

4:Kyu Blått Bälte

Kihon Wasa (Grund Tekniker)

Kette Junzuki

Kette Gyakuzuki

Kette Junzuki no tsukomi

kette Gyakuzuki no tsukomi

Nagashizuki

Ushirogeri

Nidangeri

Renraku Wasa (Kombinationer)

Zenshinshite jodan renzuki chudan – Maegeri –Mawashigeri –
gyakuzuki

Surikomi kizami ashibarai – ashibarai – ushirogeri – sotouke –
gyakuzuki

Andra till WIKF – svartbältesgradering

Tredje till WIKF – svartbältesgradering

Gumite(Par Tekniker)

Henkagumite – Sanbonme

Sanbongumite Maegeri uke – Ropponme

Ohyogumite – Yonhonme – Gohonme

Kihongumite – Yonhonme – Gohonme

Tantodori – Sanbonme – Yonhonme

Fria Tekniker 2 st (3-4 tekniker skall ingå)

Intressanta tekniker (Shingumite 4

Kata(Form)

Wanshu – Naihanshi

Ji Yu Kumite (Fri Fighting)

KARAETENS PRINCIPER TYP ” DOJOKUN”

TA ETT TRÄNINGSPASS – ”INSTRUERA” EN GRUPP