

9th kyu – 7th Kyu (till röd, orange och gult)

KIHON

Från gedan-barai

Steg framåt gedan-barai, _____ **mawatte.**

Steg framåt oi-zuki chudan

Steg bakåt age-uke

Steg framåt soto-uke

Skifta till shuto-uke i kokutsu-dachi

Steg bakåt shuto-uke

Skifta till gedan-barai i zenkutsu-dachi.

Steg framåt uchi-uke, _____ **mawatte.**

Steg framåt mae-geri chudan, _____ **mawatte.**

Steg framåt mae-geri jodan.

Från kiba-dachi (Båda sidorna)

Yoko-geri keage

Yoko-geri kekomi

KUMITE

Gohon kumite:

Jodan oi-zuki,

Chudan oi-zuki,

Ska hälsa mellan varje runda

Försvar och kontrung på sista blocken

Jodan age-uke.

soto-uke block.

KATA

Takiyoku shodan till 9 kyu rött

Heian shodan till 8 kyu orange

Heian nidan till 7 kyu gult

6th Kyu (till grönt)

KIHON

Från gedan-barai.

Steg framåt oi-zuki chudan, _____ mawatte.

Gyaku-zuki redo.

Steg framåt gyaku-zuki chudan, _____ mawatte.

Steg framåt gedan-barai gyaku-zuki.

Steg bakåt age-uke gyaku-zuki.

Steg framåt soto-uke gyaku-zuki.

Shifta till shuto-uke i kokutsu-dachi.

Steg bakåt shuto-uke.

Shifta till gedan-barai zenkutsu-dachi.

Steg framåt uchi-uke gyaku-zuki, _____ mawatte.

Steg framåt mae-geri chudan, _____ mawatte.

Steg framåt mae-geri jodan.

Från kiba-dachi. (Båda sidorna)

Yoko-geri keage

Yoko-geri kekomi

Mawashi-geri från zenkutsu-dachi

KUMITE

Gohon kumite:

Jodan oi-zuki,

Chudan oi-zuki,

Mae-geri chudan,

Ska hälsa mellan varje runda

Försvar och kontring på sista blocken

Jodan age-uke.

Soto-uke.

Gedan-barai.

KATA

Heian Sandan

5th Kyu (till första blåa)

KIHON

Från gedan-barai

Steg framåt oi-zuki chudan, _____ mawatte.

Gyaku-zuki ready

Steg framåt gyaku-zuki chudan, _____ mawatte.

Steg framåt gedan-barai gyaku-zuki.

Steg bakåt age-uke mae-geri (Med bak benet).

Steg framåt soto-uke (i zenkutsu-dachi) enpi (i kiba-dachi).

Skifta till shuto-uke i kokutsu-dachi

Steg bakåt shuto-uke nukite (i zenkutsu-dachi).

Skifta till Zenkutsu-dachi

Steg framåt uchi-uke gyaku-zuki, _____ mawatte.

Steg framåt mae-geri chudan, _____ mawatte.

Steg framåt mae-geri oi-zuki chudan. Båda teknikerna i chudan

Från kiba-dachi. (Båda sidorna)

Yoko-geri keage

Yoko-geri kekomi

Mawashi-geri från zenkutsu-dachi

KUMITE

Kihon ippon kumite:

Jodan oi-zuki,

Chudan oi-zuki,

Mae-geri chudan,

Ska hälsa mellan varje runda

Försvar och kontrung på alla blockar

Age-uke gyaku-zuki

soto-uke gyaku-zuki

gedan-barai gyaku-zuki

KATA

Heian Yondan

4th kyu (till andra Blåa)

KIHON

Från gedan-barai

Steg framåt oi-zuki chudan, _____ **mawatte.**

Gyaku-zuki ready

Steg framåt gyaku-zuki chudan

Steg bakåt age-uke mae-geri (Med bak benet)

Steg framåt soto-uke (i zenkutsu-dachi) enpi (i kiba-dachi)

Skifta till shuto-uke i kokutsu-dachi.

