

Grad och färgbetäckning för barn

Grad			Förklaring	Minimum Ålder	Antal Tränings timmar
-10kyu			vitt + svart band i mitten	7	20
10 kyu			Vitt med Gult band i mitten		20
-9 kyu			Gult med vitt band i mitten	8	20
9 kyu			Gult		20
-8 kyu			Vitt med orange band i mitten	9	20
8 kyu			Orange med vitt band i mitten		20
-7 kyu			Orange	10	20
7 kyu			Vitt med grönt band i mitten		20
-6 kyu			Grönt med vitt band i mitten	11	20
6 kyu			Grönt		20
-5 kyu			Vitt med blått band i mitten	12	20
5 kyu			Blått med vitt band i mitten		20
-4 kyu			Blått	13	20
4 kyu			Blått	14	30
3 kyu			Brunt	15	30
2 kyu			Brunt	16	40
1 kyu			Brunt	17	50
1 dan			Svart	18	150

Grad och färgbetäckning Kyu / Vuxna

Grad	Färg	Minimum Ålder	Minsta antal Träningstimmar	Obs!
9 kyu	Vitt med svart markering	7	30	Inkl. registrerade tränings timmar
8 kyu	Gult	8	30	Inkl. registrerade tränings timmar
7 kyu	Orange	10	30	Inkl. registrerade tränings timmar
6 kyu	Grönt	11	30	Inkl. registrerade tränings timmar
5 kyu	Blått	12	30	Inkl. registrerade tränings timmar
4 kyu	Blått	13	30	Inkl. registrerade tränings timmar
3 kyu	Brunt	14	30	för instruktör
2 kyu	Brunt	15	40	för instruktör
1 kyu	Brunt	16	50	för instruktör
1 dan	Svart	17	125	minst 25h som instruktör
2 dan	Svart	21	260	minst 100h som instruktör
3 dan	Svart	25	390	minst 150h som instruktör
4 dan	Svart	29	450	minst 150h som instruktör
5 dan	Svart	34	500 <	Heltid som instruktör
6 dan	Svart	40		
7 dan	Svart	47		
8 dan	Svart	55		



-10 kyu

Kihon

1. Kiba-dachi + Choku-tsuki
2. Oi-tsuki jodan (f)
3. Age uke (b)
4. Oi-tsuki chudan (f)
5. Soto -uke (b)
6. Mae-geri (f)
7. Gedan-barai (b)

Kumite

1. Stående försvar från Hachiji -dachi
 - Choku-tsuki jodan A
 - Age-uke F

Kata

1. Taikyoku-shodan på räkning

-9 kyu

Kihon

1. Oi-tsuki jodan (f)
2. Age-uke (b)
3. Oi-tsuki chudan (f)
4. Soto-uke (b)
5. Gyaku-tsuki (f)
6. Uchi ude-uke (b)
7. Mae-geri (f)
8. Gedan-barai (b)
9. Kokutsu-dachi Shuto-uke (f)+(b)
10. Keage-geri i steg från Kiba-dachi

Kumite

1. Ippon kumite (Ett stegs sparring)
 - Oi-tsuki Jodan + chudan A
 - Age-uke + gyaku-tsuki F
 - Soto-uke + gyaku-tsuki F

Kata

1. Taikyoku-shodan på egen hand
2. Heian-shodan på räkning

Förklaring:
(f) Framåt
(b) Bakåt
A = Attack framåt
F = Försvar bakåt
Keage = Snärtande sidspark

10 kyu

Kihon

1. Kiba-dachi + Choku-tsuki
2. Oi-tsuki jodan (f)
3. Age uke (b)
4. Oi-tsuki chudan (f)
5. Soto -uke (b)
6. Mae-geri + Oi-tsuki (f)
7. Gedan-barai + Age-uke (b)

Kumite

1. Stående försvar från Hachiji -dachi
 - Oi-tsuki jodan + Chudan A
 - Age-uke och Sotu-uke F

Kata

1. Taikyoku-shodan på räkning

9 kyu

Kihon

1. Oi-tsuki jodan (f)
2. Age-uke + Gyaku-tsuki (b)
3. Oi-tsuki chudan (f)
4. Soto-uke + Gyaku-tsuki (b)
5. Gyaku-tsuki (f)
6. Uchi ude-uke + Gyaku-tsuki (b)
7. Mae-geri (f)
8. Gedan-barai + Gyaku-tsuki (b)
9. Kokutsu-dachi Shuto-uke (f)+(b)
10. Keage-geri i steg från Kiba-dachi

