

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 9 oranssi	Mon 8 oranssi ja merkki	Mon 7 vihreä
Dachi	1. Zenkutsudachi	1. Zenkutsudachi	1. Zenkutsudachi
	2. Kibadachi	2. Kibadachi	2. Kibadachi
	3. Kokutsudachi	3. Kokutsudachi	3. Kokutsudachi
Uke	1. Gedanbarai(>/<)	1. Gedanbarai(>/<)	1. Gedanbarai(>/<)
Kihon	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	1. Seikenzuki(pystystä paikaltaan)	1. Seikenzuki(pystystä paikaltaan)	1. Seikenzuki(pystystä paikaltaan)
Kihon	2. Oizuki >	2. Oizuki >	2. Oizuki >
Kamaessa käsi jää	3. Gyakuzuki > askel eteen päin	3. Kizamizuki > > kamae	3. Kizamizuki >>> kamae
hetkeksi kohteeseen	4. Gyakuzuki >>>(kamae)	4. Gyakuzuki >> kamae	4. Gyakuzuki >>> kamae
Kumite kihon	1. Gyakuzuki >> kantapää ylös (kamae)	1. Gyakuzuki >> kantapää ylös (kamae, palautus takaisin <<)	1. Gyakuzuki >>> kantapää ylös (kamae, palautus takaisin <<<)
<small>kantapää voi nousta takajalasta nopea palautus (kamae)</small>	2. Sotouke << / Gyakuzuki >> kamae	2. Sotouke << / Gyakuzuki >> kamae	2. Gedanbarai << / Gyakuzuki >> kamae
Geri	2. Nagashiuke << / Gyakuzuki >> kamae	3. Gedanbarai << / Gyakuzuki >> kamae	3. Uchiuke << / Gyakuzuki >> kamae
	1. Maegeri > kamaesta	1. Maegeri > kamaesta	1. Maegeri > kamaesta
	2. Yokogeri kekomi (Kibadachi ristiaskel)	2. Yokogeri kekomi (Kibadachi ristiaskel)	2. Yokogeri kekomi (Kibadachi ristiaskel)
	3. Yokogeri keage (Kibadachi ristiaskel)	3. Yokogeri keage (Kibadachi ristiaskel)	3. Yokogeri keage (Kibadachi ristiaskel)
	4. Mawashigeri >	4. Mae-Mawashigeri >>>	4. Mae-Mawashigeri /Mawashigeri>
		5. Ushirogeri < (taaksepäin)	5. Ushirogeri >
Yhdistelmätekniikka	1. Sanbonzuki >	1. Sanbonzuki >	1. Sanbonzuki >
	2. Oizuki>/Gyakuzuki	2. Oizuki>/Gyakuzuki	2. Oizuki>/Gyakuzuki
	3. Gedanbarai/Gyakuzuki(>/<)	3. Gedanbarai/Gyakuzuki(>/<)	3. Gedanbarai/Gyakuzuki(>/<)
		4. Shutouke >(Kod.)/Gyakuzuki >>	4. Shutouke >(Kod.)/Gyakuzuki >>
		5. Maegeri>/Mawashigeri> (Ch.)kamae	5. Maegeri>/Mawashigeri>/Gyakuzuki (Ch.)kamae
Kata	Heian Nidan	Heian Nidan	Heian Sandan
Kumite	Uke paikallaan, hyökkäykset ukeen: Gyakuzuki yodan >>> Kizamizuki yodan >> Mawashigeri chudan >	Uke paikallaan, hyökkäykset ukeen: Kizamizuki yodan > Gyakuzuki chudan >> Maegeri chudan > Mae-Mawashigeri >>> yodan	Uke paikallaan, hyökkäykset ukeen: Kizamizuki yodan > Gyakuzuki chudan >> Maegeri chudan > Mae-Ashibarai >> (mawa etujalka alas)
Kumite	Uke paikallaan, hyökkäykset ukeen:	Hyökkäykset ukeen:	Hyökkäykset ukeen:
Liikkeestä edes takaisin, vapaa liike, Kamae	Gyakuzuki yodan >> ukeen ja etäisyys <<<	Uke lyö >> Gyakuzuki chudan, Sotouke << / Gyakuzuki >> chudan pariin ja pois <<<	Uke lyö Gyakuzuki chudan >>, Gedanbarai << / Kizamizuki >> ja pois <<<
	Mae-Mawashigeri yodan >>> ukeen ja etäisyys <<<<	Uke lyö Kizamizuki >>, Sotouke << / Mae-Mawashigeri >>> yodan ukeen ja etäisyys <<<<	Uke lyö Kizamizuki >>, Sotouke << / Mae-Ashibarai + Gyakuzuki ja pois <<<<
Liikkuminen	Vapaa liikkuminen parin kanssa, etäisyys Kizamizuki yodan/Gyakuzuki chudan ukeen, 5 kertaa sama pari	Vapaa liikkuminen parin kanssa, Mawashigeri chudan ukeen, 5 kertaa sama pari	Vapaa liikkuminen parin kanssa, Mae-Mawashigeri yodan ukeen, 5 kertaa sama pari
JKA	Kihon Ippon Kumite	Ippon Kumite (kamae)	Ippon Kumite (kamae)
	- Oizuki J.>, Akeuke/Gyakuzuki(kantapää maassa) - Oizuki Ch.>, Sotouke/Gyakuzuki(kantapää maassa)	-Oizuki J.>, Akeuke/Gyakuzuki -Oizuki Ch. >, Sotouke/Gyakuzuki -Maegeri>, Gedanbarai/Gyakuzuki	-Oizuki J.>, Akeuke/Gyakuzuki -Oizuki Ch.>, Sotouke/Gyakuzuki -Maegeri>, Gedanbarai/Gyakuzuki
	Väistö 45° sivuun suriashilla, takajalan painostus.	Väistö 45° sivuun suriashilla, takajalan painostus.	Väistö 45° sivuun suriashilla. Takajalan painostus ja kantapää ylös gyakuzukeissa.