

8.1 Kyu - niebieski pas + 1 czerwony pagon

1. Teoria i komendy: przysięga dojo.
2. Pozycje: kokutsu - dachi.
3. Uderzenia/cięcia: shuto - sakotsu - uchi - komi.
4. Bloki: soto - keage.
5. Kopnięcia: soto - keage.
6. Renraku: trzy kroki w przód w zenkutsu - dachi z keru, obrót z morote gedan barai.
7. Test sprawności:
10 przewrotów w przód.
60 sekund tzw. mostek w tył z leżenia na plecach.

8.2 Kyu - niebieski pas + 2 czerwone pagony

1. Teoria i komendy: nogare I - oddychanie
2. Pozycje: moroashi - dachi, uchi - hachiji - dachi.
3. Uderzenia/cięcia: shuto - sakotsu - uchi.
4. Kopnięcia: uchi - keage.
5. Renraku: krok w tył do zenkutsu - dachi z gedan - barai plus gyaku - tsuki i powrót do fudo - dachi.
6. Test sprawności:
10 przewrotów w tył.
10 razy po 20 sekund rozciąganie w maksymalnym rozkroku ze skrętem w lewo i w prawo tzw. szpagat.

8.3 Kyu - niebieski pas + 3 czerwone pagony

1. Teoria i komendy: nogare II - oddychanie wykonywane odwrotnie.
2. Pozycje: sanchin - dachi.
3. Uderzenia/cięcia: shuto - ganmen - uchi.
4. Kopnięcia: mae - geri jodan.
5. Renraku: trzy kroki w przód w zenkutsu - dachi z uke plus gyaku - tsuki obrót z gedan barai.
6. Kata: kihon kata I.
7. Test sprawności:
10 razy tzw. gwiazda gimnastyczna.
10 razy dotknąć głową podłogi poprzez skłon w przód siedząc w maksymalnie szerokim rozkroku, nogi proste w kolanach.