Kumite

1. Ippon kumite (Ett stegs sparring)
 - Oi-suki Jodan + Chudan A
 - Age-uke + gyaku-zuki F
 - Soto-uke + gyaku-zuki F
 - Maegeri A
 - Gedan barai F

Gohon Kumite - shodan (Fem stegs sparring)
Försvar mot Oi-tsuki jodan + chudan + mae-geri

Kata

1. Taikyoku-shodan
2. Heian-shodan på räkning



-8 kyu

Kihon

1. Oi-tsuki jodan (f)
2. Age-uke + Gyaku-tsuki (b)
3. Oi-tsuki chudan (f)
4. Soto-uke + Gyaku-tsuki (b)
5. Gyaku-tsuki (f)
6. Uchi ude-uke + Gyaku-tsuki (b)
7. Mae-geri + Oi-tsuki (f)
8. Gedan-barai + Gyaku-tsuki (b)
9. Kokutsu-dachi Shuto-uke (f)+(b)
10. Keage-geri i steg från Kiba-dachi

Kumite

1. Ippon kumite (Ett stegs sparring)
 - Oi-suki Jodan + Chudan A
 - Age-uke + gyaku-zuki F
 - Soto-uke + gyaku-zuki F
 - Maegeri A
 - Gedan barai F

Gohon Kumite -shodan (Fem stegs sparring)
Försvar mot Oi-tsuki jodan + chudan + mae-geri

Kata

1. Taikyoku Shodan på egen hand
2. Heian Shodan på räkning

-7 kyu

Kihon

1. San-bon tsuki (f)
2. Age uke + Hen-te Soto-uke + Ude-uke + Gyaku-tsuki (b)
3. (Ka-y-ashi)Gyaku-tsuki chudan + Kizami-tsuki (kamae) (f)
4. Uchi ude-uke + Uchi-komi uke + Gyaku-tsuki (b)
5. Mae-geri + Oi-zuki + Gyaku-tsuki (f)
6. Gedan-barai + Hen-te Age-uke + Soto-uke + Gyaku-tsuki (b)
7. Kokutsu-dachi Shuto-uke + zenkutsu-dachi Gyaku-tsuki (f)+(b)
8. Mawashi-geri + Gyaku-tsuki (f)
9. Kiba-dachi + Yoko keage (f)
10. Kiba-dachi + Yoko ke komi (f)

Gohon Kumite - Nidan (fem stegs sparring)
Försvar mot oi-tsuki jodan + chudan + mae-geri med kontring av gyaku-tsuki efter varje blockering

Kata

1. Taikyoku Sandan
2. Heian-Nidan

8 kyu

Kihon

1. Oi-zuki jodan + Gyaku-zuki (f)
2. Age uke + Hen-te Soto-uke + Gyaku-zuki (b)
3. Gyaku-zuki chudan (f)
4. Ude-uke + Gyaku-zuki (b)
5. Mae-geri + Oi-suki (f)
6. Gedan-barai + Hen-te Age-uke + Gyaku-zuki (b)
7. Kokutsu-dachi Shuto-uke (f)+(b)
8. Mawashi-geri + Gyaku-zuki (f)
9. Keage-geri i steg från Kiba-dachi
10. Kekomi-geri i steg från Kiba-dachi

Kumite

1. Ippon kumite
 - Oi-zuki Jodan + chudan A
 - Age-uke + gyaku-zuki F
 - Soto-uke + gyaku-zuki F
 - Maegeri A
 - Gedan-barai + Gyaku-zuki F

Gohon Kumite - Nidan (fem stegs sparring)
Försvar mot oi-tsuki jodan + chudan + mae-geri med kontring av gyaku-tsuki efter varje blockering

Kata

1. Taikyoku Nidan
2. Heian Shodan
3. Heian Nidan på räkning



Förklaring:
Ka-y-ashi = ett helt steg fram
Kamae = gard
Hen-te = med samma hand
San-bon = Tre tekniker i följd
Ke komi = Drivande sidspark