Steg bakåt shuto-uke nukite (zenkutsu-dachi)

Skifta till zenkutsu-dachi

Steg framåt uchi-uke gyaku-zuki, _____ **mawatte.**

Steg framåt mae-geri oi-zuki chudan. (Båda i chudan)

Från kiba-dachi. (Båda sidor)

Yoko-geri keage

Yoko-kekomi

Från zenkutsu-dachi

Mawashi-geri, _____ **mawatte.**

Ushiro-geri, _____ **mawatte.**

Steg framåt shuto-uchi jodan. (utifrån och in mot halsen)

KUMITE

Kihon ippon kumite:

Jodan oi-zuki,

Chudan oi-zuki,

Mae-geri chudan,

Mawashi-geri jodan,

Ska hälsa mellan varje runda

Höger och väster sida.

Försvar

Jodan-age-uke gyaku-zuki

Soto-uke gyaku-zuki

Gedan-barai gyaku-zuki

Jodan uchi-uke gyaku-zuki

KATA

Heian Godan

3rd Kyu (till första bruna)

KIHON

From gedan-barai.

Steg framåt sanbon-zuki.

Steg bakåt age-uke mae-geri.

Steg framåt soto-uke enpi (in kiba-dachi).

Skifta till shuto-uke i kokutsu-dachi.

Steg bakåt shuto-uke nukite (zenkutsu-dachi).

Skifta till zenkutsu-dachi

Steg framåt uchi-uke gyaku-zuki, ___ **mawatte**.

Steg framåt mae-geri chudan mae-geri jodan (ren-geri) varannat ben

From kiba-dachi (båda sidorna)

Yoko-geri keage

Yoko-kekomi

Skifta till zenkutsu-dachi

Mawashi-geri gyaku-zuki, _____ **mawatte**

Ushiro-geri, _____ **mawatte**

Steg framåt shuto-uchi jodan, (utifrån och in mot halsen) **mawatte**

Steg framåt yoko uraken-uchi jodan (Uraken med retur)

KUMITE

Ska hälsa mellan varje runda

Kihon ippon kumite:

Vänster och höger sida ska visas. 8 olika kontringar ska utföras. Med valfri block och ställning får användas

- | | |
|------------------------|---------------|
| 1. Jodan oi-zuki, | Jodan block. |
| 2. Chudan oi-zuki, | Chudan block. |
| 3. Mae-geri chudan, | Gedan block. |
| 4. Mawashi-geri jodan, | Jodan block. |

KATA

Tekki Shodan (man ska kunna visa upp en heian kata också om det krävs)

2nd Kyu (till andra bruna)

KIHON

Från gedan-barai.

Steg framåt sanbon-zuki.

Steg bakåt age-uke mae-geri.

Steg framåt soto-uke enpi uraken (in kiba-dachi).

Skifta till shuto-uke i kokutsu-dachi

Steg bakåt shuto-uke mae-geri (främre benet) nukite (zenkutsu-dachi).

Skifta till zenkutsu-dachi

Steg framåt uchi-uke, kizami-zuki, gyaku-zuki, _____ **mawatte.**

Mae-geri chudan mawashi-geri jodan (ren-geri), (varannat ben) _____ **mawatte.**

Mae-geri chudan, yoko-geri kekomi (med samma ben)

Från kiba-dachi.

Yoko-geri keage, skifta ben yoko-geri kekomi.

Skifta till zenkutsu-dachi

Mawashi-geri gyaku-zuki, _____ **mawatte.**

Ushiro-geri, _____ **mawatte.**

Steg framåt shuto-uchi jodan (utifrån och in mot halsen)

Steg bakåt uraken-uchi (i zenkutsu-dachi med retur)

KUMITE

Jiyu-ippō kumite:

Jodan oi-zuki.

Chudan oi-zuki.

Mae-geri.

Mawashi-geri.

Ushiro-geri.

Vänta inte på osu

Försvar

No de-ai

Detta betyder:

(måste utföras med valfri block och kontrung

Block och kontrung får inte utföras samtidigt.

Inte heller bara en kontrung utan block före)

KATA

Tokui-kata (Fritt val av kata. Bör diskuteras i samråd med din sensei)

Välj från: Bassai-dai, Kanku-dai, Jion, Enpi.

Man ska kunna visa upp Heian Shodan – Godan, Tekki Shodan om det krävs

1st Kyu (till tredje bruna)

KIHON

Från gedan-barai

Steg framåt sanbon-zuki, _____ **mawatte**.

Gyaku-zuki redo

Rotera framåt 360° gyaku-zuki chudan.

