


	Mon 3 ruskea	Mon 2 ruskea ja merkki	Mon 1 musta
 Dachi	1. Zenkutsudachi	1. Zenkutsudachi	1. Zenkutsudachi
	2. Kibadachi	2. Kibadachi	2. Kibadachi
	3. Kokutsudachi	3. Kokutsudachi	3. Kokutsudachi
	4. Sochindachi	4. Sochindachi	4. Sochindachi
	5. Neko Ashi Dachi	5. Neko Ashi Dachi	5. Neko Ashi Dachi
Uke Kihon	1. Gedanbarai(>/<)	1. Gedanbarai(>/<)	1. Gedanbarai(>/<)
	2. Akeuke(>/<)	2. Akeuke(>/<)	2. Akeuke(>/<)
	3. Sotouke (>/<)	3. Sotouke (>/<)	3. Sotouke (>/<)
	4. Uchiuke (>/<)	4. Uchiuke (>/<)	4. Uchiuke (>/<)
	5. Shutouke Kokutsudachi (>/<)	5. Shutouke Kokutsudachi (>/<)	5. Shutouke Kokutsudachi (>/<)
Zuki Kihon Kamaessa käsi jää hetkeksi kohteeseen	1. Seikenzuki (pystystä paikaltaan sivuun suriashi)	1. Seikenzuki (pystystä paikaltaan sivuun suriashi)	1. Seikenzuki (pystystä paikaltaan sivuun suriashi)
	2. Gyaku Shuto Uchi (Zd. paikaltaan)	2. Gyaku Haito Uchi (Zd. paikaltaan)	2. Teisho Uchi >(Kid.)
	3. Oizuki >	3. Oizuki >	3. Oizuki > (Sochindachi)
	4. Kisamizuki >> kamae	4. Kisamizuki >> kamae	4. Kisamizuki >> kamae
	5. Uraken >>> kamae	5. Uraken >>> kamae	5. Uraken >>> kamae
	6. Gyakuzuki >>> kamae	6. Gyakuzuki >>> kamae	6. Gyakuzuki >>> kamae
Kumite kihon kantapää voi nousta takajalalle nopea palautus (kamae)	1. Gyakuzuki >>> kantapää ylös (kamae)	1. Gyakuzuki >> kantapää ylös (kamae, palautus takaisin <<)	1. Gyakuzuki >>> kantapää ylös (kamae, palautus takaisin <<<)
	2. Sotouke viistoon<< / Gyakuzuki >> kamae	2. Sotouke/Gedanbarai (samalla kädellä) << / Gyakuzuki >> kamae	2. Akeuke >> / Gyakuzuki << kamae
	2. Gedanbarai/Gyakuzuki (samaa aikaan) kamae	3. Gedanbarai << / Gyakuzuki >> kamae	3. Uchiuke viistoon >> / Gyakuzuki << kamae
Geru	1. Mae-Maegeri kamaesta	1. Mae-Mawashigeri kamaesta	1. Mae-Mawashigeri kamaesta
	2. Mae-Yokogeri kekomi >>> Zenkutsudachista	2. Mae-Yokogeri kekomi >> Zenkutsudachista	2. Mae-Yokogeri kekomi >> Zenkutsudachista
	3. Yokogeri keage (Zenkutsudachista, takajalasta sivulle)	3. Yokogeri keage (Zenkutsudachista, takajalasta sivulle)	3. Yokogeri keage (Zenkutsudachista, takajalasta sivulle)
	4. Mae-Mawashigeri >>>/Ushirogeri>	4. Mae-Mawashigeri <</Ushirogeri>	4. Mae-Mawashigeri <</Ushirogeri>
	5. Mae Ura-Mawashigeri <<	5. Mae Ura-Mawashigeri <<	5. Mae Ura-Mawashigeri <<
	6. Ushirogeri>	6. Ushirogeri>	6. Ushiro Mawashigeri>
Yhdistelmätekniikka	1. Sanbonzuki >	1. Sanbonzuki >	1. Sanbonzuki >
	2. Akeuke</Maegeri/Gyakuzuki	2. Akeuke</Maegeri/Gyakuzuki	2. Akeuke</Maegeri/Gyakuzuki
	3. Kisamizuki>>/Gyakuzuki	3. Kisamizuki>>/Gyakuzuki	3. Kisamizuki>/Gyakuzuki/Uraken >>
	4. Shutouke <(Kod.)//Gyakuzuki >>	4. Shutouke <(Kod.)//Mae-Maegeri / Gyakuzuki >>	4. Uchiuke < (Kod.) / Mae-Maegeri / Gyakuzuki >>
	5. Yokogeri Kekomi>/Gyakuzuki (Kid.)	5. Yokogeri Kekomi>+Uraken/Gyakuzuki (Zd)	5. Yokogeri Kekomi>+Uraken/Gyakuzuki (Kid.)
