

	9. Kyu	8. Kyu	7. Kyu	6 Kyu
Kihon	Jodan Oi-zuki		Ren-zuki (jodan oi-zuki , chudan gyaku-zuki)	
	Chudan Gyaku-zuki		Chudan Gyaku-zuki	
	Age-uke		Age-uke, Gyaku-zuki	
	Soto-uke		Soto-uke, Gyaku-zuki	
	Uchi-uke		Uchi-uke, Gyaku-zuki	
	Gedan-Barai		Gedan-Barai, Gyaku-zuki	
	Shuto-uke		Shuto-uke	
	Chudan Mae-geri		Mae-geri	
	Yoko-geri Keage		Mawashi-geri	
			Yoko-geri Keage	
			Yoko-geri Kekomi	
Kata	Taikyoku Shodan	Heian Shodan	Heian Nidan	Heian Sandan
		Obligatorisk bunkai til Heian Shodan	Obligatorisk bunkai til Heian Nidan	Obligatorisk bunkai til Heian Sandan
Kumite	Gohon kumite: (Jodan, Chudan)		Sanbon Kumite: (Jodan, Chudan, Mae-geri)	
			Nr. 1 (Hidari & Migi)	Nr. 1 & 2 (Hidari & Migi)
	Der tælles til kihon, kata og kumite			

	5. Kyu	4. Kyu	3. Kyu	2. Kyu	1. Kyu	
Kihon	Sanbon-zuki (Jodan,Chudan,Chudan)		Chudan Oi-zuki	Mae-geri, Oi-zuki (chudan, jodan)		
	Gyaku sanbon-zuki (Chudan,Jodan,Chudan)		Chudan Gyakuzuki	Mawashi-geri, Gyaku-zuki (jodan, chudan)		
	Age-uke, Gyaku-zuki		Age-uke	Gyaku-zuki, Mae-geri, Oi-zuki, Gedan-barai		
	Soto-uke (zenkutsu), Yokoepi, Uraken-uchi (kiba-dachi)		Soto-uke.			
	Uchi-uke, Jodan Kizami-zuki, Chudan Gyaku-zuki		Uchi-uke.			
	Gedan-Barai, Gyaku-zuki		Shuto-uke			
	Shuto-uke (kokutsu), Chudan Nukite (zenkutsu)					
	Shuto-uke (kokutsu), Kizami Maegeri, Chudan Nukite (zenkutsu)					
	Mae-geri renger (Chudan,Jodan)		Mae-geri	Ren-geri: Mae-geri, Mawashi-geri		
	Mawashi-geri		Mawashi-geri	Kizami Yoko-geri Kekomi, Ushiro-geri		
	Yoko-geri Keage		Yoko-geri Keage	Yoko-geri Keage, Yoko-geri Kekomi (samme ben)		
	Yoko-geri Kekomi		Yoko-geri Kekomi			
			Ushiro-geri			
Kata	Heian Yondan	Heian Godan	Tekki Shodan	Shitei: Tekki Shodan	Shitei: Heian Shodan til og med Tekki Shodan	
	Obligatorisk bunkai til Heian Yondan	Obligatorisk bunkai til Heian Godan		Sentei: Bassai-Dai, Kanku-Dai, Jion, Enpi		
			Obligatorisk bunkai + fri bunkai til enkelte passager (graduøren vælger).			
				Shitei = Graduøren vælger en kata	Sentei = Eleven vælger en kata.	
Kumite	Kihon ippon kumite:		Kihon ippon kumite:		Jiyu ippon kumite:	
	2 x Jodan oi-zuki (Hidari / Migi)		2 x Jodan oi-zuki (Hidari / Migi)		(angrebet standses i Kihon ippon stil)	(angrebet standses i kamae)
	2 x Chudan oi-zuki (Hidari / Migi)		2 x Chudan oi-zuki (Hidari / Migi)		2 x Jodan oi-zuki	
	2 x Mae-geri (Hidari / Migi)		2 x Mae-geri (Hidari / Migi)		2 x Chudan oi-zuki	
		1 x Yoko-geri Kekomi (Hidari)	2 x Yoko-geri Kekomi (Hidari / Migi)		2 x Mae-geri	
		1 x Jodan Mawashi-geri (Hidari)	2 x Jodan Mawashi-geri (Hidari / Migi)		1 x Yoko-geri Kekomi	
	Der må ikke bruges samme forsvar til begge sider			1 x Jodan Mawashi-geri		
			(Hvor der er 2 angreb skal udføres hhv, til Hidari/Migi)			

