

Grad	Stillinger	Slag	Blokkeringer	Spark	Kata	Renraku	Styrke
10. Kyu	Yoi Dachi, Fudo Dachi, Sanchin Dachi, Zenkutsu Dachi	Seiken Oi Tsuki (J, C, G) Seiken Gyaku Tsuki (J, C, G) Seiken Morote Tsuki (J, C, G) Seiken Ago Uchi	(Seiken/Shuto) Jodan Uke, (Seiken/Shuto) Mae Gedan Barai	Hiza Geri, Kin Geri, Mae Geri (J, C, G)	Taikyoku Sono Ichi Taikyoku Sono Ni		A=15 M=40 S=15 H=3
9. Kyu	Musubi Dachi, Heiko Dachi, Heisoku Dachi, Kokutsu Dachi,	Seiken Shita Tsuki, Seiken Tate Tsuki (J, C, G) Seiken Kagi Tsuki, Hiji Ate (J, C)	(Seiken/Shuto) Chudan Soto Uke, (Seiken/Shuto) Chudan Uchi Uke	Mae Keage, Yoko Keage, Uchi Mawashi Keage Soto Mawashi Keage	Taikyoku Sono San		A=20 M=45 S=20 H=4
8. Kyu	Kiba Dachi, Tsuru Ashi Dachi, Kumite No Kamae,	Uraken Ganmen Uchi, Uraken Sayu Ganmen Uchi, Uraken Hizo Uchi, Uraken Mawashi Uchi, Uraken Oroshi Ganmen Uchi	Uchi Uke - Gedan Barai Morote Chudan Uchi Uke	Kansetsu Geri, Yoko Geri (J, C) Mawashi Geri (C/H) (J, C, G)	Sokugi Taikyoku Sono Ichi, Sokugi Taikyoku Sono Ni, Sokugi Taikyoku Sono San	1. Mae Geri, Chudan Gyaku Tsuki 2. Chudan Soto Uke, Mae Gedan Barai, Chudan Gyaku Tsuki	A=30 M=50 S=30 H=5
7. Kyu	Uchi Hachiji Dachi, Neko Ashi Dachi, Shiko Dachi	Tettsui Komi Kami, Tettsui Oroshi Ganmen Uchi Tettsui Hizo Uchi, Tettsui Yoko Uchi Mae (J, C, G) Tettsui Yoko Uchi (J, C, G)	Shuto Mawashi Uke, Mae Shuto Mawashi Uke	Jodan Uchi Heisoku Geri, Ago Jodan Geri	Pinan Sono Ichi Sanchin No Kata		A=35 M=55 S=35 H=5
6. Kyu	Kake Ashi Dachi	Shuto Yoko Ganmen Uchi, Shuto Sakotsu Uchi, Shuto Hizo Uchi, Shuto Jodan Uchi Uchi, Shuto Sakotsu Uchi Komi, Ushiro Hiji Ate, Nihon Nukite, Yonhon Nukite (Jodan/Chudan)	Enkei Gyaku Tsuki, Mawashi Gedan Barai, Juji Gedan Barai, Hiji Uke, Jodan Shuto Uchi Uke	Ushiro Geri (J, C, G), 3 methods, Ushiro Mawashi Geri (J, C, G)	Pinan Sono Ni, Pinan Sono San		A=40 M=60 S=40 H=8
5. Kyu	Moro Ashi Dachi	Shotei Uchi (J, C, G) Age Hiji Ate (J, Chudan) Oroshi Hiji Ate Jun Tsuki (J, C, G)	Seiken Juji Uke (J, G) Shuto Juji Uke (J, G) Shotei Uke (J, C, G)	Oroshi Uchi Kakato Geri, Oroshi Soto Kakato Geri	Pinan Sono Yon		A=45 M=65 S=45 H=8
4. Kyu		Koken Uchi (J, C, G) Mae Hiji Ate (J, C) Haishu Uchi (J, C)	Koken Uke (J, C)	Kake Geri (J, C)	Pinan Sono Go, Taikyoku Sono Ichi Ura, Taikyoku Sono Ni Ura, Taikyoku Sono San Ura	1. Mae Geri, Yoko Geri, Ushiro Geri, Chudan Gyaku Tsuki	A=50 M=70 S=50 H=10
3. Kyu		Hira Ken Tsuki (J, C) Hira Ken Oroshi Uchi Hira Ken Mawashi Uchi	Gedan Shotei Morote Uke, Gedan Shuto Morote Uke	Mae Kakato Geri (J, C, G) Age Kakato Ushiro Geri	Tsuki No Kata		A=55 M=75 S=55 H=10
2. Kyu		Ryuto Ken Tsuki (J, C) Naka Yubi Ippon Ken (J, C) Oya Yubi Ippon Ken (J, C) Hitosashi Yubi Ippon Ken (J, C) Yama Tsuki	Kake Uke, Morote Kake Uke	Tobi Mae Geri, Tobi Nidan Geri	Geki Sai Dai, Tensho	1. Back in Gedan Barai, forward with Ago Uchi and Gyaku Tsuki, one step Mae Geri (Oi Ashi), Mawashi Geri, Ushiro Geri, Gedan Barai, Gyaku Tsuki	A=60 M=80 S=60 H=12
1. Kyu		Keiko Uchi, Haito Uchi (J, C, G), Morote Haito Uchi (J, C)	Chudan Haito Uchi Uke, Osae Uke	Yoko Tobi Geri, Mawashi Tobi Geri, Ushiro Tobi Geri, Ushiro Mawashi Tobi Geri	Geki Sai Sho, Yantsu	1. Oi Tsuki, Gyaku Tsuki, Oi Tsuki, Shita Tsuki	A=65 M=100 S=65 H=12
1. Dan		Toho Uchi Age Jodan Tsuki,	Morote Haito Uchi Uke,		Saifa Pinan sono ichi til GO i ura	1. Mawashi Geri, Ushiro Mawashi Geri, Jodan Mae Geri, Mawashi Geri, Ushiro Mawashi Geri	A=75 M=150 S=75 H=15

1- Okuri Ashi (flytt fremre fot, så bakre) - 2. Fumi Ashi (gå fremover på vanlig måte) - 3. Kosa (bytt fot) - 4. Oiashi (flytt bakre fot inntil fremre)