Steg bakåt age-uke mae-geri

Steg framåt soto-uke enpi (enpi i kiba-dachi) uraken (i zenkutsu dachi)

Skifta till shuto-uke i kokutsu-dachi

Steg bakåt shuto-uke mae-geri (främre benet) nukite (i zenkutsu-dachi)

från zenkutsu-dachi

Steg framåt uchi-uke kizami-zuki gyaku-zuki, _____ **mawatte**.

Steg framåt mae-geri mawashi-geri ren-geri, (med samma ben) _____ **mawatte**.

Steg framåt mae-geri yoko-geri kekomi (samma ben).

Från kiba-dachi

Yoko-geri keage, skifta ben, yoko-geri kekomi.

Från zenkutsu-dachi

Mawashi-geri gyaku-zuki, _____ **mawatte**

Ushiro-geri gyaku-zuki, _____ **mawatte**

Steg framåt yoko shuto-uchi jodan (utifrån och in mot halsen)

Steg bakåt uraken-uchi, (med retur), _____ **mawatte**

KUMITE

Vänta inte på osu

Jiyu-ippou kumite:

Försvar

Jodan oi-zuki.

No de-ai

Chudan oi-zuki.

Detta betyder:

Mae-geri.

(måste utföras med valfri block och kontring

Mawashi-geri.

Block och kontring får inte utföras samtidigt.

Ushiro-geri.

Inte heller bara en kontring utan block före)

KATA

Tokui-kata (Fritt val av kata. Bör diskuteras i samråd med din sensei)

Välj från: Bassai-dai, Kanku-dai, Jion, Enpi.

Man ska kunna visa upp Heian Shodan – Godan, Tekki Shodan om det krävs

Shodan

KIHON

Från gedan-barai

Steg framåt sanbon-zuki, _____ **mawatte**.

Gyaku-zuki ready

Rotera framåt 360° gyaku-zuki chudan

Steg bakåt age-uke mae-geri (bakre benet) gyaku-zuki

Steg framåt soto-uke enpi uraken (in kiba-dachi) gyaku-zuki (zenkutsu-dachi).

Steg bakåt shuto-uke (kokutsu-dachi) mae-geri (främre ben) nukite (zenkutsu-dachi)

Steg framåt uchi-uke kizami-zuki gyaku-zuki, _____ **mawatte**.

Mae-geri chudan mae-geri jodan nidan-geri (två steg hoppspark), _____ **mawatte**.

Steg framåt mae-geri yoko-geri kekomi (samma ben), _____ **mawatte**.

Från kiba-dachi.

Yoko-geri keage byt ben yoko-geri kekomi.

Från zenkutsu-dachi

Mawashi-geri gyaku-zuki, _____ **mawatte**.

Ushiro-geri gyaku-zuki, _____ **mawatte**.

Steg framåt dubbel jodan shuto-uchi (från utsidan sen insidan), _____ **mawatte**.

Gyaku mawashi-geri, _____ **mawatte**.

Ura mawashi-geri.

KUMITE

Jiyu-ippō kumite:

Jodan oi-zuki.

Chudan oi-zuki.

Mae-geri.

Mawashi-geri.

Ushiro-geri.

Vänta inte på osu

Försvar

Utföras med valfri block och kontrung

KATA

Tokui-kata (Fritt val av kata. Bör diskuteras i samråd med din sensei)

Välj från: Bassai-dai, Kanku-dai, Jion, Enpi.

Man ska kunna visa upp Heian Shodan – Godan, Tekki Shodan om det krävs

Även tillämpningar på katorna kan komma efterfrågas

Nidan

KIHON

Allt från jiyu kamae.

Kizami-zuki sanbon-zuki _____ **mawatte.**

Kizami-zuki mae-geri oi-zuki _____ **mawatte.**

Step back age-uke forward mawashi-geri uraken oi-zuki _____ **mawatte.**

Ushiro-geri uraken gyaku-zuki _____ **mawatte.**

Gyaku mawashi-geri _____ **mawatte.**

Ura mawashi-geri gyaku-zuki.

Vänd mot examiner:

Mae-geri, Yoko-geri keage, Ushiro-geri (samma ben, sätt inte ner foten mellan sparkarna i kombinationen) vänster och höger.

