

9.KYU(aikuisilla valkoinen vyö, junioreilla vyöhön yksi natsa)

- Shikko(liikkuminen polviasennosta)
- Ukemi(kaatumistekniikka)

1. KIHON -TSUKI (SHIKO DACHI)

- 1.1 Sonoba - Zuki
 - a. Chudan
 - b. Jodan

2. KIHON - UKE (SHIKO DACHI)

- 2.1 Sonoba - Uke
 - a. Jodan Uke
 - b. Cedan Barai
 - c. Chudan Caiwan Uke
 - d. Chudan Naiwan Uke

3. KIHON -KERI (JIGO TAI asento)

- 3.1 Sonoba - Geri
 - a. Maegeri
 - b. Mawashigeri
 - c. Sokutogeri Kekomi(yoko-e)

4.GUMITE(paritekniikka)

Kokelas suorittaa kaksi vapaavalintaista paritekniikkaa alla olevalta listalta:

- Itsepuolustustekniikka(lattiasta tai pystystä)
- Potkukaato tekniikka
- Idori(polviasento tekniikat)

8.KYU(keltainen vyö)

- Shikko(liikkuminen polviasennosta)
- Ukemi(kaatumistekniikka)

1. KIHON.TSUKI, UCHI & UKE

1.1 (NAIHANCHI DACHI)

Sonoba Zuki & Uchi:

- a. Jodan Zuki b.Chudan Naname Zuki
- c. Uraken Uchi d. Shuto Uchi

1.2 Junzuki - Mawatte Jodan Uke

1.3 Junzuki Dachi-Jodan Uke

1.4 junzuki Dachi-Cedan Barai

2. KIHON -KERI

2.1 Maegeri Chudan

2.2 Mawashigeri Chudan

3. RENZOKU WAZA

3.1 Ayumi Ashi Jodan Junzuki

3.2 Ayumi Ashi Chudan Gyakuzuki

3.3 Maegeri Chudan -Jodan Junzuki

4. KATA

4.1 Kihon Gata

5. GUMITE(paritekniikka)

Kokelas suorittaa kaksi vapaavalintaista tekniikkaa alla olevalta listalta:

- Ippon Gumite, nro.1(jodan uke)+jatkotekniikka
- Ippon Gumite, nro.2(gedan harai)+jatkotekniikka
- Itsepuolustustekniikka(lattiasta tai pystystä)
- Idori(polviasennosta puolustautuminen)
- Potkukaatotekniikka

7.KYU(oranssi vyö)

- Shikko(polviasennosta liikkuminen)
- Ukemi(kaatumistekniikka)

1. KIHON -TSUKI, UCHI & UKE

- 1.1 (JICO TAI)
 - a. Jodan - Chudan Nido Zuki
 - b. Shuto - Nido Uchi
 - c. Furiken Uchi- Uraken Uchi
- 1.2 Junzuki Dachi-Jodan Gaiwan Uke
- 1.3 Junzuki Dachi-Jodan Naiwan Uke
- 1.4 Gyakuzuki - Mawatte Gedan Barai

2. KIHON.KERI

- 2.1 Neko Ashi Dachi- Sonoba Maegeri
- 2.2 Shiko Ashi Dachi- Surikomi Sokutogeri Kekomi

3. RENZOKU WAZA

- 3.1 Okuri Ashi Jodan Chudan Nido Junzuki
- 3.2 Tsugi Ashi Chudan Cyakuzuki
- 3.3 Maegeri Chudan - Cyakuzuki Chudan

4. KATA

- 4.1 Kihon Gata 4.2 Pin-An Nidan
(Juniorit, vain kihon kata)

5.GUMITE(paritekniikka)

Kokelas suorittaa kaksi vapaavalintaista tekniikkaa alla olevalta listalta:

- Ippon Gumite, nro.3 (Otohi Uke)+jatkotekniikka
- Ippon Gumite, nro.4 (Keri Uke)+jatkotekniikka
- Itsepuolustustekniikka(lattiasta tai pystystä)
- Idori(polvi-asennosta suoritettava tekniikka)
- Potkukaatotekniikka

6.KYU(I vihreä vyö)

- Shikko
- Ukemi

1. KIHON TZUKI & UKE

1.1 (JIGOTAI – YOKO E IDO)

- a. Jodan Uke – Chudan Zuki
 - b. Gedan Barai – Chudan Zuki
 - c. Jodan Gaiwan Uke- Chudan Zuki
 - d. Jodan Naiwan Uke – Chudan Zuki
- 1.2 Kette Junzuki – Kette Mawatte Jodan Uke
- 1.3 Kette Gyakuzuki – Kette Mawatte Gedan Barai
- 1.4 Shuto Uke – Mahanmi Neko Ashi Dachi

2. KIHON – GERI

2.1(JIGOTAI – SONOBA GERI – KEKAESHI)

