



	Mon 6 vihreä ja merkki	Mon 5 sininen	Mon 4 sininen ja merkki
Dachi	1. Zenkutsudachi 2. Kibadachi 3. Kokutsudachi 4. Sochindachi	1. Zenkutsudachi 2. Kibadachi 3. Kokutsudachi 4. Sochindachi	1. Zenkutsudachi 2. Kibadachi 3. Kokutsudachi 4. Sochindachi
Uke Kihon	1. Gedanbarai(>/<) 2. Akeuke(>/<) 3. Sotouke (>/<) 4. Uchiuke (>/<) 5. Shutouke Kokutsudachi (>/<)	1. Gedanbarai(>/<) 2. Akeuke(>/<) 3. Sotouke (>/<) 4. Uchiuke (>/<) 5. Shutouke Kokutsudachi (>/<)	1. Gedanbarai(>/<) 2. Akeuke(>/<) 3. Sotouke (>/<) 4. Uchiuke (>/<) 5. Shutouke Kokutsudachi (>/<)
Zuki Kihon Kamaessa käsi jää hetkeksi kohteeseen	1. Seikenzuki(pystystä paikaltaan) 2. Oizuki > 3. Kizamizuki > > kamae 4. Uraken > askel eteen päin 5. Gyakuzuki >>> kamae	1. Seikenzuki(pystystä paikaltaan) 2. Oizuki > 3. Kizamizuki > > kamae 4. Uraken >> kamae 5. Gyakuzuki >>> kamae	1. Seikenzuki(pystystä paikaltaan) 2. Oizuki > 3. Kizamizuki >>> kamae 4. Uraken >>> kamae 5. Gyakuzuki >>> kamae
Kumite kihon kantapää voi nousta takajalan nopeaa palautus (kamae)	1. Gyakuzuki >> kantapää ylös (kamae) 2. Sotouke << / Gyakuzuki >> kamae 2. Nagashiuke << / Gyakuzuki >> kamae	1. Gyakuzuki >> kantapää ylös (kamae, palautus takaisin <<) 2. Sotouke << / Gyakuzuki >> kamae 3. Gedanbarai << / Gyakuzuki >> kamae	1. Gyakuzuki >>> kantapää ylös (kamae, palautus takaisin <<<) 2. Gedanbarai << / Gyakuzuki >> kamae 3. Uchiuke viistoon << / Gyakuzuki >> kamae
Geri	1. Maegeri > kamaesta 2. Yokogeri kekomi (Kibadachi ristiaskel) 3. Yokogeri keage (Kibadachi ristiaskel) 4. Mawashigeri > 5. Ura-Mawashigeri > 6. Ushirogeri>	1. Maegeri > kamaesta 2. Yokogeri kekomi Zenkutsudachista 3. Yokogeri keage (Zenkutsudachista, takajalasta sivulle) 4. Mae-Mawashigeri >>> 5. Mae Ura-Mawashigeri >>> 6. Ushirogeri>	1. Maegeri > kamaesta 2. Yokogeri kekomi Zenkutsudachista 3. Yokogeri keage (Zenkutsudachista, takajalasta sivulle) 4. Mae-Mawashigeri /Mawashigeri> 5. Mae Ura-Mawashigeri (takajalka paikallaan) 6. Ushirogeri>
Yhdistelmätekniikka	1. Sanbonzuki > 2. Akeuke</Maegeri/Gyakuzuki 3. Kizamizuki>/Gyakuzuki 4. Shutouke <(Kod.)>/Gyakuzuki >> 5. Yokogeri Kekomi>/Gyakuzuki (Zd) 6. Maegeri+Mawashigeri >(sama jalka)	1. Sanbonzuki > 2. Akeuke</Maegeri/Gyakuzuki 3. Kizamizuki>/Gyakuzuki 4. Shutouke <(Kod.)>/Gyakuzuki >> 5. Yokogeri Kekomi>+Uraken/Gyakuzuki > 6. Maegeri+Mawashigeri >/Gyakuzuki (sama jalka)	1. Sanbonzuki > 2. Akeuke</Maegeri/Gyakuzuki 3. Kizamizuki>/Gyakuzuki 4. Shutouke <(Kod.)>/Gyakuzuki >> 5. Yokogeri Kekomi>+Uraken/Gyakuzuki (Kid.) 6. Maegeri+Ura-Mawashigeri >/Gyakuzuki (sama jalka)
Kata	Heian Yondan	Heian Godan	Heian Godan
Kumite	Uke paikallaan, hyökkäykset ukeen: Gyakuzuki yodan >>> Kizamizuki yodan >> Mawashigeri chudan >	Uke liikkuu, hyökkäykset ukeen: Kizamizuki yodan > Gyakuzuki chudan >> Maegeri chudan > Mae-Mawashigeri >>> yodan	Uke liikkuu, hyökkäykset ukeen: Kizamizuki yodan > Gyakuzuki chudan >> Maegeri chudan >> Mae-Ashibarai >> /Kizamizuki (mawa etujalka alas)
Kumite Liikkeestä edes takaisin, vapaa liike, Kamae	Uke paikallaan, >> Gyakuzuki yodan ukeen ja etäisyys << Uke paikallaan, >>> Mae-Mawashigeri yodan ukeen ja etäisyys <<<	Uke lyö paikaltaan Gyakuzuki chudan, Sotouke << / Gyakuzuki >> chudan pariin ja pois << Uke lyö Kizamizuki >>, Sotouke << / Mae-Mawashigeri >>> yodan ukeen ja etäisyys <<<	Uke lyö Gyakuzuki chudan paikaltaan, Gedanbarai << / Kizamizuki >> ja pois << Uke lyö Kizamizuki >>, Sotouke << / Mae-Ashibarai + Gyakuzuki ja pois <<<
Liikkuminen	Vapaa liikkuminen parin kanssa, etäisyys vapaasti Kizamizuki yodan/Gyakuzuki chudan ukeen, 5 kertaa sama pari	Vapaa liikkuminen parin kanssa, vapaasti Mawashigeri chudan ukeen, 5 kertaa sama pari	Vapaa liikkuminen parin kanssa, vapaasti Mae-Mawashigeri yodan ukeen, 5 kertaa sama pari
JKA	Ippon Kumite (kamae) -Oizuki J.>, Akeuke/Gyakuzuki -Oizuki Ch.>, Sotouke/Gyakuzuki -Maegeri>, Gedanbarai/Gyakuzuki -Mawashigeri Yodan>, Uchi etuviistoon/Gyakuzuki Väistä 45° sivuun suriashilla. Takajalan painostus ja kantapää ylös gyakuzukeissa.	Jiyu Ippon Kumite (kamae) -Oizuki J.>, Akeuke/Gyakuzuki -Oizuki Ch.>, Sotouke/Gyakuzuki -Maegeri>, Gedanbarai/Gyakuzuki -Mawashigeri Yodan>, Uchi etuviistoon/Gyakuzuki Väistä 45° sivuun suriashilla. Takajalan painostus ja kantapää ylös gyakuzukeissa.	Jiyu Ippon Kumite (kamae) -Oizuki J.>, Akeuke/Gyakuzuki -Oizuki Ch.>, Sotouke/Gyakuzuki -Maegeri>, Gedanbarai/Gyakuzuki -Mawashigeri Yodan>, Uchi etuviistoon/Gyakuzuki Väistä 45° sivuun suriashilla. Takajalan painostus ja kantapää ylös gyakuzukeissa.