

Yonkyu (4° livello)

TACHI WAZA: **(tecniche eseguite in piedi)**

SHOMEN UCHI DAI NIKYO (fendente frontale – 2° principio)	(OMOTE – URA WAZA) (di fronte – esterno)
KATA DORI DAI IKKYO (presa ad una spalla – 1° principio)	(OMOTE – URA WAZA)
KATA DORI DAI NIKYO (presa ad una spalla – 2° principio)	(OMOTE – URA WAZA)
SHOMEN UCHI KOTE GAESHI (fendente frontale – rovesciamento del polso)	
YOKOMEN UCHI SHIHO NAGE (fendente laterale – proiezione nelle 4 direzioni)	(OMOTE) (di fronte)

SUWARI WAZA: **(tecniche eseguite in ginocchio)**

SHOMEN UCHI DAI NIKYO fendente frontale – 2° principio)	(OMOTE – URA WAZA)
--	--------------------

BUKI WAZA: **(tecniche di armi)**

31 NO JO KATA
(forma codificata dei 31 movimenti del bastone)