

SAMLADE GRADERINGS TEKNIKER.

9 KYU (Rött bälte)	8 KYU (Orange bälte)	7 KYU (Gult bälte)	6 KYU (Grönt bälte)	5 KYU (Blått bälte)	4 KYU (Blått bälte)	3 KYU (Brunt bälte)	2 KYU (Brunt bälte)	1 KYU (Brunt bälte)
Kihon (Alla rörelser framåt)	Kihon (Alla rörelser framåt)	Kihon F: framåt B: bakåt	Kihon F: framåt B: bakåt	Kihon F: framåt B: bakåt	Kihon F: framåt B: bakåt	Kihon F: framåt B: bakåt	Kihon F: framåt B: bakåt	Kihon F: framåt B: bakåt
Kiba-dachi och Choku-zuki	Kiba-dachi och Sanren-zuki	Shiko-dachi och Sanren-zuki	Oi-zuki	Oi-zuki	Oi-zuki	Oi-zuki	Oi-zuki	Oi-zuki och Gyaku-zuki
Gyaku-zuki (Höger hand fram)	Gyaku-zuki (Höger hand fram)	Gyaku-zuki (Höger hand fram)	Sanren-zuki	Sanren-zuki	Sanren-zuki	Sanren-zuki	Sanren-zuki	Kizami-zuki och Sanren-zuki
Oi-zuki	Oi-zuki	Oi-zuki	(B) Gedan.barai och Gyaku-zuki.	Gyaku-zuki, Gedan-barai och Gyaku-zuki.	Gyaku-zuki, Gedan-barai och Gyaku-zuki.	Kizami-zuki, Oi-zuki och Gyaku-zuki.	Kizami-zuki, Oi-zuki och Gyaku-zuki.	Ett litet steg bakåt Gedan-barai, därefter Mae-geri, Mae-geri, Oi-zuki och Gyaku-zuki.
Gedan-barai	Gedan-barai och Gyaku-zuki	(B) Gedan-barai och Gyaku-zuki.	Soto-uke och Kiba-dachi samt Yoko-empi.	(B) Age-uke och Gyaku-zuki samt Gedan-barai.	Kizami-zuki, Oi-zuki och Gyaku-zuki.	(B) Age-uke och Gyaku-zuki därefter Gedan-barai och Gyaku-zuki.	Ett litet steg bakåt Gedan-barai, därefter Mae-geri, Oi-zuki och Gyaku-zuki.	Soto-uke och Yoko-empi, Uraken och Gyaku-zuki.
Age-uke	Age-uke och Gyaku-zuki.	Age-uke och Gyaku-zuki.	(B) Uchi-uke och Gyaku-zuki.	Soto-uke och Kiba-dachi samt Yoko-empi.	Age-uke och Gyaku-zuki därefter Gedan-barai och Gyaku-zuki.	Soto-uke, Kiba-dachi och Yoko-empi och Uraken.	Soto-uke, Yoko-empi, Uraken och Gyaku-zuki.	Uchi-uke, Haito, vänd Kiba-dachi och Tetsui, därefter Yoko-kekomi och Gyaku-zuki. (2 ggr.) 2 x 2
Soto-uke.	Soto-uke och Gyaku-zuki.	(B) Soto-uke och Gyaku-zuki.	Age-uke och Gyaku-zuki samt Gedan-barai.	Uchi-uke, Kizami-zuki och Gyaku-zuki.	Soto-uke och Kiba-dachi samt Yoko-empi och Uraken.	Uchi-uke och Kizami-zuki och Gyaku-zuki.	Uchi-uke, Haito, vänd Kiba-dachi och Tetsui, därefter Gyaku-zuki. (2 ggr.) 2 x 2	Age-uke och Tate-empi, därefter Shuto-uke, Mae-ashi-geri och Nukite, därefter Mawashi-geri och Gyaku-zuki (2 ggr.) 2 x 2
Uchi-uke	Uchi-uke och Gyaku-zuki	Uchi-uke och Gyaku-zuki	Kokutsu-dachi och Shoto-uke därefter Zenkutsu-dachi och Gyaku-zuki.	Kokutsu-dachi och Shuto-uke därefter Zenkutsu-dachi och Gyaku-zuki.	Uchi-uke, Kizami-zuki och Gyaku-zuki.	Age-uke, Tate-empi, Shuto-uke och Gyaku-zuki, Mae-geri och Gyaku-zuki. 2 x 2	Age-uke, Tate-empi, Shuto-uke, därefter Mae-ashi-geri och Gyaku-zuki, därefter Mawashi-geri och Gyaku-zuki. (2 ggr.)	Ett steg bakåt Age-uke, därefter Mawashi-geri, Uraken och Oi-zuki.
