



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.

	Mon 12 valkoinen + merkki
Dachi	1. Zenkutsudachi(>/<) kamae
	2. Kibadachi(>/<) kamae
Uke	1. Gedanbarai(>/<)
	2. Akeuke(>/<)
Zuki	1. Seikenzuki(pystystä paikaltaan)
	2. Oizuki >
	3. Gyakuzuki paikaltaan kantapää ylös (kamae)
Liikkuminen	1. Suriashi >>/<< vapaaliike (kamae)
	2. Surikomi >>>/<<< vapaaliike (kamae)



Mon 11 keltainen	
Dachi	1. Zenkutsudachi(>/<) kamae
	2. Kibadachi(>/<) kamae
	3. Kokutsudachi(>/<) kamae
Uke	1. Gedanbarai(>/<)
	2. Akeuke(>/<)
	3. Chutouke kokutsudachi (>/<)
	4. Sotouke (>/<)
	5. Uchiuke (>/<)
Zuki	1. Seikenzuki(pystystä paikaltaan)
	2. Oizuki >
	3. Gyakuzuki paikaltaan kantapää ylös (kamae)
	4. Gyakuzuki >> kantapää ylös (kamae)
Geri	1. Maegeri > kamaesta
Liikkuminen	1. Suriashi >>/<< vapaaliike (kamae)
	2. Surikomi >>>/<<< vapaaliike (kamae)
Kata	Heian Shodan, luvun laskulla



Mon 10 keltainen + merkki	
Dachi	1. Zenkutsudachi(>/<) kamae 2. Kibadachi(>/<) kamae 3. Kokutsudachi(>/<) kamae
Uke	1. Gedanbarai(>/<) 2. Akeuke(>/<) 3. Sotouke (>/<) 4. Kokutsudachi Shutouke (>/<) 5. Uchiuke (>/<) 6. Gedanbarai << painostus takajalalle(koukkuun) kamaesta
Zuki	1. Seikenzuki(pystystä paikaltaan) 2. Oizuki > 3. Gyakuzuki paikaltaan kantapää ylös (kamae) 3. Gyakuzuki >> kantapää ylös (kamae) 4. Gyakuzuki> (iso lantion liike) 5. Gyakuzuki >>>(kamae)
Geri	1. Maegeri > kamaesta 2. Yokogeri kekomi (pystystä paikaltaan)
Liikkuminen	1. Suriashi >>/<< vapaaliike (kamae) 2. Surikomi >>>/<<< vapaaliike (kamae)
Yhdistelmätekniikka	1. Sanbonzuki, pystystä paikaltaan
Kata	Heian Shodan
Kumite	Sanbon Kumite
	3x Oizuki J. / Akeuke 3x Oizuki Ch. / Sotouke



	Mon 9 oranssi
Dachi	1. Zenkutsudachi(>/<) kamae 2. Kibadachi(>/<) kamae 3. Kokutsudachi(>/<) kamae
Uke	1. Gedanbarai(>/<) 2. Akeuke(>/<) 3. Sotouke (>/<) 4. Kokutsudachi Shutouke (>/<) 5. Uchiuke (>/<) 6. Gedanbarai << painostus takajalalle(koukkuun) kamaesta 7. Akeuke << painostus takajalalle(koukkuun) kamaesta
Zuki	1. Seikenzuki(pystystä paikaltaan) 2. Oizuki > 3. Gyakuzuki paikaltaan kantapää ylös (kamae) 3. Gyakuzuki >> kantapää ylös (kamae) 4. Gyakuzuki> (iso lantion liike) 5. Gyakuzuki >>>(kamae) 6. Gyakuzuki >>>(kamae, kp ylös)
Geri	1. Maegeri > kamaesta 2. Yokogeri kekomi (pystystä paikaltaan) 3. Yokogeri keage (pystystä paikaltaan)
Liikkuminen	Parin kanssa vastakkain / kamae
Yhdistelmätekniikka	1. Sanbonzuki > 2. Oizuki>/Gyakuzuki 3. Gedanbarai/Gyakuzuki(>/<)
Kata	Heian Shodan Heian Nidan
Kumite	Kihon Ippon Kumite
	- Oizuki J. / Akeuke/Gyakuzuki - Oizuki Ch. /Sotouke/Gyakuzuki Väistö 45° sivuun suriashilla, takajalan painostus.