7 kyu

Kihon

1. San-bon tsuki (f)
2. Age uke + Hen-te Soto-uke + Ude-uke + Gyaku-tsuki (b)
3. (Ka-y-ashi) Gyaku-zuki chudan + Kizami-tsuki + Gyaku-tsuki (f)
4. Uchi ude-uke + Uchi-komi uke + Gedan-barai + Gyaku-tsuki (b)
5. Mae-geri + Oi-tsuki + Gyaku-tsuki (f)
6. Gedan-barai + Hen-te Age-uke + Hen-te Soto-uke + Gyaku-tsuki (b)
7. Kokutsu-dachi Shuto-uke + Kiba-dachi + Yoko empi + zenkutsu-dachi Gyaku-tsuki (f)+(b)
8. Hen-geri Mae-geri + Mawashi-geri + Gyaku-tsuki (f)
9. Kiba-dachi + Yoko keage + Gedan te-tsui uchi (f)
10. Kiba-dachi + Yoko ke komi + Yoko empi (f)
11. (Stående från zenkutsu-dachi och Kamae, Hen-geri) Mae-geri + Yoko keage - geri

Kumite

1. Ippon kumite - Försvar mot:
 - Oi-tsuki Jodan
 - Oi-tsuki Chudan
 - Mae-geri
 - Mawashi-geri
 - Ke-komi geri

Gohon Kumite - Sandan (fem stegs sparring)

Försvar mot Oi-tsuki jodan + chudan + mae-geri med kontring av gyaku-tsuki och keru-waza efter varje blockering.

Blockeringar som skall användas är Tate age-uke, Shuto-uke i Kokutsu-dachi, Uchi gedan-barai

Kata

1. Taikyoku-Sandan (även Ura)
2. Heian-Nidan
3. Heian-sandan på räkning

Förklaring:

Hen-geri = Med samma ben

Ura = spegelvänd eller omvänd

Empi = Armbågsteknik



- 6 kyu

Kihon

1. San-bon tsuki (f)
2. Age uke + Hen-te Soto-uke + Ude-uke + Gyaku-tsuki (b)
3. (Ka-y-ashi) Gyaku-zuki chudan + Kizami-tsuki + Gyaku-tsuki (f)
4. Uchi ude-uke + Uchi-komi uke + Gedan-barai + Gyaku-tsuki (b)
5. Mae-geri + Oi-tsuki + Gyaku-tsuki (f)
6. Gedan-barai + Hen-te Age-uke + Hen-te Soto-uke + Gyaku-tsuki (b)
7. Kokutsu-dachi Shuto-uke + Kiba-dachi + Yoko empi + zenkutsu-dachi Gyaku-tsuki (f)+(b)
8. Hen-geri Mae-geri + Mawashi-geri + Gyaku-tsuki (f)
9. Kiba-dachi + Yoko keage + Gedan te-tsui uchi (f)
10. Kiba-dachi + Yoko ke komi + Yoko empi (f)
11. (Stående från zenkutsu-dachi och Kame, Hen-geri) Mae-geri + Yoko ke komi - geri

Kumite

1. Ippon kumite - Försvar mot:
 - Oi-tsuki Jodan
 - Oi-tsuki Chudan
 - Mae-geri
 - Mawashi-geri
 - Ke-komi geri

Gohon Kumite - Sandan (fem stegs sparring)

Försvar mot Oi-tsuki jodan + chudan + mae-geri med kontring av gyaku-tsuki och keru-waza efter varje blockering.

Blockeringar som skall användas är Tate age-uke, Shuto-uke i Kokutsu-dachi, Uchi gedan-barai

Kata

1. Taikyoku-Sandan (även Ura)
2. Heian-Nidan + Bunkai, även på alla tidigare Kata
3. Heian-sandan på räkning

Förklaring:

