

7: Kyu Gult Bälte

Ställningar

Shiko-dachi

Kiba-dachi

Hamni no nekoashi-dachi

Shizentai-dachi

Kihon Wasa (Grund Tekniker)

Kette junzuki-Mawate Sote Uke

Kette Gyakuzuki-Mawate Ushi Uke

Junzuki no Tsukomi

Nagashizuki

Shutouke (Från Hamni no nekoashi-dachi)

Renraku Wasa (Kombinationer)

Maegeri chudan-mawashigeri jodan-gyakuzuki chudan

Surikomi maegeri chudan-sokuto chudan-gyakuzuki jodan

Gumite(Par Tekniker)

Sanbongumite Uchi uke

Sanbongumite Maegeri Uke-Ipponme

Sanbongumite Maegeri Uke-Nihonme

Sanbongumite Maegeri Uke-Sanbonme

Ohyogumite Ipponme

Kata(Form)

Pinan Nidan

Ji Yu Kumite (Fri Fighting)