

9 kyu

Kihon

1. Oi-tsuki jodan (f)
2. Age-uke (b)
3. Oi-tsuki chudan (f)
4. Soto-uke (b)
5. Gyaku-zuki i (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 (Fot framför den andra foten)

Kumite

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

Kata

1. Taikyoku-shodan

Förklaring:

(f) Framåt

(b) Bakåt

A = Attack framåt

F = Försvar bakåt

Keage = Snärtande sidspark

Datum :

Plats :

Examinator:

8 kyu

Kihon

1. Oi-zuki jodan + Gyaku-zuki (f)
2. Age 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 (Fot bakom den andra foten)

Kumite

Gohon Kumite - Nidan (fem stegs sparring)

Försvar mot oi-tsuki jodan + chudan + mae-geri med kontring av gyaku-tsuki efter varje blockering

Kata

1. Heian Shodan + Bunkai

Förklaring:

(f) Framåt

(b) Bakåt

A = Attack framåt

F = Försvar bakåt

Kekomi geri = Drivande sidspark

Datum :

Plats :

Examinator:

Kihon

1. San-ren tsuki (f)
2. Age uke + Hen-te Soto-uke + Ude-uke + Gyaku-zuki (b)
3. (Kay-ashi) Gyaku-zuki chudan + Kizami-tsuki + Gyaku-zuki (f)
4. Uchi ude-uke + Uchi-komi uke + Gedan-barai + Gyaku-zuki (b)
5. Mae-geri + Oi-tsuki + Gyaku-zuki (f)
6. Gedan-barai + Hen-te Age-uke + Hen-te Soto-uke + Gyaku-zuki (b)
7. Kokutsu-dachi Shuto-uke + Kiba-dachi + Yoko empi + Zenkutsu-dachi Gyaku-zuki (f)+(b)
8. Hen-geri Mae-geri + Mawashi-geri + Gyaku-zuki (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

Gohon Kumite - Sandan (fem stegs sparring)

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

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

Kata

1. Heian-Nidan + Bunkai, även på alla tidigare Kata

Förklaring:

Hen-geri = Med samma ben
Ura = Spegelvänd eller omvänd
Yoko Empi = Armbågsteknik åt sidan
Kay-ashi = Ett helt steg fram
Kamae = Gard
Hen-te = Med samma hand
San-ren = Tre tekniker i följd
Te-tsui uchi = Drivande slag
Kamae = Gard

Datum :

Plats :

Examinator:

6 kyu

Kihon

1. Mae-geri + San-ren tsuki (f)
2. Kay-ashi Hen-te Gedan-barai + Age uke + Soto-uke + Ude-uke + Gyaku-zuki (b)
3. Tsugi-ashi Kizami-mae Mawashi-geri + Uraken + Gyaku-zuki, Mae-geri, Kamae
4. Tsugi-ashi Haisho-uke + Hen-te Teisho-uke + Osae-uke + Kay-ashi Gedan-barai + Gyaku-zuki jodan, Kamae (b)
5. Tsugi-ashi Kizami Mae-geri + Kizami-tsuki + Hen-te Tate - Tsuki + Gyaku-zuki (f)
6. Tsugi-ashi Gedan-barai + Age-uke Hen-te Otoshi-uke + Ude Uchi-uke + Gyaku-zuki jodan (b)
7. Kokutsu-dachi Shuto-uke + Kiba-dachi + Yoko Empi + Uraken + Zenkutsu-dachi Nuki-te (f)
8. Kizami Mae-geri + Mae-geri + Hen-geri Ura Mawashi-geri + Gyaku-zuki (f)
9. Kiba-dachi Suri-komi + Yoko keage + Ushiro Kay-ashi + Gedan Te-tsui + Uraken (f)
10. Kiba-dachi Suri - komi + yoko kekomi + Zenkutsu-dachi Gyaku-zuki + Kiba-dachi Yoko Empi + Uraken (f)
11. (Stående från Zenkutsu-dachi och Kame, Hen-geri)
Mae-geri+Yoko Kekomi-geri

Kumite

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

Ju Kumite

Lätt sparring

Kata

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

Förklaring:

Haisho Uke = Block med öppen hand med handryggen utåt

Teisho-uke = Block med öppen hand med insidan av handen

Otoshi-uke = Hammar block

Tsugi-ashi = Förflyttning med bakre ben först därefter främre ben fram (omvänt bakåt)

Ura-ken = Snärtande slag

Osae-uke = Block med handflatan ner i chudan höjd

Ushiro = 180gr vändning

Datum :

Plats :

Examinator:

Kihon

1. Jodan Shuto-barai+ Gyaku-zuki (f)+(b)
2. Mae-geri + Uraken + Gyaku-zuki + Age empi (f)
3. Tsugi-ashi Kizami-maegeri Hen-geri Mawashi geri + Uraken + Gyaku-zuki, Mawashi -geri, Kamae (f)
4. Tsugi-ashi Gedan-barai Hen-te Haisho-uke + Jodan Teisho-uke + Osae-uke + Gyaku-zuki Jodan (b)
5. Mawashi - geri + Hen geri Ura Mawashi-geri + Gyaku-zuki (f)
6. Tate Age-uke + Hen te Uchi komi + Hen-te Otoshi-uke + Gyaku-zuki Jodan (b)
7. Hiza-geri + Zenkutsu-dachi Gyaku-zuki (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. Ura-mawashi-geri (f)
11. (Stående från zenkutsu-dachi och i Kame, Hen-geri)
Mae-geri + Yoko keage - Mawashi-geri