Gyaku-zuki distance kontroll (mot mål. Typ en penna. Lätt touch på pennan är ok men full fart på slaget).

KUMITE

Jiyu-kumite. (Fri fight, Man ska uppvisa att man är offensiv och även man är defensiv. Man ska visa god kontroll under hela kumite sessionen)

KATA

Tokui kata. (Fritt val av kata. Bör diskuteras i samråd med din sensei)

Examiner väljer bland: Bassai-dai, Kanku-dai, Jion, Enpi.

Man ska kunna visa upp Heian Shodan – Godan, Tekki Shodan om det krävs

Även tillämpningar på katorna kan komma efterfrågas

Sandan

KIHON

From jiyu kamae.

Kizami-zuki gyaku-zuki choku-zuki oi-zuki gyaku-zuki (gohon renzoku oi-komi – 5 tsuki one step plus yori-ashi), _____ **mawatte.**

Step forward age-enpi (kokutsu-dachi), mawashi-enpi (zenkutsu-dachi), yoko-enpi (kiba-dachi), (Allt i ett steg bara ändra ställningen) _____ **mawatte.**

Gyaku mawashi-geri mawashi-geri (same leg), _____ **mawatte.**

Ura mawashi-geri gyaku-zuki, _____ **mawatte.**

Mae-geri oi-zuki, mawashi-geri uraken, ushiro-geri gyaku-zuki.

Facing examiner:

Mae-geri, Yoko-geri, Ushiro-geri, Mawashi-geri (samma ben, sätt inte ner foten mellan sparkarna i kombinationen) vänster och höger.

KUMITE

Jiyu-kumite. (Fri fight, Man ska uppvisa att man är offensiv och även man är defensiv. Man ska visa god kontroll under hela kumite sessionen)

KATA

Tokui kata. Fritt val av kata

Examiner chooses from: Bassai-dai, Kanku-dai, Jion, Enpi.

Man ska kunna visa upp Heian Shodan – Godan, Tekki Shodan om det krävs

Även tillämpningar på katorna kan komma efterfrågas

Yondan

Examinee must have mastered all karate techniques, can understand their principles, apply them fully and be able to give general instruction. Questions will be asked in reference to a basic technique.

KUMITE

Jiyu-kumite or (by prior arrangement with examining board) either self-defense or detailed explanation of tokui-waza with a partner.

KATA

Tokui kata. Examiner chooses from: Tekki Nidan, Tekki Sandan, Bassai-dai, Jion, Enpi, Kanku-dai, Hangetsu, Jitte.

Godan

Examinee must have attained an exceptionally high level of karate technique and displayed originality in their karate. Questions will be asked in reference to a basic technique.

KUMITE

Jiyu-kumite or (by prior arrangement with examining board) either self-defense or detailed explanation of tokui-waza with a partner.

KATA

Tokui kata. Examiner chooses from: Bassai-sho, Kanku-sho, Jiin, Wankan, Chinte, Unsu, Sochin and ask questions about the examinee's tokui kata.

Rokudan

Examinee must have obtained an exceptionally high level of karate both in technique and soul. Questions will be asked in reference to a basic technique.

KUMITE

Jiyu-kumite or (by prior arrangement with examining board) either self-defense or detailed explanation of tokui-waza with a partner.

KATA

Tokui kata. Examiner chooses from: Bassai-dai, Bassai-sho, Kanku-dai, Kanku-sho, Jion, Jiin, Enpi, Hangetsu, Tekki Nidan, Tekki Sandan, Nijushiho, Gojushiho-sho, Gojushiho-dai, Meikyo, Jitte, Gankaku, Wankan, Chinte, Unsu, Sochin and ask questions about the examinee's tokui kata.

Nanadan

Examinee must have obtained an exceptionally high level of karate with complete maturity both in technique and soul after devoting themselves to training.

KUMITE

Explanation of technique developed to a high level by examinee accompanied by written thesis.

KATA

Jiyu

Hachidan

For those who have obtained an acutely refined level of karate after devoting themselves to training.

KUMITE

Explanation of technique developed to a highly refined degree by examinee accompanied by a written thesis.

KATA

Jiyu

Kyudan

For those who have mastered completely the essence of karate.

Judan (posthumous)

For those who have an exquisite mastery of the essence of karate and have entered a transcendental level.