	1. Dan	2. Dan	3. Dan
	Zenkutsu Dachi, Gedan-Barai Kamae	Jiyu Na Kamae	Fudo-Dachi Gedan-Barai Kamae
	Sanbon-zuki (jodan,chudan,chudan)	Kizami-zuki - Mae-geri - Oi-zuki	Chudan Oi-zuki
	Gyaku Sanbon-zuki (chudan, jodan, chudan)	Age-uke – Mawashi geri – Uraken uchi - Oizuki	Sanbon-zuki: Chudan,Jodan (zenkutsu),Chudan
	Age-uke - Gedan-barai - Gyaku-zuki		
	Soto-uke (zenkutsu), Yokoepi, Uraken-uchi (kiba-dachi), Gyaku-zuki (zenkutsu)	Fudo-Dachi, Gedan-Barai Kamae	Shomen Jiyu Na Kamae
	Uchi-uke, Jodan Kizami-zuki, Ushiroashi Maegeri, Chudan Gyaku-zuki	Chudan Oi-zuki	Glide frem Kizami-zuki (v), 90o til siden Tate-shuto-uke + glide frem Gyaku-zuki (v), glide tilbage Kamae. 3 gange fra hver side
		Sanbon-zuki : Chudan – Jodan (Zenkutsu) - Chudan	45o Taisabaki Kizami-zuki (v), Gyaku-zuki (h)+ Mawashi-geri, glide ind Uraken-uchi (h)+ glide ind Gyaku-zuki (v), glide tilbage Kamae. 3 gange fra hver side.
	Kokutsu Dachi, Shuto-uke Kamae		
	Shuto-uke (kokutsu), Kizami Maegeri, Chudan Nukite (zenkutsu)		
		Balance 3 gange (samme ben)	Balance 3 gange (samme ben)
	Zenkutsu Dachi Kamae	Zenkutsu dachi gedan barai:	Zenkutso dachi gedan barai:
	Mae-geri, Mawashi-geri, Gyaku-zuki, Gedan-barai	Mae-geri - Mawashi-geri (Fremefter).	Mae-geri - Yoko-geri kekomi - Ushiro-geri - Mawashi-geri
	Mae-geri, Yoko geri kekomi, Gyaku-zuki, Gedan-barai	Mawashi-geri - Yoko-geri Kekomi (Fremefter).	
		Mae-geri - Yoko-geri kekomi - Ushiro-geri	
	Kiba Dachi, Gedan-barai Kamae		
	Yoko-geri Keage, Yoko-geri Kekomi ((yose-ashi) skift ben)		
	Gyaku-zuki (blyantsprøven)	Kizami-zuki (blyantsprøven)	Kizamizuki el. Gyakuzuki (alt efter afstand) (blyantsprøven)
Kata	Sentei: Bassai-Dai, Jion, Enpi, Kanku-Dai, Jitte Shitei: Heian Shodan til og med Tekki Shodan.	Sentei: Bassai Dai, Kanku Dai, Jion, Enpi, Jitte Sentei: VALGFRI TOKUI KATA (EKS: Hangetsu, Tekki Nidan, Bassai-sho, Gankaku, and Kankusho)	Shitei: BASSAI - DAI, KANKU - DAI, JION, ENPI, JITTE Sentei: VALGFRI TOKUI KATA (EKS: Sochin, Tekki Sandan, Chinte, Ji'in and Nijushiho)
	Obligatorisk bunkai	Obligatorisk bunkai	Obligatorisk bunkai
	Sentei = Eleven vælger en kata. Shitei = graduøren vælger en kata	Sentei = Eleven vælger en kata. Shitei = graduøren vælger en kata	Sentei = Eleven vælger en kata. Shitei = graduøren vælger en kata
Kumite	Jiyu ippon kumite:	Okuri Jiyu Ippon Kumite	Kaeshi Ippon Kumite
	2 x Jodan	(Jodan, Chudan, Mae-geri)	(Jodan, Chudan, Mae-geri)
	2 x Chudan		
	2 x Chudan gyaku-zuki		
	2 x Jodan kizami-zuki		
	2 x Mae-geri		
	2 x Yoko-geri Kekomi		
	2 x Mawashi-geri		
	2 x Chudan ushiro-geri		
(skal kunne udføres henholdsvis til Hidari/Migi).	(skal kunne udføres henholdsvis til Hidari/Migi).	(De 3 angreb, skal kunne udføres henholdsvis til Hidari/Migi).	
Jiyu Kumite:	Jiyu Kumite:	Jiyu Kumite:	