

6:Kyu Orange Bälte

Kast o Ställningar

Osoto-gari

Kosoto-gari

Tate Seishan-dachi

Yoko Seishan-dachi

Kihon Wasa (Grund Tekniker)

Tobikomizuki

Ushirogeri

Surikomi sokuto (fumikomi hiza)

Gyaku-mawashigeri

Renraku Wasa (Kombinationer)

Surikomi Mawashigeri-Ushirogeri-gyakuzuki

Suriashi Kizamizuki jodan-gyakuzuki chudan-mawashigeri jodan

Kaiten uraken jodan-gyakuzuki jodan-kizami deashibarai-gyakuzuki

Gumite(Par Tekniker)

Ohyogumite nihonme

Sanbongumite Jodan uke Ipponme

Sanbongumite Jodan uke Nihonme

Henkagumite Ipponme

Kihongumite Ipponme

Kihongumite Nihonme

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

Intressanta tekniker (Shingumite 1-2)

Kata(Form)

Pinan Shodan

Pinan Sandan

Ji Yu Kumite (Fri Fighting)