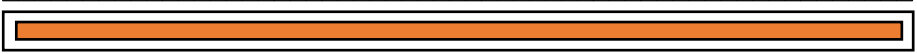


---

10. Mon

Oransje belte



### Stillinger

Yoi Dachì

Fudo Dachì

Zenkutsu Dachì

### Slag

Oi Tsuki (Jodan, Chudan ,Gedan)

Morote Tsuki (Jodan, Chudan ,Gedan)

### Blokkeringer

Jodan Uke

Gedan Barai

### Spark

Hiza Geri

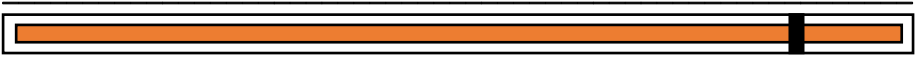
### Notat

Teknikker og stillinger vises på stedet

---

9. Mon

Oransje belte med stripe



### Stillinger

Sanchin Dachì                    (Kunne gå ut i stilling)  
Musubi Dachì

### Slag

Gyaku Tsuki                    (Jodan, Chudan, Gedan)

### Blokkeringer

Uchi Uke

### Spark

Mae Geri                    (Chudan)

### Kata

Taikyoku Sono Ichi

### Notat

Enkel bunkai av Taikyoku Sono Ichi  
Bruken av Hikite

---

8. Mon

Blått belte



### Stillinger

Kokutsu Dachi

Kamae Dachi

### Slag

Shita tsuki

### Blokkeringer

Soto Uke

### Spark

Mae Geri (Jodan)

Mae Keage

### Kata

Taikyoku Sono Ni

### Kumite

Grunnleggende bevegelser.

Levere 2 stegs kombinasjoner.

---

7. Mon

Blått belte med stripe



### Stillinger

Kiba Dach

### Slag

Kage Tsuki

### Blokkeringer

Shuto Mawashi Uke

### Spark

Mawashi Soto Keage

Mawashi Uchi Keage

Yoko Keage

### Kata

Taikyoku Sono San

### Kumite

Fri bevegelse i Kamae Dach.

Levere flere varianter av kombinasjoner.

---

6. Mon

Gult belte



### Stillinger

Neko Ashi Dachi

### Slag

Tate Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan)

Jun Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan)

### Blokkeringer

Forskjellige blokkeringer rettet mot Kumite

### Spark

Kansetsu Geri

Mawashi Geri (Gedan)

### Kata

Pinan Sono Ichi

### Kumite

Jiyu Kumite (2 minutter x1 runde)

### Notat

Levere 2-3 stegs kombinasjoner i fight.

---

5. Mon

Gult belte med stripe



### Stillinger

Kiba Dachi (45 og 90 grader)

### Slag

Yohon Nukite (Jodan, Chudan)

Tettsui Yoko Uchi (Jodan, Chudan, Gedan)

### Blokkeringer

Morote Uchi Uke

### Spark

Mawashi Geri (Chudan)

Yoko Geri (Chudan)

### Kata

Pinan Sono Ni

### Kumite

Jiyu Kumite (2 minutter x2 runder)

### Notat

Forbedret teknisk utførelse av Shuto Mawashi uke og Kokutsu Dachi  
Nogare

---

4. Mon

Grønt belte



### Stillinger

Sanchin Dachi (Bevegelse)

### Slag

Uraken Sayu Uchi  
Hiji Ate (Jodan, Chudan)

### Blokkeringer

Uchi Uke-Gedan Barai

### Spark

Ushiro Geri Chudan

### Kata

Pinan Sono San

### Kumite

Jiyu Kumite (2 minutter x3 runder)

### Notat

Vise fremgang i balanse mellom slag, spark og posisjonering i Kumite.

---

3. Mon

Grønt belte med stripe



### Stillinger

Tsuru Ashi Dachì

Kake Dachì

### Slag

Shuto Yoko Uchi

### Blokkeringer

Seiken Juji Uke (Jodan, Gedan)

### Spark

Yoko Geri (Jodan)

Mawashi Geri (Jodan)

### Kata

Pinan Sono Yon

### Kumite

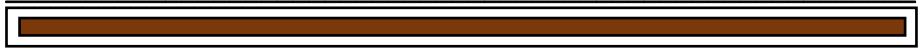
Jiyu Kumite (2 minutter x4 runder)



---

2. Mon

Brunt belte (Fra 13 år)



### Stillinger

Moro Ashi Dachi

### Slag

Tettsui Hizo Uchi

Uraken Hizo Uchi

### Blokkeringer

Mawashi Gedan Barai

### Spark

Ushiro Geri (Jodan)

Uchi Mawashi Geri

### Kata

Sokugi Taikyoku Sono Ichi

Sokugi Taikyoku Sono Ichi

Sokugi Taikyoku Sono Ichi

### Kumite

Jiyu Kumite (2 minutter x5 runder)

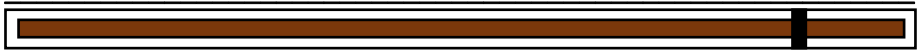
### Notat

Kunne vise god balanse i utførelse av forskjellige kombinasjoner med sparketeknikker.

---

1. Mon

Brunt belte med stripe (Fra 14 år)



### Stillinger

Haisoku Dachi

Heiko Dachi

### Slag

Shotei Uchi

(Jodan, Chudan, Gedan)

### Blokkeringer

Mawashi Uke

### Spark

Tobi Yoko Geri

Tobi Mae Geri

### Kata

Sanchin No Kata

### Kumite

Jiyu Kumite

(2 minutter x5 runder)

### Notat

Ibuki Sankai.