

4:e Kyu (7-13 år) Blå/vitt bälte



Fotställningar (Tachikata):

Handtekniker (Tewaza):

Sparkar (Keriwaza):

Hizamawashigri

Ushiro Mawashigeri

knärundspark

bakrundspark

Blockeringar (Ukewaza):

Tenohirauke

Jujiuke

Kakiwakeuke

block med handflatan Pinan

Yodan

X-block

block med händer/armar åt sidan

Kombinationer (Renrakuwaza):

Kette Gyakuzuki Tsukkomi

djupare Gyakuzuki med spark

Kata:

Pinan Yondan, Pinan Godan

Kastteknik (Nagewaza)

Kumite:

(Ipponkumite Jodan nr. 4)

(Ipponkumite Chudan nr. 4)

Uchiuke – Sokuto

Hijiuke Chudan – Tettsuiuchi –

Gyakuzuki

Ohyogumite nr. 7

Ohyogumite nr. 8

(Inom parantes tränas men ingår inte i gradering)