

6e KYU (minimum 40 oefendagen sinds start)

- Tai sabaki: irimi, tenkan, irimi-tenkan (2 versies)
- Ukemi waza: ushiro ukemi, mae ukemi
- Tai no henko
- Aihanmi katatetori iriminage (omote/ura)
- Aihanmi katatetori kotegaeshi
- Aihanmi katatetori ikkyo (omote/ura)
- Aihanmi katatetori sankyo (omote/ura)
- Aihanmi katatetori shihonage (omote/ura)
- Aihanmi katatetori uchikaitennage
- Shomenuchi iriminage

5e KYU (minimum 40 oefendagen sinds 6e kyu)**Suwari waza**

- Shomenuchi ikkyo (omote/ura)
- Katatori ikkyo (omote/ura)

Tachi waza

- Shomenuchi ikkyo (omote/ura)
- Shomenuchi nikyo (omote/ura)
- Shomenuchi kotegaeshi
- Chudantsuki iriminage (omote/ura)
- Chudantsuki kotegaeshi (omote/ura)
- Katatetori shihonage (omote/ura)
- Katatetori tenchinage
- Katatetori ikkyo (omote/ura)
- Katatetori udekimenage (omote/ura)
- Katatetori iriminage
- Katatetori kokyunage
- Katatetori kotegaeshi (omote/ura)

4e KYU (minimum 80 oefendagen sinds 5e kyu)**Suwari waza**

- Shomenuchi nikyo (omote/ura)
- Katatori nikyo (omote/ura)

Tachi waza

- Shomenuchi sankyo (omote/ura)
- Shomenuchi uchikaiten sankyo
- Yokomenuchi shihonage (omote/ura)
- Yokomenuchi iriminage (omote/ura)
- Yokomenuchi tenchinage
- Yokomenuchi kotegaeshi (omote/ura)
- Yokomenuchi udekimenage
- Chudantsuki udekimenage
- Chudantsuki hijikimeosae
- Jodantsuki ikkyo (omote/ura)
- Ryotetori shihonage (omote/ura)
- Ryotetori tenchinage
- Ryotetori udekimenage
- Ryotetori ikkyo (omote/ura)
- Katatetori nikyo (omote/ura)
- Morotetori kotegaeshi

3e KYU (minimum 100 oefendagen sinds 4e kyu)**Suwari waza**

- Shomenuchi iriminage
- Shomenuchi kotegaeshi
- Shomenuchi sankyo (omote/ura)
- Katatori sankyo (omote/ura)

Tachi waza

- Shomenuchi yonkyo (omote/ura)
- Shomenuchi gokyo
- Yokomenuchi ikkyo (omote/ura)
- Chudantsuki sotokaitennage
- Katatetori uchikaitennage
- Katatetori sankyo
- Katatetori yonkyo
- Morotetori ikkyo (omote/ura)
- Morotetori nikyo (omote/ura)
- Morotetori iriminage
- Ryotetori iriminage
- Ryotetori kotegaeshi
- Ushiro ryotetori ikkyo (omote/ura)
- Ushiro ryotetori nikyo (omote/ura)
- Ushiro ryotetori kotegaeshi (omote/ura)
- Ushiro ryotetori iriminage

Buki waza

- Bokken:
 - Suburi: kiritsuke – kirisage – kiriage – yokomenuchi – chudan tsuki – jodan tsuki – ni ho giri (2 versies) – shi ho giri (2 versies) – 9 verdedigingshoudingen
- Jo:
 - Suburi: 2 basis suburi starten met choku tsuki
 - Tsuki - tsuki - yokomenuchi - gyaku yokomenuchi
 - Tsuki - yokomenuchi - gedan gaeshi - hasso no kamae - yokomenuchi

2e KYU (minimum 200 oefendagen sinds 3e kyu)**Suwari waza**

- Shomenuchi yonkyo (omote/ura)
- Ryokatatori ikkyo (omote/ura)

Hanmi handachi waza

- Katatetori shihonage (omote/ura)
- Katatetori kaitennage (uchi en soto mawari)

Tachi waza

- Shomenuchi shihonage (omote/ura)
- Shomenuchi kaitennage (soto/uchi)
- Yokomenuchi nikyo (omote/ura)
- Yokomenuchi koshinage
- Katatori menuchi shihonage
- Katatori menuchi kotegaeshi
- Katatori menuchi iriminage
- Katatori menuchi koshinage
- Katatori menuchi ikkyo
- Jodantsuki nikyo
- Ushiro ryotetori shihonage (omote/ura)
- Ushiro ryokatatori ikkyo (omote/ura)
- Ushiro ryokatatori sankyo (omote/ura)
- Ushiro ryokatatori kotegaeshi
- Ushiro katatetori kubishime ikkyo
- Ushiro katatetori kubishime koshinage

