



十二

12. kyu

1. Lægge karatedragten "**Dogi**" korrekt sammen.
2. Bære **Dogi'en** og binde bæltet "**Obi**" korrekt.
3. Formel hilsen/bukke "**Reitsu**".
4. Kendskab til hovedknoerne "**Seiken**" som våben.
5. Indblik i siddende stilling "**Seiza**" som redskab.

Stillinger:

1. Udgangsstilling - "**Fudo dachi**"
2. Siddende stilling - "**Seiza**"
3. Parallelstilling - "**Heiko Dachi**"
4. Klarstilling - "**Yoi dachi**"
5. Skrædderstilling - "**Anza**"

Stød og slag:

1. Stød mod hovedet - "**Seiken jodan tsuki** "
2. Stød mod mellemgulvet - "**Seiken chudan tsuki** "
3. Stød mod skridtet - "**Seiken gedan tsuki** "

Spark:

1. Frontalt knæspark - "**Mae hiza geri**"



11. kyu

Stillinger:

1. Stilling med indadvendte tæer (duetæerstilling) - **"Uchi hachi ji dachi"**

Parader:

1. Opadgående parade - **"Jodan uke"**

Stød og slag:

1. Dobbelt stød mod hovedet - **"Seiken morote jodan tsuki "**
2. Dobbelt stød mod mellemgulvet - **"Seiken morote chudan tsuki "**
3. Dobbelt stød mod skridtet - **"Seiken morote gedan tsuki "**

Spark:

1. Skridtspark med vristen - **"Haisoku kin geri"**



10. kyu

Stillinger:

1. Forlæns stilling - "**Zen kutsu dachi**"

Stød og slag:

1. Lodret stød mod hovedet - "**Jodan tate tsuki** "
2. Lodret stød mod mellemgulvet - "**Chudan tate tsuki** "
3. Lodret stød mod skridtet - "**Gedan tate tsuki** "

Parader:

1. Nedadgående parade - "**Mae gedan barai**"
2. Nedadgående parade m/krydsoptræk ved ansigtet - "**Gedan barai**"
3. Dobbelt nedadgående parade - "**Morote gedan barai**"

Spark:

1. Frontalt spark med fodballen i mellemgulvshøjde - "**Chusoku chudan mae geri**"

* **Kihon no kata sono ichi**

* **Ido Geiko** efter instruktørens anvisninger

* **Paradetræning med makker** - "**Uke geiko**"

		Drenge u/17	Piger u/17 år	Mænd fra 18 år	Kvinder fra 18 år
Arm	Armstrækninger	10	5	15	5
	Do. på fingerspidserne	-	-	-	-
Mave	Hænder til fødder	-	-	-	-
	Albue på yderside af knæ	-	-	-	-
	Almindelig mavebøjning	15	15	15	15
Ryg	Hænder bag ryg	-	-	10	10
	Brystkasse til stang	3	2	5	4
	Almindelig rygbøjning	10	10	10	10
Ben	Lunges	6	6	10	10
	Squats	10	10	10	10



九

9. kyu

Stillinger:

1. Basisstilling - "**Sanchin dachi**"
2. Baglæns stilling - "**Kokutsu dachi**"

Stød og slag:

1. Snapstød mod hagen - "**Ago uchi**"

Parader:

1. Udvendig parade - "**Soto uke**"
2. Indvendig parade - "**Uchi uke**"

Spark:

1. Frontalt spark med fodballen i hovedhøjde - "**Chusoku jodan mae geri**"

*Kraftfyldt åndedrætsteknik - "**Ibuki**"

* Afslappet åndedrætsteknik - "**Nogare**"

* Tre-skridts arrangeret parade træning - "**Sanbon kumite**"

* **Ido Geiko** efter instruktørens anvisninger

* **Taikyoku I**

* **Taikyoku II**

		Drenge u/17	Piger u/17 år	Mænd fra 18 år	Kvinder fra 18 år
Arm	Armstrækninger	10	7	20	10
	Do. på fingerspidserne	-	-	-	-
Mave	Hænder til fødder	-	-	-	-
	Albue på yderside af knæ	-	-	-	-
	Almindelig mavebøjning	15	15	20	20
Ryg	Hænder bag ryg	10	10	15	15
	Brystkasse til stang	3	2	5	4
	Almindelig rygbøjning	10	10	15	15
Ben	Lunges	10	10	14	14
	Squats	10	10	15	15



8. kyu

1. Kendskab til karate dojo'ens formelle fremtrædelsesform.
2. Kendskab til betydningen af Kyokushinkaikan.
3. Grundlæggende kendskab til etiketteregler for Farum Kyokushin Karate.
4. Tælle til 10 på Japansk.

