

Zd. = Zenkutsudachi / = Liike vaihtuu
 Kod. = Kokutsudachi // = Kamae, pieni pysähdys
 Kid. = Kibadachi > = Askel eteenpäin
 J. = Jodan < = Askel taaksepäin
 Ch. = Chudan >> = Suriashi eteenpäin
 << = Suriashi taaksepäin
 >>> = Surikomi eteenpäin
 <<< = Surikomi taaksepäin

Sanbon Kumite = Kolmen askeleen ottelu
 Kihon Ippon Kumite = Perustekniikan mukainen yhden askeleen ottelu
 Ippon Kumite = Yhden pisteen ottelu
 Jiyu Ippon Kumite = Puolivapaa yhden pisteen ottelu
 Jiyu Kumite = Vapaa Ottelu



Gyakuzukeissa kantapää ylhäällä vain jos maininta, kamae yhdistelmätekniikoissa vain jos maininta.

	Mon 12 valkoinen + merkki	Mon 11 keltainen	Mon 10 keltainen + merkki
Dachi	1. Zenkutsudachi 2. Kibadachi	1. Zenkutsudachi 2. Kibadachi	1. Zenkutsudachi 2. Kibadachi
Uke Kihon	1. Gedanbarai(>/<) 2. Akeuke(>/<)	1. Gedanbarai(>/<) 2. Akeuke(>/<) 3. Sotouke (>/<) 4. Uchiuke (>/<) 5. Shutouke Kokutsudachi (>/<)	1. Gedanbarai(>/<) 2. Akeuke(>/<) 3. Sotouke (>/<) 4. Uchiuke (>/<) 5. Shutouke Kokutsudachi (>/<)
Zuki Kihon	1. Seikenzuki(pystystä paikaltaan) 2. Oizuki > 3. Gyakuzuki > askel eteen päin	1. Seikenzuki(pystystä paikaltaan) 2. Oizuki > 3. Gyakuzuki > askel eteen päin	1. Seikenzuki(pystystä paikaltaan) 2. Oizuki > 3. Gyakuzuki > askel eteen päin 4. Kizamizuki > askel eteen päin
Kumite kihon kantapää voi nousta takajalas	1. Gyakuzuki >> kantapää ylös (kamae) 2. Akeuke<< / Gyakuzuki >>	1. Gyakuzuki >> kantapää ylös (kamae) 2. Sotouke << / Gyakuzuki >>	1. Gyakuzuki >> kantapää ylös (kamae) 2. Gedanbarai << / Gyakuzuki >>
Geri	1. Maegeri paikaltaan, takajalasta	1. Maegeri > kamaesta	1. Maegeri > kamaesta 2. Yokogeri kekomi (pystystä paikaltaan)
Kata		Heian Shodan, luvun laskulla	Heian Shodan
Kumite Käskyn mukaan	Uke paikallaan, hyökkäykset ukeen: Oizuki yodan > Gyakuzuki chudan>>	Uke paikallaan, hyökkäykset ukeen: Oizuki yodan > Gyakuzuki chudan >> Maegeri chudan >	Uke paikallaan, hyökkäykset ukeen: Oizuki yodan > Gyakuzuki chudan >> Kizamizuki yodan >>> Maegeri chudan >
Kumite Liikkeestä edes takaisin, vapaa liike, Kamae	Uke paikallaan >> Gyakuzuki chudan ukeen ja etäisyys <<	Uke lyö paikaltaan Gyakuzuki chudan, Sotouke << / Gyakuzuki >> chudan pariin ja pois <<	Uke lyö Gyakuzuki chudan paikaltaan, Gedanbarai << / Kizamizuki >> ja pois <<
Liikkuminen	Vapaa liikkuminen parin kanssa, etäisyys	Vapaa liikkuminen parin kanssa, vapaasti Gyakuzuki chudan ukeen, 5 kertaa sama pari	Vapaa liikkuminen parin kanssa, vapaasti Kizamizuki yodan ukeen, 5 kertaa sama pari
JKA			Sanbon Kumite 3x Oizuki J. / Akeuke 3x Oizuki Ch. / Sotouke