



Zd. = Zenkutsudachi	/ = Liike vaihtuu
Kod. = Kokutsudachi	// = Kamae, pieni pysähdys
Kid. = Kibadachi	> = Askel eteenpäin
J. = Jodan	< = Askel taaksepäin
Ch. = Chudan	>> = Suriashi eteenpäin
	<< = Suriashi taaksepäin
	>>> = Surikomi eteenpäin
	<<< = Surikomi taaksepäin

Sanbon Kumite = Kolmen askeleen ottelu

Kihon Ippon Kumite = Perustekniikan mukainen yhden askeleen ottelu

Ippon Kumite = Yhden pisteen ottelu

Jiyu Ippon Kumite = Puolivapaa yhden pisteen ottelu

Jiyu Kumite = Vapaa Ottelu

Gyakuzukeissa kantapää ylhäällä vain jos maininta, kamae yhdistelmätekniikoissa vain jos maininta.



	Keltainen 5 kyu
Uke	1. Gedanbarai(>/<) 2. Akeuke(>/<) 3. Sotouke(>/<) 4. Kokutsudachi Shutouke(>/<)
<< Kamaesta (suriashissa kamae / haku ja painostus takajalalle)	Sotouke
Zuki	1. Oizuki > 2. Gyakuzuki> 3. Gyakuzuki paikaltaan kantapää ylös (kamae)
Geri	kamaesta 1. Maegeri > 2. Yokogeri kekomi paikaltaan 3. Yokogeri kekomi kibadachi ristitaskel
Yhdistelmätekniikka	1. Maegeri >/ Oizuki 2. Akeuke ></Gyakuzuki 3. Sotouke>< / Gyakuzuki 4. Gedanbarai>< / Gyakuzuki 5. Sotouke <</Guakuzuki >> kantapää ylhäällä (kamae / haku), torjunnassa painostus takajalalle.
Kata	Heian shodan
Liikkuminen	Suriashi / Surikomi / vapaaliike Etäisyyden hallinta
Kumite	Sanbon kumite 3x Oizuki J. / Akeuke 3x Oizuki Ch. / Sotouke



	Oranssi 4 kyu
Uke	1. Gedanbarai(>/<) 2. Akeuke(>/<) 3. Sotouke(>/<) 4. Kokutsudachi Shutouke(>/<) 5. Uchiuke(>/<)
<< Kamaesta (suriashissa kamae / haku ja painostus takajalalle)	Akeuke
Zuki	1. Oizuki > 2. Gyakuzuki> 3. Gyakuzuki paikaltaan kantapää ylös (kamae) 4. Gyakuzuki >>> (kamae) 5. Kisamizuki >> (kamae)
Geri	kamaesta 1. Maegeri > 2. Yokogeri kekomi paikaltaan 3. Yokogeri kekomi kibadachi ristitaskel 4. Yokogeri keage (Kid.) sivuttain ristiaskele
Yhdistelmätekniikka	1. Maegeri >/ Kizamizuki 2. Oizuki >/ Gyakuzuki 3. Sotouke>< / Gyakuzuki 4. Shutouke (Kod.) >/ Gyakuzuki (Zd.) 5. Maegeri >/ Mawashigeri (Ch.) > (kamae) 6. Akeuke << / Gyakuzuki >> (kamae/haku) torjunnassa painostus takajalalle, kantapää ylhäällä gyakuzukissa.
Kata	Heian nidan
Liikkuminen	Vapaa liikkuminen parin kanssa, säilytä etäisyys
Kumite	Kihon ippon kumite Torjunnat 45° taaksepäin, takajalka koukussa / painostus 1 x Oizuki (J.) 1 x Oizuki (Ch.) 1 x Maegeri 1 x Yokogeri kekomi



	Vihreä 3 kyu
Uke	1. Gedanbarai(>/<) 2. Akeuke(>/<) 3. Sotouke(>/<) ja Sotuke << kamae 4. Kokutsudachi Shutouke(>/<) 5. Uchiuke (>/<)
Zuki	1. Oizuki > 2. Gyakuzuki> 3. Gyakuzuki paikaltaan kantapää ylös (kamae) 4. Gyakuzuki >>> (kamae) 5. Kizamizuki >> (kamae) 6. Nagashizuki (kamae)
Geri	kamaesta 1. Maegeri > 2. Yokogeri kekomi paikaltaan 3. Yokogeri kekomi kabadachi ristitaskel 4. Yokogeri keage (Kid.) sivuttain ristiaskel 5. Mawashigeri > 6. Ushirogeri >
Yhdistelmätekniikka	1. Maegeri >/ Kizamizuki 2. Oizuki >/ Gyakuzuki 3. Uchiuke(>/<) / Kizamizuki / Gyakuzuki 4. Shutouke (Kod.) >/ Gyakuzuki (Zd.) 5. Maegeri>/Mawashigeri (J.)>/Gyakuzuki 6. Yokogeri kekomi>/Ushirogeri>/Gyakuzuki 7. Uchiuke>< / Kizamizuki / Gyakuzuki 8. Kizamizuki >> / Gyakuzuki (kamae) 9. Nagashi sotouke/Gyakuzuki (kamae)
Kata	Heian sandan
Kumite	Ippon kumite (kamae) Torjunnat 45° <<(tai pois linjalta) takajalan painostus. Vastahyökkäyksissä gyakuzukeissa takajalan kantapää ylhäällä. 1 x Oizuki (J.) 1 x Oizuki (Ch.) 1 x Maegeri 1 x Yokogeri kekomi 1 x Mawashigeri (J.)



