

9:e KYU Orange bälte med blått streck

Ställningar

Sanchin Dachi
Kokutsu Dachi

Sparkar

Mae Geri Jodan Chusoku
Chudan Mawashi Geri
(Haisoku, Chusoku)
Gedan Mawashi Geri
(Haisoku, Chusoku)
Sune Uke
Mae Chusoku Keage

Slag

Seiken Ago Uchi

Kata

Taikyoku Sono Ichi
Taikyoku Sono Ni

Sanbon Kumite

Jodan Oi Tsuki, Chudan Oi
Tsuki, Gedan Oi Tsuki

Jodan Uke, Chudan Soto Uke,
Gedan Barai, Chudan Gyaku Tsuki
Gedan Barai

Blockeringar

Seiken Chudan Uchi Uke
Seiken Chudan Soto Uke

Fysiskt test

Armhävningar x
Situps x
Benböj x

Andningsteknik

Nogare (Omote och Ura)



Sanchin Dachi



Seiken Chudan Uchi Uke



Seiken Chudan Soto Uke



ago uchi



Gedan Mawashi Geri Haisoku



Gedan Mawashi Geri Chusoku



Mae Geri Jordan Chusoku



Mae Chusoku Keage



Chudan Mawashi Geri Chusoku



Chudan Mawashi Geri Haisoku