Suri-komi = Förflyttning framåt med korsande steg

Ura - spegelvänd eller omvänd



6 kyu

Kihon

1. Mae-geri + San-bon -tsuki (f)
2. Kay-ashi Gedan-barai + Age uke + Hen-te Soto-uke + Ude-uke + Gyaku-tsuki (b)
3. Yori-ashi Kizami-mae mawashigeri + Uraken + Gyaku-zuki, Maegeri (kamae) (f)
4. Yori-ashi Haisho-uke + Hen-te Teisho-uke + Osae-uke + Ka-y-ashi Gedan-bari+ Gyaku-tsuki jodan (b)
5. Suri-ashi Kizami Mae-geri + Kizami-tsuki - Hen-te Tate - tsuki + Gyaku-tsuki (f)
6. Suri-ashi Gedan-barai + Age-uke Hen-te Otoshi-uke + Hen-te Ude uchi-uke + Gyaku-zuki jodan (b)
7. Kokutsu-dachi Shuto-uke + Kiba-dachi + Yoko empi + Uraken + Zenkutsu-dachi Nuki-te (f)
8. Tsugi - ashi Kizami mae-geri + Mae-geri + Hen-geri Ura Mawashi-geri + Gyaku-zuki (f)
9. Kiba-dachi suri-komi + yoko keage + Ushiro ka-y-ashi + Gedan te-tsui uchi + uraken (f)
10. Kiba-dachi Suri - komi + yoko ke komi + Zenkutsu-dachi gyaku-zuki + Kiba-dachi Yoko empi + uraken (f)
11. (Stående från zenkutsu-dachi och Kame, Hen-geri) Mae-geri + Yoko keage - geri + Yoko kekomi-geri

Kumite

1. Ippon kumite - Försvar mot
 - Oi-zuki Jodan
 - Oi-zuki Chudan
 - Mae-geri
 - Kizami mae-geri
 - Mawashi-geri
 - Ke-komi geri

Ju Kumite

Lätt sparring

Kata

1. Heian Sandan + Bunkai, även på alla tidigare Kata
2. Heian Yondan på räkning

Förklaring:

Haisho uke = Block med öppen hand med handryggen utåt

Taisho uke = Block med öppen hand med insidan av handen

Otoshi uke = Hammar block



- 5kyu

Kihon

1. Mae-geri + San-bon -tsuki (f)
2. Kay-ashi Gedan-barai +Age uke + Hen-te Soto-uke + Ude-uke + Gyaku-tsuki (b)
3. Yori-ashi Kizami-mae mawashigeri + Uraken + Gyaku-zuki, Maegeri (kamae) (f)
4. Yori-ashi Haisho-uke + Hen-te Teisho-uke + Osae-uke + Ka-y-ashi Gedan-bari+ Gyaku-tsuki jodan (b)
5. Suri-ashi Kizami Mae-geri + Kizami-tsuki - Hen-te Tate - tsuki + Gyaku-tsuki (f)
6. Suri-ashi Gedan-barai + Age-uke Hen-te Otoshi-uke + Hen-te Ude uchi-uke + Gyaku-zuki jodan (b)
7. Kokutsu-dachi Shuto-uke + Kiba-dachi + Yoko empi + Uraken + Zenkutsu-dachi Nuki-te (f)
8. Tsugi - ashi Kizami mae-geri + Mae-geri + Hen-geri Ura Mawashi-geri + Gyaku-zuki (f)
9. Kiba-dachi suri-komi + yoko keage + Ushiro ka-y-ashi + Gedan te-tsui uchi + uraken (f)
10. Kiba-dachi Suri - komi + yoko ke komi + Zenkutsu-dachi gyaku-zuki + Kiba-dachi Yoko empi + uraken (f)
11. (Stående från zenkutsu-dachi och Kame, Hen-geri) Mae-geri + Yoko keage - geri + Mawashi - geri

Kumite

1. Ippon kumite - Försvar mot:
 - Kizami-tsuki
 - Oi-zuki Jodan
 - Oi-zuki Chudan
 - Mae-geri
 - Kizami mae-geri
 - Mawashi-geri
 - Ke-komi geri

