

5:Kyu Grönt Bälte

Kihon Wasa (Grund Tekniker)

Kette Junzuki

Kette Gyakuzuki

Kette junzuki no tsukomi

Kette Gyakuzuki no tsukomi

Sokuto Jodan

Maetobi-geri

Renraku Wasa (Kombinationer)

Surikomi maegeri – nagashizuki – mawashigeri

Mawashigeri – ushirogeri – gyakuzuki

Första till WIKF – svartbältesgradering

Gumite(Par Tekniker)

Sanbongumite Jodan uke – Sanbonme, Yonhonme

Sanbongumite Maegeri uke – Yonhonme, Gohonme

Ohyogumite – Nihonme, Sanbonme

Henkagumite – Ipponme, Nihonme

Kihongumite - Sanbonme

Tantodori – Ipponme, Nihonme

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

Intressanta tekniker (Shingumite 3)

Kata(Form)

Pinan Yondan

Pinan Godan

Ji Yu Kumite (Fri Fighting)

Karatens principer ...SU-HA-RI

Hjälpa till o instruera.. typ uppvärmning