Randori

- Niningake jiyu waza

Buki waza

- Bokken:
 - Hangeki: kiritsuke – kirisage – kiriage – jodan tsuki – uke nagashi
- Jo:
 - Hangeki tegen chudan tsuki: choku tsuki – kaeshi tsuki – harai tsuki – kesa uchi – maki otoshi

1e KYU (minimum 300 oefendagen sinds 2e kyu)**Suwari waza**

- Shomenuchi gokyo
- Ryokatatori sankyo

Hanmi handachi waza

- Katatetori ikkyo (omote/ura)
- Ryotetori shihonage (omote/ura)

Tachi waza

- Yokomenuchi sankyo
- Yokomenuchi gokyo
- Ryotetori kokyunage
- Munatori menuchi ikkyo
- Munatori menuchi koshinage
- Jodantsuki shihonage
- Jodantsuki kotegaeshi
- Jodantsuki koshinage
- Jodantsuki sotokaitennage
- Jodantsuki ushirokiritoshi
- Ushiro ryotetori hijikimeosae
- Ushiro ryotetori sankyo
- Ushiro ryotetori koshinage
- Ushiro katatetori kubishime sankyo
- Ushiro eritori ikkyo
- Ushiro eritori iriminage

Buki waza

- Tanto tori:
 - Shomenuchi gokyo
 - Chudan tsuki kotegaeshi
- Bokken:
 - Hangeki: kirikaeshi – maki otoshi – suri otoshi
- Jo:
 - 7-tellen kata
 - Hangeki tegen chudan tsuki: junte uchi otoshi – kaeshi uchi otoshi – maki uchi otoshi – kaete uchi otoshi – otoshi tsuki
 - Jo tori tegen chudan tsuki: 4 technieken

Randori

- Sanningake jiyu waza

SHODAN (minimum 300 oefendagen sinds 1e kyu, minimum 1 jaar na ikkyu, minimum 2 stages per jaar)

Suwari waza

- Shomenuchi ikkyo
- Shomenuchi nikyo
- Shomenuchi sankyo
- Shomenuchi yonkyo
- Shomenuchi gokyo

Hanmi handachi waza

5 technieken, gespreid over volgende aanvalsvormen:

- Katatetori
- Ryotetori
- Shomenuchi
- Ushiro ryokatatori

Tachi waza

- Alle kyu vereisten plus munatori, munatori menuchi, katatori, ryokatatori en alle aanvalsvormen langs achter – 18 technieken
- 2 jiyu waza

Buki waza

- Tanto tori
- Bokken:
 - Hangeki
 - Kumitachi: ichi no tachi
- Jo:
 - 13-tellen kata
 - Hangeki tegen chudan tsuki
 - Kumijo: ichi no jo
 - Jo tori
 - Jo nage waza

Randori

- Yoningake randori

Kokyu dosa

- Zagi kokyu ho

NIDAN (minimum 600 oefendagen sinds shodan, minimum 2 jaar sinds shodan, minimum 2 stages per jaar)

Suwari waza, hanmi handachi waza en tachi waza

- Zelfde vereisten als voor shodan – 28 technieken
- 2 jiyu waza

Kaeshi waza

- Shomenuchi ikkyo kaeshi waza

Buki waza

- Tanto tori
- Bokken:
 - Hangeki
 - Kunitachi: ni no tachi
 - Tachi tori
- Jo:
 - 31-tellen kata
 - Hangeki tegen yokomenuchi
 - Kumijo: ni no jo
 - Jo tori
 - Jo nage waza

Randori

- Goningake randori

SANDAN (minimum 700 oefendagen sinds nidan, minimum 3 jaar na nidan, minimum 2 stages per jaar)

- Onderwerp van het examen wordt bepaald door de examiner op het moment van het examen.

Buki waza

- Tanto tori
- Bokken:
 - Hangeki (2 aanvallers)
 - Kunitachi: san no tachi
 - Tachi tori (2 aanvallers)
- Jo:
 - Jo suburi (vrij)
 - Hangeki tegen shomenuchi
 - Kumijo: san no jo
 - Jo tori (2 aanvallers)
 - Jo nage waza (2 aanvallers)

YONDAN (minimum 800 oefendagen sinds sandan, minimum 4 jaar na sandan, minimum 2 stages per jaar)

- Onderwerp van het examen wordt bepaald door de examiner op het moment van het examen.