Ju Kumite

Lätt sparring

Kata

1. Heian Sandan + Bunkai, även på alla tidigare Kata
2. Heian Yondan på räkning



5 kyu

Kihon

1. Jodan Shuto-barai+ gyaku-tsuki (f)+(b)
2. Mae-geri + Uraken + Gyaku-Tsuki + Age empi (f)
3. Yori-ashi Kizami-maegeri Hen-geri Mawashi geri + Uraken + Gyaku-zuki, Mawashi -geri (kamae) (f)
4. Yori-ashi Gedan-barai Hen-te Haisho-uke + Teisho-uke + Osae-uke + bakåt Tate Age-uke + Gyaku-tsuki (b)
5. Mawashi - geri + Hen geri Ura Mawashi-geri + Gyaku -tsuki (f)
6. Tate age-uke + Hen te uchi komi + Hen te Otashi - uke + Gyaku-tsuki jodan (b)
7. Hiza - geri + Zenkutsu-dachi Gyaku-tsuki (f)
8. Kokutsu-dachi Shuto-uke + Kiba-dachi + Yoko empi + Ushiro Uraken + Zenkutsu-dachi Gyaku-zuki (f)
9. Tsugi-ashi Kizami mae-geri + Hiza- geri + Renoji Hami-dachi Mawashi - empi + Zenkutsu-dachi Gyaku-zuki (f)
10. Ushiro - geri (f)
11. (Stående från zenkutsu-dachi och Kame, Hen-geri) Mae-geri + Yoko keage - Yoko kekomi - Mawashi-geri

Kumite

1. Ippon kumite - Försvar mot :
 - Kizami Tsuki
 - Oi-zuki Jodan
 - Oi-zuki Chudan
 - Mae-geri
 - Kizami mae-geri
 - Mawashi-geri
 - Ke-komi - geri
 - Ushiro - geri

Du ska även kunna utföra ett svep i valfri teknik med uppföljning av en attack.

Ju Kumite

Lätt sparring

Kata

1. Heian Yondan + Bunkai, även på alla tidigare Kata



-4 kyu

Kihon

1. Jodan Shuto-barai+ gyaku-tsuki (f)+(b)
2. Mae-geri + Uraken + Gyaku-tsuki + Age empi (f)
3. Yori-ashi Kizami-maegeri Hen-geri Mawashi geri + Uraken + Gyaku-zuki, Mawashi -geri (kamae) (f)
4. Yori-ashi Gedan-barai Hen-te Haisho-uke + Teisho-uke + Osae-uke + bakât Tate Age-uke + Gyaku-tsuki (b)
5. Mawashi - geri + Hen geri Ura Mawashi-geri + Gyaku -tsuki (f)
6. Tate age-uke + Hen te uchi komi + Hen te Otashi - uke + Gyaku-tsuki jodan (b)
7. Hiza - geri + Zenkutsu-dachi Gyaku-tsuki (f)
8. Kokutsu-dachi Shuto-uke + Kiba-dachi + Yoko empi + Ushiro Uraken + Zenkutsu-dachi Gyaku-zuki (f)
9. Tsugi ashi Kizami mae-geri + Hiza- geri + Renoji Hami-dachi Mawashi - empi + Zenkutsu-dachi Gyaku-zuki (f)
10. Ushiro - geri + Gyaku - tsuki (f)
11. (Stående från zenkutsu-dachi och Kame, Hen-geri) Mae-geri + Yoko keage + Ushiro-geri

Kumite

1. Ippon kumite - Försvar mot :
 - Kizami Tsuki
 - Oi-Tsuki Jodan
 - Oi-Tsuki Chudan
 - Mae-geri
 - Kizami mae-geri
 - Mawashi-geri
 - Ura-mawashi-geri
 - Ke-komi - geri
 - Ushiro - geri

Du ska även kunna utföra ett svep i valfri teknik med uppföljning av en attack.

2. Ju Kumite
 - Lätt Sparring

Kata

1. Heian Yondan + Bunkai, även på alla tidigare Kata
2. Heian Godan på räkning



4 kyu

Kihon

1. Jodan Shuto-barai + Gedan teisho-uke + gyaku-tsuki (f)+(b)
2. Mae-geri + Uraken + Gyaku-tsuki + Age empi - Mawashi empi (f)
3. Yori-ashi Kizami-Mae mawashi geri + Uraken + Gyaku-zuki, Mawashi -geri + Gyaku - tsuki (kamae) (f)
4. Yori-ashi Haisho-uke + Teisho-uke + Hen te Osae-uke + Haisho-uke Hen te Otoshi-uke +Gyaku-tsuki jodan (b)
5. Mawashi - geri + Hen geri Ura Mawashi-geri + Gyaku -tsuki + Kizami - tsuki (kamae) (f)
6. Tate age-uke + Hen te Uchi komi + Hen te Otoshi - uke + Hen te Age uke + Gyaku-tsuki jodan (b)
7. Hiza - geri + Mawashi empi + Zenkutsu-dachi Gyaku-tsuki (f)
8. Kokutsu-dachi Shuto-uke + Kizami maegeri + Zenkutsu-dachi Gyaku-zuki (f)
9. Kizami mae-geri +Hiza-geri + Renoji Hami-dachi Mawashi empi + Zenkutsu-dachi Gyaku-zuki + Kizami-tsuki (f)
- 10.Ushiro - geri + Gyaku-tsuki jodan (f)
11. (Stående från zenkutsu-dachi och Kame, Hen-geri) Mae-geri + Keage + Kekomi + Ushiro + Mawashi-geri