	Sininen 2 kyu
Uke	1. Gedanbarai(>/<) kamae 2. Akeuke(>/<) ja << kamae 3. Sotouke(>/<) ja<<< kamae 4. Kokutsudachi Shutouke(>/<) 5. Uchiuke kamae (>/<)
Zuki	1. Oizuki > 2. Gyakuzuki> 3. Gyakuzuki paikaltaan kantapää ylös (kamae) 4. Gyakuzuki >>> (kamae) 5. Kizamizuki >> (kamae) 6. Nagashizuki (kamae) 7. Uraken > ja >> (kamae)
Geri	kamaesta 1. Mae-maegeri >>> 2. Mae-Yokogeri kekomi paikaltaan zenkutsudachista 3. Yokogeri kekomi kibandachi ristitaskel 4. Yokogeri keage (Kid.) sivuttain ristiaskel 5. Mawashigeri > 6. Ushirogeri > 7. Uramawashigeri >
Yhdistelmätekniikka	1. Akeuke>/ Maegeri paikalta / Gyakuzuki 2. Sotouke (Zd.) >/ Yoko-empi (Kid.) / Uraken (Kid.) 3. Uchiuke<45° / Gyakuzuki kantapää ylhäällä // Kizamizuki >>(kombinaatio taaksepäin, kamaesta) 4. Shutouke(Kod.) >/ Mae - Maegeri / Gyakuzuki kantapää ylhäällä, kamaesta 5. Maegeri>/Mawashigeri (J.)>/uraken/Gyakuzuki 6. Yokogeri kekomi >/ Ushirogeri >/ Uraken / Gyakuzuki kantapää ylhäällä, kamaesta 7. Uchiuke (>/<) / Kizamizuki >>/ Gyakuzuki 8. Kizamizuki >>/ Gyakuzuki (kamae) 9. Gedanbarai 45° <<(takajalan painostus) / Gyakuzuki kantapää ylhäällä >> (kamae)
Kata	Heian Yondan ja Heian Godan
Kumite	Jiyu Ippon kumite (kamae, vapaa liikkuminen) torjunta ja vastahyökkäys, ei suoraan vastahyökkäystä. 1 x Kizamizuki 1 x Oizuki (J.) > 1 x Gyakuzuki (Ch.) 1 x Maegeri> 1 x Mawashigeri (J.)>



	Ruskea 1 kyu
Uke	1. Akeuke> ja << kamaesta 2. Sotouke> ja << kamaesta 3. Uchiuke(>/<) 4. Gedan nagashiuke << kamaesta 5. Kokutsudachi Shutouke (>/<) (ei kamaeta)
Zuki	1. Oizuki> 2. Gyakuzuki > ja >> kantapää ylhäällä kamae 3. Kizamizuki >> kamae 4. Nagashizuki kamae 5. Uraken > ja >>> kamae
Geri	Kamaesta 1. Maegeri> 2. Mae-Mawashigeri >>> 3. Mae-Uramawashigeri >>> 4. Ushirogeri> 5. Mae-Yokogeri kekomi (Kid.) etujalalla 6. Yokogeri keage (Kid.) sivuttain ristiaskel
Yhdistelmätekniikka	1. Akeuke >/ Maegeri paikalta / Gyakuzuki // Nagashizuki (kamae) 2. Sotouke >/ Yoko-empi (Kid.) / Uraken / Gyakuzuki (Zd.) 3. Oizuki>/Gyakuzuki // Uchiuke <45° / Maegeri (paikalta) / Mae-Mawashigeri (J.) (kamae) 4. Oizuki >/ Gedanbarai </ Gyakuzuki kantapää ylhäällä//Mawashigeri(J.)>/ Gyakuzuki kantapää ylhäällä 5. Maegeri(paikaltaan)//Ashibarai>/Mae-Mawashigeri(J.)(sama jalka)/ Uraken/Gyakuzuki kantapää ylhäällä (kamae) 6. Sotouke 45°<< /Kizamizuki >>/Gyakuzuki kantapää ylhäällä (kamae) 7. Gedanbarai 45° >> etuviistoon /Gyakuzuki > 8. Sotouke <</uraken(samalla kädellä)>> (kamae)
Kata	Tekki Shodan ja Bassai Dai
Kumite	Jiyu Ippon kumite (kamae, vapaa liikkuminen) torjunta ja vastahyökkäys, ei suoraan vastahyökkäystä. 1 x Kizamizuki >> tai >>> 1 x Oizuki (J.) > 1 x Oizuki (Ch.) > 1 x Gyakuzuki tai (Ch.) 1 x Maegeri > 1 x Mawashigeri (J.) > 1 x Ushirogeri > Jiyu Kumite (vapaa ottelu)