Kokutsu-dachi och Shoto-uke	Kokutsu-dachi och Shoto-uke	Age-uke och Gyaku-zuki samt Gedan-barai.	Mae-geri	(B) Kokutsu-dachi och Shuto-uke därefter Zenkutsu-dachi och Gyaku-zuki.	Kokutsu-dachi, Shuto-uke och Mae-ashi-geri, Nukite.	Shuto-uke och Mae-ashi-geri och Nukite.	Mae-geri, Mawashi-geri, (samma ben) och Gyaku-zuki.	Mae-geri, Mawashi-geri, (samma ben) och Gyaku-zuki.
Mae-geri (Keri Kamai)	Mae-geri (Keri Kamai)	Kokutsu-dachi och Shuto-uke.	Mae-geri, Oi-zuki och Gyaku-zuki.	Mae-geri (Keri Kamai)	(B) Kokutsu-dachi, Shuto-uke, därefter Zenkutsu-dachi och Gyaku-zuki.	(B) Shuto-uke och Mae-ashi-geri och Nukite.	Mae-geri, Yoko-kekomi (samma ben) och Gyaku-zuki.	Mae-geri, Yoko-kekomi (samma ben) och Gyaku-zuki.
Mae-geri och Gyaku-zuki. (Höger hand fram)	Mae-geri och Oi-zuki.	(B) Kokutsu-dachi och Shuto-uke.	Mae-geri-chudan och Mae-geri-jodan 3 x 2 (Höger och vänster)	Mae-geri, Oi-zuki, Gyaku-zuki och Gedan-barai.	Mae-ashi-geri och mae-geri. 3 x 2	Mae-ashi-geri, Mae-geri och Oi-zuki, Gyaku-zuki.	Ushiro-geri	Ushiro-geri och Gyaku-zuki.
Mawashi-geri. (Keri Kamai)	Mawashi-geri. (Keri Kamai)	Mae-geri. (Keri Kamai)	Mawashi-geri och Gyaku-zuki.	Mae-geri-chudan och Mae-geri-jodan 3 x 2	Mae-geri, Oi-zuki, Gyaku-zuki och Gedan-barai	Mae-geri-chudan, Mae-geri-jodan och Gyaku-zuki yodan. (Kiai) 3 x 2	Mae-ashi-geri, Mae-geri, Mawashi-geri, Ushiro-geri och Yoko-kekomi. 2 x 2	Uchi-mawashi-geri och Gyaku-zuki.
Yoko-keage. (Kibadatchi - Keri Kamai)	Yoko-keage. (Kibadatchi - Keri Kamai)	Mae-geri och Gyaku-zuki. (Höger hand fram)	Mae-geri-chudan och Mawashi-geri-chudan. 3 x 2	Mawashi-geri och Gyaku-zuki.	Mae-geri-chudan, Mae-geri-jodan och Gyaku-zuki yodan. (Kiai) 3 x 2	Mawashi-geri, Uraken och Gyaku-zuki.	Mae-geri, Yoko-kekomi och Ushiro-geri med samma ben.	Mae-ashi-geri, Mae-geri, Mawashi-geri, Ushiro-geri och Yoko-kekomi. 2 x 2
Yoko-kekomi.	Yoko-kekomi.	(B) Mae-ashi-geri och Oi-zuki.	Yoko-keage. (Kibadatchi - Keri Kamai)	Mae-ashi-geri, Mawashi-geri och Gyaku-zuki.	Mawashi-geri, Gyaku-zuki och Oi-zuki.	Mae-geri-jodan, Mawashi-geri-jodan och Gyaku-zuki. 3 x 2		Mae-geri, Yoko-kekomi och Ushiro-geri med samma ben.
		Mawashi-geri (Keri Kamai)	Yoko-kekomi.	Mae-geri-jodan och Mawashi-geri-jodan. 3 x 2	Mae-geri-jodan, Mawashi-geri-jodan och Gyaku-zuki. 3 x 2	Mae-ashi-geri, Mawashi-geri och Gyaku-zuki.		
		Mawashi-geri och Gyaku-zuki. (Höger hand fram)		Yoko-keage. (Kibadatchi - Keri Kamai)	Yoko-keage. (Kibadatchi - Keri Kamai)	Mae-geri (f) och Yoko-keage och Yoko-kekomi. (åt sidan) = samma ben.		
		Yoko-keage. (Kibadatchi - Keri Kamai)		Yoko-kekomi.	Yoko-kekomi.	(Kime och kontroll) Slå på penna. Knä + Höft		
		Yoko-kekomi.		Mae-geri (f) och Yoko-keage (åt sidan) = samma ben.	Mae-geri (f) och Yoko-kekomi (åt sidan) = samma ben.			