Kumite

1. Ippon kumite - Försvar mot :
 - Kizami- Tsuki
 - Oi-Tsuki Jodan
 - Oi-Tsuki Chudan
 - Gyaku- Tsuki
 - Mae-geri
 - Kizami mae-geri
 - Mawashi-geri
 - Ura-mawashi-geri
 - Ke-komi - geri
 - Ushiro - geri

Du ska även kunna utföra två svep i valfri teknik med uppföljning av en attack.

2. Ju Kumite
 - Lätt Sparring

Kata

1. Heian Godan + Bunkai, även på alla tidigare Kata



3 kyu

Kihon

1. (från kame) Gedan Shuto uchi (f)+(b)
2. Jodan Shuto-barai + Gyaku Haito uchi (kame) (f)
3. Jodan Shuto-barai + Hen te Tate-tsuki + Gyaku-tsuki (f)
4. Mae -geri + Gyaku Haito - uchi (f)
5. Mawashi - geri, Hen Ura Mawashi-geri + gyaku -zuki (f)
6. Oi-tsuki Jodan + Gyaku- tsuki chudan på samma ställe Kokutsu-dachi Shuto-uke + Kizami mae-geri + Kizami tsuki + Gyaku-tsuki Jodan (kamae) (f)
7. Ushiro - geri + Uraken- Uchi + Gyaku Haito Uchi (f)
8. Kizami Mae-geri+ (Hen-geri)Mae-geri + 90 ° Yoko kekomi-geri (Kame)
9. Roko Tsuki - Shodan

Du ska kunna hela kihon programmet på egen hand

Kumite

1. Ju Ippon kumite - Försvar mot :
 - Kizami- Tsuki
 - Oi-Tsuki Jodan
 - Oi-Tsuki Chudan
 - Gyaku- Tsuki
 - Mae-geri
 - Kizami mae-geri
 - Mawashi-geri
 - Ura-mawashi-geri
 - Ke-komi - geri
 - Ushiro - geri

Du ska kunna utföra tre olika svep med uppföljning av en attack.

2. Ju Kumite
 - Fri Sparring med skydd

Kata

1. Tekki Shodan + Bunkai
2. Heian Oyo

2 kyu

Kihon

1. (från kame) Gedan Shuto uchi + Hen te Jodan Shuto - barai (kame) (f)+(b)
2. Jodan Shuto-barai + Hen te Gedan teisho-uke + Gyaku Haito uchi +(kame) (f)
3. Jodan Shuto-barai + Hen te Tate-tsuki + Gyaku-tsuki + Age empi (kame)(f)
4. Mawashi -geri + Uraken + Gyaku Haito - uchi (kame) (f)
5. Mawashi - geri, Ushiro Ura Mawashi-geri + gyaku -zuki (kame) (f)
6. Tsugi -ashi Kizami -tsuki + Yori-ashi Gyaku-tsuki + Ushiro - geri + Gyaku-tsuki
7. Kizami Mae-geri+ (Hen geri)Mae-geri + 90 ° Yoko kekomi-geri (Kame) + Mawashi + Ushiro ura mawashi-geri (f)
8. Roko Tsuki Nidan (gedan-barai + gyaku-tsuki)

Du ska kunna hela kihon programmet på egen hand

Kumite

1. Ju Ippon kumite - Försvar mot :
 - Kizami- Tsuki
 - Oi-Tsuki Jodan
 - Oi-Tsuki Chudan
 - Gyaku- Tsuki
 - Mae-geri
 - Kizami mae-geri
 - Mawashi-geri
 - Ura-mawashi-geri
 - Ke-komi - geri
 - Ushiro - geri

Du ska kunna utföra tre olika svep med uppföljning av en attack.

