

W celu osiągnięcia mistrzostwa ćwiczący musi osiąść i zrozumieć wyjaśnione poniżej kroki prowadzące stopniowo do celu.

Pozycja

Ćwiczący musi posiadać dobrą wiedzę teoretyczną i praktyczną na temat pozycji i techniki karate.

Równowaga

Oznacza, że ćwiczący musi posiadać kontrolę nad aktualną pozycją własnego ciała w ruchu i bezruchu.

Koordynacja

Zdolność do wykonywania różnych technik w zadanych pozycjach z jednoczesną kontrolą równowagi.

Forma

Ćwiczący musi rozwijać formę przez wykonywanie techniki z właściwą pozycją, równowagą i koordynacją.

Szybkość

Szybkość polega na wzmaganiu rytmu wykonywania technik bez utraty ich formy.

Siła

Siła jest wzmocnieniem techniki.

Refleks

Posiadając właściwe rozumienie i rozwinięcie wszystkich poprzednich kroków, poprzez stały trening ćwiczący osiąga poziom, gdzie techniki stają się naturalnym ruchem.