	Mon 8 oranssi + merkki
Uke	1. Gedanbarai(>/<) 2. Akeuke(>/<) 3. Sotouke (>/<) 4. Uchiuke (>/<) 5. Kokutsudachi Shutouke (>/<) 6. Gedanbarai << painostus takajalalle(koukkuun) kamaesta 7. Akeuke << painostus takajalalle(koukkuun) kamaesta
Zuki	1. Oizuki > 2. Gyakuzuki paikaltaan kantapää ylös (kamae) 3. Gyakuzuki >> kantapää ylös (kamae) 4. Gyakuzuki> (iso lantion liike) 5. Gyakuzuki >>>(kamae) 6. Kizamizuki >
Geri	1. Maegeri > 2. Yokogeri kekomi Kibadachista > kamae 3. Yokogeri keage Kibadachista > kamae 4. Mawashigeri(Ch.) >
Liikkuminen	Parin kanssa vapaasti
Yhdistelmätekniikka	1. Sanbonzuki 2. Oizuki>/Gyakuzuki 3. Gedanbarai/Gyakuzuki(>/<) 4. Shutouke >(Kod.)/Gyakuzuki >>(Zd.) 5. Maegeri>/Mawashigeri> (Ch.)kamae
Kata	Heian Nidan
Kumite	Kihon Ippon Kumite
	-Oizuki J. / Akeuke/Gyakuzuki -Oizuki Ch. / Sotouke/Gyakuzuki -Maegeri / Gedanbarai/Gyakuzuki Väistö 45° sivuun suriashilla, takajalan painostus.



	Mon 7 vihreä
Uke	1. Gedanbarai(>/<) 2. Akeuke Kamaesta (>/<) 3. Sotouke (>/<) 4. Uchiuke kamaesta (>/<) 5. Kokutsudachi Shutouke (>/<) 6. Gedanbarai << painostus takajalalle(koukkuun) kamaesta 7. Akeuke << painostus takajalalle(koukkuun) kamaesta
Zuki	1. Oizuki > 2. Gyakuzuki paikaltaan kantapää ylös (kamae) 3. Gyakuzuki >> kantapää ylös (kamae) 4. Gyakuzuki> (iso lantion liike) 5. Gyakuzuki >>>(kamae) 6. Kizamizuki >, >> ja >>>
Geri	1. Maegeri > ja paikaltaan 2. Yokogeri kekomi Kibadachista > kamae 3. Yokogeri keage Kibadachista > kamae 4. Mawashigeri(Ch.) > 5. Ushirogeri (taaksepäin) <
Liikkuminen	Parin kanssa vapaasti
Yhdistelmätekniikka	1. Sanbonzuki kamae > 2. Oizuki>/Gyakuzuki 3. Gedanbarai/Gyakuzuki(>/<) kamae 4. Shutouke >(Kod.) /Gyakuzuki >> 5. Maegeri>/Mawashigeri> (Ch.)kamae 6. Kizamizuki>/Gyakuzuki kantapää ylhäällä(kamae) 7. Akeuke/Gyakuzuki(>/<) 8. Sotouke /Gyakuzuki kantapää ylhäällä(>/<)(kamae)
Kata	Heian Sandan
Kumite	Ippon Kumite (kamae)
	-Oizuki J. / Akeuke/Gyakuzuki -Oizuki Ch. / Sotouke/Gyakuzuki -Maegeri / Gedanbarai/Gyakuzuki Väistö 45° sivuun suriashilla. Takajalan painostus ja kantapää ylös gyakuzukeissa.



	Mon 6 vihreä + merkki
Uke	1. Gedanbarai(>/<) 2. Akeuke Kamaesta 3. Sotouke (>/<) 4. Uchiuke >/< kamaesta 5. Kokutsudachi Shutouke (>/<) 6. Gedanbarai << painostus takajalalle(koukkuun) kamaesta 7. Akeuke << painostus takajalalle(koukkuun) kamaesta 8. Nagashiuke (paikaltaan taakaviistoon, takajalan painostus)
Zuki	1. Oizuki > 2. Gyakuzuki paikaltaan kantapää ylös (kamae) 3. Gyakuzuki >> kantapää ylös (kamae) 4. Gyakuzuki> (iso lantion liike) 5. Gyakuzuki >>> (kamae) 6. Kizamizuki >, >> ja >>> (kamae) 7. Uraken > ja >> (kamae)
Geri	1. Mae-maegeri paikaltaan ja + maegeri > 2. Yokogeri kekomi Kibadachista > kamae 3. Yokogeri keage Kibadachista > kamae 4. Mawashigeri(Ch.) > 5. Ushirogeri (taaksepäin) <
Liikkuminen	Parin kanssa vapaasti
Yhdistelmätekniikka	1. Sanbonzuki kamae > 2. Oizuki>/Gyakuzuki kamae 3. Gedanbarai/Gyakuzuki(>/<) 4. Shutouke >(Kod.) /Gyakuzuki >> 5. Maegeri>/Mawashigeri> (Ch.)kamae 6. Kizamizuki>/Gyakuzuki kantapää ylhäällä(kamae) 7. Akeuke/Gyakuzuki(>/<) 8. Sotouke /Gyakuzuki kantapää ylhäällä(>/<)(kamae) 9. Kizamizuki >>/Gyakuzuki kantapää Ylhäällä (kamae) 10. Uchiuke>/Gyakuzuki 11. Shutouke(kod.)>/Nukite(Zd.) 12. Sotouke<< /Gyakuzuki// Uraken>> kamae
Kata	Heian Sandan
Kumite	Ippon Kumite (kamae)
	-Oizuki J. / Akeuke/Gyakuzuki -Oizuki Ch. / Sotouke/Gyakuzuki -Maegeri / Gedanbarai/Gyakuzuki Väistö 45° sivuun suriashilla. Takajalan painostus ja kantapää ylös gyakuzukeissa.



	Mon 5 sininen
Uke	1. Gedanbarai (>/<) 2. Akeuke Kamaesta (>/<) 3. Sotouke (>/<) 4. Uchiuke kamaesta (>/<) 5. Kokutsudachi Shutouke (>/<) 6. Gedanbarai << painostus takajalalle(koukkuun) kamaesta 7. Akeuke << painostus takajalalle(koukkuun) kamaesta 8. Nagashiuke (paikaltaan taakaviistoon, takajalan painostus) 9. Nagashiuke 45° <<
Zuki	1. Oizuki > 2. Gyakuzuki paikaltaan kantapää ylös (kamae) 3. Gyakuzuki >> kantapää ylös (kamae) 4. Gyakuzuki> (iso lantion liike) 5. Gyakuzuki >>>(kamae) 6. Kizamizuki >, >> ja >>> 7. Uraken > ja >>
Geri	1. Mae-maegeri paikaltaan ja >> 2. Yokogeri kekomi Kibadachista > kamae 3. Yokogeri keage Kibadachista > kamae 4. Mawashigeri(Ch.) > 5. Ushirogeri >
Liikkuminen	Parin kanssa vapaasti
Yhdistelmätekniikka	1. Sanbonzuki kamae 2. Oizuki>/Gyakuzuki kamae 3. Gedanbarai (>/<)/Gyakuzuki 4. Shutouke >(Kod.) /Gyakuzuki Zd.>> 5. Maegeri>/Mawashigeri (ch.Sama jalka) /Gyakuzuki kantapää ylhäällä (kamae) 6. Kizamizuki>/Gyakuzuki kantapää ylhäällä(kamae) 7. Akeuke/Gyakuzuki(>/<) 8. Sotouke / Yoko empi kibadachi / Gyakuzuki (>/<) 9. Kizamizuki >>/Gyakuzuki (lähtö gyakuzuki edessä) 10. Uchiuke (>/<)/Kizamizuki/Gyakuzuki 11. Shutouke(kod.)(>/<)/Nukite(Zd.) 12. Sotouke<< /Gyakuzuki// Uraken>> kamae
Kata	Heian Yondan
Kumite	Ippon Kumite (kamae)
	-Oizuki J. / Akeuke/Gyakuzuki -Oizuki Ch. / Sotouke/Gyakuzuki -Maegeri / Gedanbarai/Gyakuzuki -Kekomi / Nagashiuke/Gyakuzuki Väistö 45° sivuun suriashilla. Takajalan painostus ja kantapää ylös gyakuzukeissa.