2. Ju Kumite
 - Fri Sparring med skydd

Kata

1. Bassai-Dai + Bunkai

1 kyu

Kihon

1. (från kame) Gedan Shuto uchi + Hen te Jodan Shuto - barai + Hen te Gedan Teisho-uke (kame för haito) + Gyaku Haito- uchi + Age empi + Mae empi + Hiza geri + Otoshi-empi + Mawashi -empi (Kame) (f)
2. Neko ashi - dachi Haiwan -uke + kokutsu-dachi Gedan shuto-barai + Gyaku-tsuki (b)
3. Kokutsu dachi Shuto-uke + (främre ben) Kekomi-geri + Zenkutsu-dachi Mawashi-empi (kame) (f)
4. Tsugi-ashi Uchi Gedan-barai + Hen te Uraken -uchi + Ushiro kiba-dachi uraken + Geadan tetsui + zenkutsu-dachi gyaku gedan Shuto-uchi + Teisho-uke+ kokutsu dachi Manji-uke + Zenkutsu-dachi Soete ura-tsuki
5. Kizami Mae-geri+ (Hen-geri) Mae-geri + 90 ° Yoko kekomi-geri (Kame) + Mawashi + Ushiro ura mawashi-geri + Ushiro- geri + Tobi Mae-geri kame(f)
6. Roko Tsuki Sandan (Keri med uke och Tsuki)

Du ska kunna hela kihon programmet på egen hand

Kumite

1. Ju Ippon kumite - Försvar mot :
 - Kizami- Tsuki
 - Oi-Tsuki Jodan
 - Oi-Tsuki Chudan
 - Gyaku- Tsuki
 - Mae-geri
 - Kizami mae-geri
 - Mawashi-geri
 - Ura-mawashi-geri
 - Ke-komi - geri
 - Ushiro - geri

Du ska kunna utföra fyra olika svep med uppföljning av en attack.

2. Ju Kumite
 - Fri sparring utan skydd

Kata

1. Kanku dai + Bunkai

1 dan - Shodan

Kihon

3 egna och olika serier med minimum av 8 st waza kombinationer samt försvar mot dessa. Serierna skall kunna förklaras och kunna visas upp (tillämpas) med en partner.

Kumite

1. Ju Nihon Kumite
- 5 valfria kombinationer med 2 tekniker i varje
2. Ju Kumite

Kata

Jion, Bassai Dai, Kanku Dai

2 dan - Nidan

Kihon

3 egna och olika serier med minimum av 8 st waza kombinationer samt försvar mot dessa. Serierna skall kunna förklaras och kunna visas upp (tillämpas) med en partner.

Kumite

1. Ju Nihon Kumite
- 5 valfria kombinationer med 2 tekniker i varje
2. Ju Kumite

Kata

Jitte, Empi, Kanka Sho, Tekki Nidan.

3 dan - Sandan

Kihon

3 egna och olika serier med minimum av 8 st waza kombinationer samt försvar mot dessa. Serierna skall kunna förklaras och kunna visas upp (tillämpas) med en partner.

Kumite

1. Ju Sanbon Kumite
- 5 valfria kombinationer med 3 tekniker i varje
2. Ju Kumite

Kata

Niju Shi Ho, Hangetsu, Jiin, Tekki Sandan

4 dan - Godan

Kihon

3 egna och olika serier med minimum av 8 st waza kombinationer samt försvar mot dessa. Serierna skall kunna förklaras och kunna visas upp (tillämpas) med en partner.

Kumite

1. Ju Shihon Kumite
- 5 valfria kombinationer med 4 tekniker i varje
2. Ju Kumite

Kata

Sochin, Ganka Ku, Gojoshiho Sho, Chinte

5 dan - Yondan

Kihon

3 egna och olika serier med minimum av 8 st waza kombinationer samt försvar mot dessa. Serierna skall kunna förklaras och kunna visas upp (tillämpas) med en partner.

Kumite

1. Ju Gohon Kumite
- 5 valfria kombinationer med 5 tekniker i varje
2. Ju Kumite

Kata

Unsu, Gojoshiho Dai, Meikyo, Wankan