	6. Maegeri/Yokogeri Kekomi/Mawashigeri (samalla jalalla)	6. Maegeri/Yokogeri Kekomi/Ushirogeri/Mawashigeri (samalla jalalla)	6. Maegeri/Yokogeri Kekomi/Ushirogeri/Ura-Mawashigeri (samalla jalalla)
Kata	Tekki Shodan	Bassai Dai	Enpi
Kumite	Uke liikkuu, hyökkäykset ukeen: Kisamizuki yodan > Gyakuzuki chudan >> Gyakuzuki Yodan/Mawashigeri chudan > Mae-Ashibarai >> /Kisamizuki (mawa etujalka alas)	Uke liikkuu, hyökkäykset ukeen: Kisamizuki yodan > Gyakuzuki chudan >> Gyakuzuki Chudan / Mawashigeri Yodan > Ashibarai / Gyakuzuki	Uke liikkuu, hyökkäykset ukeen: Kisamizuki yodan Gyakuzuki chudan Ushirogeri Vapaa oma yhdistelmä
	Uke lyö Kisamizuki >>/ Gyakuzuki chudan, vapaa torjunta ja vastahyökkäys	Uke vapaa käsihyökkäys Chudan, vapaa torjunta ja vastahyökkäys	Uke vapaa yhdistelmä hyökkäys Chudan, vapaa torjunta ja vastahyökkäys
Kumite Liikkeestä edes takaisin, vapaa liike, Kamae	Uke hyökkää Gyakuzuki/Mawashigeri>, vapaa puolustus ja vastahyökkäys	Uke vapaa yhdistelmähyökkäys(kertoo parille), vapaa puolustus ja vastahyökkäys	Uke vapaa yhdistelmähyökkäys, vapaa puolustus ja vastahyökkäys
	Liikkuminen Vapaa liikkuminen parin kanssa, vapaasti käsitekniikka hyökkäys ukeen, 5 kertaa sama pari	Vapaa liikkuminen parin kanssa, vapaa potkutekniikka ukeen, 5 kertaa sama pari	Vapaa liikkuminen parin kanssa, vapaasti yhdistelmähyökkäys ukeen, 5 kertaa sama pari
JKA	Jiyu Ippon Kumite (kamae)	Jiyu Kumite (Vuorotellen hyökkäyksiä)	Jiyu Kumite (vapaa ottelu)
	-Oizuki J.>, Akeuke/Gyakuzuki -Oizuki Ch.>, Sotouke/Gyakuzuki -Maegeri>, Gedanbarai/Gyakuzuki -Mawashigeri Yodan>, Uchi etuviistoon/Gyakuzuki - Ushirogeri>, väistö/suojaus/vastahyökkäys Väistö 45° sivuun suriashilla. Takajalan painostus ja kantapää ylös gyakuzukeissa.	Vapaat hyökkäykset ja puolustukset / vastahyökkäykset (suojien kanssa)	Suojien kanssa