Kumite

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

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

Ju Kumite

Lätt sparring

Kata

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

Förklaring:

Tate-uke = Jodan hammar
-block med knuten hand åt
sidan

Hiza-geri = Knästöt

Renoji-dachi = Hög L -ställning

Hami = Höften vriden lätt åt
sidan

Uchi-komi - Hög jodan block
(Ude uke)

Datum :

Plats :

Examinator:

Kihon

1. Jodan Shuto-barai + Gedan Teisho-uke + Gyaku-zuki (f)+(b)
2. Mae-geri + Uraken + Gyaku-tsuki + Age empi - Mawashi Empi (f)
3. Tsugi-ashi Kizami-Mae Mawashi geri + Uraken + Gyaku-zuki, Mawashi- geri + Gyaku-zuki därefter Kamae (f)
4. Tsugi-ashi Haisho-uke + Teisho-uke + Hen te Osae-uke + Haisho-uke Hen te Otoshi-uke + Gyaku-zuki Jodan (b)
5. Mawashi - geri + Hen geri Ura Mawashi-geri + Gyaku-zuki + Kizami - tsuki därefter Kamae(f)
6. Tate age-uke + Hen te Uchi komi + Hen te Otoshi - uke + Hen te Age uke + Gyaku-zuki Jodan (b)
7. Hiza-geri + Mawashi Empi + Zenkutsu-dachi Gyaku-zuki (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. Ura-mawashi-geri + Gyaku-zuki (f)
11. Ushiro - geri (f)
12. (Stående från zenkutsu-dachi och Kame, Hen-geri)
Mae-geri + Yoko Kekomi-geri + Mawashi-geri

Kumite

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

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

2. Ju Kumite
 - Lätt Sparring

Kata

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

Förklaring:
Ushiro-geri = 180gr vändning
spark

Datum :

Plats :

Examinator:

3 kyu

Kihon (*Alla tekniker utförs från kamae*)

1. Gedan Shuto uchi (f)+(b)
2. Jodan Shuto-barai + Gyaku Haito uchi (f)
3. Jodan Shuto-barai + Hen te Tate-tsuki + Gyaku-zuki (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-zuki Jodan (kamae) (f)
7. Ushiro - geri + Uraken- Uchi + Gyaku Haito Uchi (f)
8. Kizami Mae-geri+ Mae-geri + 90 ° (hen-geri)Yoko Kekomi-geri (Kame)
9. (Stående från zenkutsu-dachi och Kame, Hen-geri)
Mae-geri + Yoko Kekomi-geri + Mawashi-geri + Ura-mawashi-geri
10. 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
 - Kay-ashi Gyaku-zuki
 - 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

Datum :

Plats :

Examinator:



2 kyu

Kihon (Alla tekniker utförs från kamae)

1. Gedan Shuto uchi + Hen te Jodan Shuto-bari (f)+(b)
2. Jodan Shuto-barai + Hen te Gedan Teisho-uke + Gyaku Haito uchi (f)
3. Jodan Shuto-barai + Hen te Tate-tsuki + Gyaku-zuki + Age empi (f)
4. Mawashi - geri + Uraken + Gyaku Haito - uchi (f)
5. Mawashi - geri, Ushiro Ura Mawashi-geri + Gyaku-zuki (f)
6. Tsugi -ashi Kizami -tsuki + Yori-ashi Gyaku-tsuki + Ushiro- geri + Gyaku-zuki
7. Tsugi-ashi Kizami Mae-geri+ Mae-geri + hen-geri 90 ° Yoko kekomi-geri + hen-geri Mawashi -geri framåt därefter Ushiro Ura-mawashi-geri (f)
8. (Stående från zenkutsu-dachi och Kame, Hen-geri)
Mae-geri + Kekomi + Mawashi-geri + Ura-mawashi-geri+ Mawashi-geri
9. Roko Tsuki Nidan (Gedan-barai + Gyaku-zuki)

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-zuki
 - Mae-geri
 - Mawashi-geri
 - Ura-mawashi-geri
 - Ke-komi - geri
 - Ushiro - geri

Du ska kunna utföra tre olika svep/ eller valfri nedtagning med uppföljning av en kontrings attack.

2. Ju Kumite
 - Fri Sparring med skydd

Kata

1. Bassai-Dai + Bunkai

Datum :

Plats :

Examinator:



1 kyu

Kihon (Alla tekniker utförs från kamae)

1. 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 (f)
2. Neko ashi -dachi Haiwan -uke till Kokutsu-dachi Gedan Shuto-barai + Gyaku-zuki (b)
3. Kokutsu dachi Shuto-uke + (främre ben) Kizami 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-zuki
5. Kizami Mae-geri+ Mae-geri + Hen-geri 90 ° Yoko Kekomi-geri (Kame) + Hen - geri Mawashi-geri + Ushiro Ura Mawashi-geri + Ushiro- geri + Tobi Mae-geri + Gyaku-zuki(f)
6. (Stående från zenkutsu-dachi och Kame, Hen-geri)
Mae-geri + Kekomi + Mawashi-geri + Ura-mawashi-geri+ Mawashi-geri + Ushiro-geri
7. Roko Tsuki Sandan (Keri + 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
 - Mawashi-geri
 - Ura-mawashi-geri
 - Ke-komi - geri
 - Ushiro - geri

Du ska kunna utföra tre olika svep/ eller valfri nedtagning med uppföljning av en kontrings attack.

2. Ju Kumite
 - Fri sparring utan skydd

Kata

1. Kanku dai + Bunkai
2. Heian Oyo

Datum :

Plats :

Examinator:

