

5 КЮ									
Дата									
Вторник	ヴ	ァ	シ	リ	イ	・	エ	リ	チ
Четверг									ニ
Суббота									ノ
									フ
ОФП									
Пресс	Отжимания		Приседания		Тюдан маваси гэри хайсоку, тюдан маваси гэри тюсоку /Усиро гэри тюдан (1,2,3 метод)				
80	80		80		по 5 мин/Хидари Миги				
Удары рукой									
Сётэй ути дзёдан (тюдан, гэдан)					Рэнраку 7 тюдан усиро гэри (второй метод) +гяку цуки тюдан (с реверсом)				
Дзёдан хидзи атэ					Рэнраку 8 маэ гэри тюдан тюсоку + еко-гэри тюдан + усиро-гэри тюдан + гяку-цуки тюдан (с реверсом)				
Удары ногой									
Тюдан маваси гэри хайсоку		Тюдан маваси гэри тюсоку		Усиро гэри тюдан					
Блоки									
Сётэй укэ дзёдан (тюдан, гэдан)									
Ката									
Пинан соно сан, Сокуги тайкиоку соно (ити, ни, сан), цуки но ката									
Стойки									
Йой дати	Фудо дати		Хэйко дати		Мусуби дати		Дзию камаэ		Маэ/вперед
Дзэнкуцу дати			Сантин дати		Кокуцу дати		Киба дати (45 90)		Сагари/назад
Некоаси дати									Маватэ/развернуться
Кихон 5 КЮ									

1. Сётэй ути дзёдан
2. Сётэй ути тюдан
3. Сётэй ути гэдан
4. Дзёдан хидзи атэ
5. Сётэй үкэ дзёдан
6. Сётэй үкэ тюдан
7. Сётэй үкэ гэдан
8. Тюдан маваси гэри хайсоку (с переходом в фудо дати)
9. Тюдан маваси гэри тюсоку
10. С заступом правой ногой спереди усиро гэри тюдан (первый метод)
11. С поворотом на левой ноге усиро гэри тюдан (второй метод)
12. С выходом вперед в лев. Какэ дати усиро гэри тюдан С возвратом в какэ дати, три шага назад в пр. сантин дати