

Номер	Упражнение	Ниво	Как да броим	Как се тества
1.	Иккьо Ундо	-	От 1 до 5, спираме на 5 и тестваме	Сложете два пръста под лакътя и се опитайте да повдигнете!
2.	Никьо Ундо	-	От 1 до 5, спираме на 5 и тестваме	Сложете два пръста под лакътя и се опитайте да повдигнете!
3.	Санкьо Ундо	-	От 1 до 5, спираме на 5 и тестваме	Сложете два пръста под лакътя и се опитайте да повдигнете!
4.	Коте гаеши Ундо	-	От 1 до 5, спираме на 5 и тестваме	Сложете два пръста под лакътя и се опитайте да повдигнете!
5.	Текуби фури Ундо	-	Разтърсете китките и спрете. Без броене	Хванете китките и се опитайте да повдигнете право нагоре!
6.	Фуна коги Ундо	6 ^{то} кю	Едно – напред Две – назад	А)Сложете ръка на кръста и бутнете напред! Б)Заставайки отпред, хванете китките и бутнете тялото назад!
7.	Шоменучи иккьо Ундо	6 ^{то} кю	Едно – напред Две – назад	А)Тест за несгъваема ръка. Б)Сложете ръцете си на тагатаните и дръпнете тялото напред!
8.	Зенго Ундо	5 ^{то} кю	Едно – напред Две – завъртане Три – напред Четири - завъртане	А)Тест за несгъваема ръка. Б)Сложете ръцете си на тагатаните и дръпнете тялото напред!
9.	Хапо Ундо	5 ^{то} кю	Едно – напред Две – завъртане Три – напред Четири – завъртане Пет – стъпка на 45° Шест – завъртане на 180° Седем – стъпка на 45° Осем – завъртане на 45°	А)Тест за несгъваема ръка. Б)Сложете ръцете си на тагатаните и дръпнете тялото напред!
10.	Текуби коса Ундо	5 ^{то} кю	От 1 до 5, кръстосвате китките на нивото на колана От 1 до 5, кръстосвате китките на нивото на лицето	А)В ниската позиция сложете ръката под китките и вдигнете нагоре Б)Във високата позиция сложете ръка върху кръстосаните му китки и натиснете към него
11.	Сай Ундо	4 ^{то} кю	Едно – ръцете наляво Две – наклон наляво Три – ръцете надясно Четири – наклон надясно	А)Сложете ръка отстрани на кръста и бутнете Б)Сложете ръка под долната китка и бутнете нагоре
12.	Сай чоуяко Ундо	4 ^{то} кю	Едно – ръцете наляво, тялото също с кръстосана крачка. Две – наклон наляво	А)Сложете ръка отстрани на кръста и бутнете Б)Сложете ръка под долната китка и бутнете нагоре

			Три – ръцете надясно, тялото също с кръстосана крачка Четири – наклон надясно	
13.	Уде фури Ундо	4 ^{-то} кю	Едно – ръцете наляво Две – ръцете надясно	А)Сложете ръка на рамото и бутнете настрани Б)Сложете ръка под китката и бутнете нагоре
14.	Уде фури чоуяко Ундо	4 ^{-то} кю	Едно – замахнете с ръцете наляво, стъпка напред и завъртане на тялото на 180° Две – ръцете надясно, стъпка напред и завъртане на тялото на 180°	А)Сложете ръка на рамото и бутнете настрани Б)Сложете ръка под китката и бутнете нагоре
15.	Уширо тори Ундо	4 ^{-то} кю	Едно – стъпка напред с изпънати ръце Две – завъртете се в страни, сякаш че хвърляте партньора Три – стъпка напред с изпънати ръце Четири – завъртете се в страни, сякаш че хвърляте партньора	А)Сложете ръка на кръста отзад и бутнете Б)Сложете ръка върху ръката на партньора и бутнете надолу
16.	Уширо текуби тори Ундо	4 ^{-то} кю	Едно – стъпка напред и вдигнете ръцете на нивото на очите, сгънати в лактите Две – наведете тялото право надолу Три – стъпка напред на другата страна, вдигнете ръцете на нивото на очите, сгънати в лактите Четири – наведете тялото право надолу	А)Сложете ръка на кръста отзад и бутнете
17.	Тенкан Ундо На място без стъпка!	3 ^{-то} кю	Едно – завъртане около предния крак, без стъпка Две- завъртане около предния крак, без стъпка напред	А)Сложете ръка под китката и повдигнете нагоре Б)Сложете ръка на кръста отзад и бутнете
18.	Тенкан Ундо Със стъпка напред!	3 ^{-то} кю	Едно – стъпка напред и завъртане около предния крак Две – стъпка напред и завъртане около предния крак до връщане в изходно положение	А)Сложете ръка под китката и повдигнете нагоре Б)Сложете ръка на кръста отзад и бутнете