7 Kyu)

Da 7 Kyu a 6 Kyu :
STESSO PROGRAMMA DA 6 kyu a 1/2 5 Kyu

VALUTAZIONI COMPORTAMENTALI