2011-06-01

SAMLADE FIGHTING TEKNIKER.

9 KYU (Rött bälte)	8 KYU (Orange bälte)	7 KYU (Gult bälte)	6 KYU (Grönt bälte)	5 KYU (Blått bälte)	4 KYU (Blått bälte)	3 KYU (Brunt bälte)	2 KYU (Brunt bälte)	1 KYU (Brunt bälte)
Kumite	Kumite	Kumite	Kumite	Kumite	Kumite	Kumite	Kumite	Kumite
Gohon Kumite.	Gohon Kumite. (med Gyaku-zuki)	Gohon Kumite. (med Mae-geri och Mae-ashi-geri och Gyaku-zuki)	Ippon Kumite	Ippon Kumite	Ippon Kumite	Ippon Kumite	Ju-ippon kumite	Ju-ippon kumite (samma som 2 kyu.) (med tillbaka dragande)
KATA	KATA	KATA	1. Oi-zuki (Yodan / Shudan)	1. Oi-zuki (Yodan / Shudan)	1. Oi-zuki (Yodan / Shudan)	1. Oi-zuki (Yodan / Shudan)	1. Oi-zuki (Yodan / Shudan)	1. Oi-zuki (Yodan / Shudan)
Taikyoku Shodan 8 - 16, 20.	Heian Shodan 9 - 17, 21.	Heian Nidan 11 - 26, 26.	2. Mae-geri	2. Mae-geri	2. Mae-geri	2. Mae-geri	2. Mae-geri	2. Mae-geri
			KATA	3. Yoko-kekomi	3. Yoko-kekomi	3. Yoko-kekomi	3. Mawashi-geri	3. Mawashi-geri
			Heina Sandan 10 - 20, 20.	KATA	4. Mawashi-geri	4. Mawashi-geri	4. Yoko-kekomi	4. Yoko-kekomi
				Heian Yondan 13 - 25, 27.	KATA		5. Ushiro-geri	5. Ushiro-geri
					Heian Godan 12 - 19, 23.	KATA	6. Uchi-mawashi-geri	6. Uchi-mawashi-geri
						Tekki Shodan 15 - 29, 29.	KATA	KATA
							Bassai Dai 19 - 42, 42.	Kanku-dai 15 - 65, 65.