- a. Maegeri Chudan – Sokuto Kekomi(yoko-e)
- b. Maegeri Chudan – Ushirogeri Chudan
- c. Sokuto Kekomi – Ushirogeri Chudan

3.RENZOKU WAZA

- 3.1 Ayumi Ashi Jodan Nagashi Junzuki – Chudan Gyakuzuki
- 3.2 Maegeri Chudan – Jodan Nagashi Junzuki
- 3.3 Maegeri Chudan – Chudan Nagashi Gyakuzuki

4. KATA

- 4.1 Pina-an nidan
- 4.2 Pin-an Shodan
(Juniorit ainoastaan pin-an nidan)

5. GUMITE(paritekniikka)

Kokelas suorittaa kolme omavalintaista tekniikkaa alla olevalta listalta:

- Ippon Gumite nro.5(gaiwan & naiwan nagashi uke) + jatkotekniikka
- Ippon Gumite nro.6(shuto uke) + jatkotekniikka
- Idori(polviasennosta suoritettava tekniikka)
- Itsepuolustustekniikka(lattiasta tai pystystä)
- Tanto Dori(puukko puolustustekniikka)

5.KYU(II vihreä vyö)

- Shikko
- Ukemi

1.KIHON – TSUKI & UKE

- 1.1 (JIGO TAI – YOKO E IDO)
 - a. Naiwan Jodan Nagashi Uke – Chudan Tate Ken Zuki
 - b. Jodan Nagashi Uke – Jodan Tate Ken Zuki
 - c. Gaiwan Jodan Nagashi Uke – Jodan Tate Ken Zuki
 - d. Chudan Nagashi Uke – Jodan Tate Ken Zuki
- 1.2 Jnzuki No Tsukkomi
- 1.3 Gyakuzuki No Tsukkomi
- 1.4 Tobikomizuki

2. KIHON – KERI

- 2.1 Surikomi – Maegeri Chudan
- 2.2 Surikomi – Mawashigeri Chudan
- 2.3 Surikomi – Sokuto Kabanashi

3. RENRAKU WAZA

- 3.1 Ayumi Ashi Naname Mae Ni Tobikomi Gyakuzuki Chudan
- 3.2 Ayumi Ashi Jodan Nagashi Junzuki
- 3.3 Ayumi Ashi Chudan Nagashi Gyakuzuki

4. KATA

- 4.1 Pin-an Shodan 4.2 Pin-an Sandan
(Juniorit ainoastaan pin-an shodan)

5.KUMITE(paritekniikka)

Kokelas suorittaa neljä omavalintaista tekniikkaa alla olevalta listalta:

- Ippon Gumite nro.7(chudan nagashi uke) + jatkoketekniikka
- Ippon Gumite nro.8(hiji uke) + jatkoketekniikka
- Idori
- Tanto Dori
- Goshin No Ho(itsepuolustustekniikka, lattiasta tai pystystä)

4.KYU(sininen vyö)

- Shikko
- Ukemi

1. KIHON - TSUKI & UKE

1.1 (JIGO TAI – MAE E IDO)

- Naiwan Jodan Nagashi Uke - Chudan Tate Ken Gyakuzuki
 - Caiwan Jodan Nagashi Uke - Chudan Tate Ken Gyakuzuki
 - Gaiwan Jodan Nagashi Uke - Jodan Tate Ken Junzuki
 - Chudan Nagashi Uke - Jodan Tate Ken Junzuki
- 1.2 Tobikomi Nagashizuki - Jodan Nagashi Uke

2. KIHON - KERI (KEKAESHI)

- 2.1 Maegeri Chudan - Sokuto Kekomi
- 2.2 Maegeri Chudan - Mawashigeri Chudan
- 2.3 Mawashigeri Chudan - Sokuto Kekomi
- 2.4 Sokuto Kebanashi - Sokuto Kekomi

3. RENZOKU WAZA

- 3.1 Okuri Ashi Jodan Jun No Nido Zuki - Ayumi Ashi Chudan Nagashi Gyakuzuki
- 3.2 Okuri Ashi Jodan Junzuki - Maegeri Chudan - Jodan Nagashi Junzuki
- 3.3 Soto Okuriashi Mawashigeri Chudan - Kekaeshi Sokuto Kekomi - Jodan Gyakuzuki

4. KATA

- 4.1 Pin-An Sandan 4.2 Pin-An Yodan

5.GUMITE(paritekniikka)

Kokelas suorittaa viisi omavalintaista tekniikkaa alla olevalta listalta:

- Ippon Gumite No.9 (Nagashi - Keri Uke) + jatkoteniikka
- Ippon Gumite No.10 (Hirate & Otoshi Uke) + jatkotekniikka
- Tanto Dori(puukko puolustustekniikka)
- Goshin No Ho(itsepuolustus tekniikka)
- Tanto Idori Waza(Koryu, vanhan ajan tekniikka)

6.JI JU GUMITE(Vapaa-ottelu)