Stillinger:

1. Ridestilling - "**Kiba dachi**"
2. Sumo- stilling - "**Shiko dachi**"
3. Kampstilling - "**Kamae dachi**"

Stød og slag:

1. Lavt omvendt stød - "**Seiken shita tsuki** "
2. Opadgående stød til hagen - "**Seiken age tsuki** "
3. Krogstød i mellemgulvshøjde - "**Seiken chudan kake tsuki** "

Parader:

1. Cirkulær nedadgående parade - "**Mawashi mae gedan barai**"
2. Skinnebends parade - "**Sune uke**"

Spark:

1. Cirkel knæspark i mellemgulvshøjde - "**Hiza chudan mawashi geri**"
2. Lårspark - "**Gedan mawashi geri**"
3. Cirkelspark i mellemgulvshøjde - "**Chudan mawashi geri**"

4. Lavt sidelæns spark - "Kansetsu geri"

* Paratetræning i "sanchin dachi" stående og under bevægelse

* Bevægelse i kampstilling med spark, stød og parader

* **Ido Geiko** efter instruktørens anvisninger

* **Taikyoku III**

* **Tate Taikyoku I + II**

* **Sokugi Taikyoku I**

		Drenge u/17	Piger u/17 år	Mænd fra 18 år	Kvinder fra 18 år
Arm	Armstrækninger	15	10	25	15
	Do. på fingerspidserne	-	-	-	-
Mave	Hænder til fødder	5	5	5	5
	Albue på yderside af knæ	8	8	10	10
	Almindelig mavebøjning	15	15	20	20
Ryg	Hænder bag ryg	15	15	20	20
	Brystkasse til stang	5	3	8	6
	Almindelig rygbøjning	13	13	18	18
Ben	Lunges	12	12	18	18
	Squats	15	15	20	20



7. kyu

Stillinger:

1. Kat stilling - "**Neko ashi dachi**"
2. Stilling med samlede hæle - "**Musubi dachi**"

Stød og slag:

1. Udvendig håndkantslag med knyttet hånd mod hovedet - "**Tettsui Komi Kame**"
2. Nedadgående håndkantslag med knyttet hånd mod hovedet - "**Tettsui oroshi ganmen uchi**"
3. Udvendig håndkantslag med knyttet hånd mod ribbenene - "**Tettsui hizo uchi**"
4. Indvendig håndkantslag med knyttet hånd i hovedhøjde - "**Tettsui ganmen uchi uchi**"
5. Sidelæns håndkantslag med knyttet hånd mod hovedet - "**Tettsui jodan yoko uchi**"
6. Sidelæns håndkantslag med knyttet hånd mod overkroppen - "**Tettsui chudan yoko uchi**"
7. Sidelæns håndkantslag med knyttet hånd mod skridtet - "**Tettsui gedan yoko uchi**"

Parader:

1. Forstærket indvendig parade - "**Morote uchi uke**"
2. Kombination af indvendig- og nedadgående parade - "**Renraku uchi uke og gedan barai**"
3. Cirkelparade med håndkanten - "**Shuto mawashi uke**"

Spark:

1. Højt frontspark med strakt ben - "**Mae keage geri**"
2. Højt sidelæns spark med strakt ben - "**Sokuto jodan yoko keage geri**"
3. Cirkelspark i hovedhøjde - "**Jodan mawashi geri**"
4. Indvendig strakt cirkelspark - "**Sokuto uchi mawashi keage geri**"

5. Udvendig strakt cirkelspark - "**Teisoku soto mawashi keage geri**"

6. Sidelæns spark i mavehøjde - "**Sokuto chudan yoko geri**"

7. Sidelæns spark i hovedhøjde - "**Sokuto jodan yoko geri**"

* Bevægelse fra ridestilling "**Kiba dachi**"

* **Ido Geiko** efter instruktørens anvisninger

* **Tate Taikyoku III**

* **Tate Sokugi Taikyoku I**

* **Sokugi Taikyoku II**

* **Pinan I**

		Drenge u/17	Piger u/17 år	Mænd fra 18 år	Kvinder fra 18 år
Arm	Armstrækninger	20	13	30	20
	Do. på fingerspidserne	-	-	-	-
Mave	Hænder til fødder	10	10	10	10
	Albue på yderside af knæ	10	10	15	15
	Almindelig mavebøjning	18	18	25	25
Ryg	Hænder bag ryg	15	15	20	20
	Brystkaske til stang	7	5	10	8
	Almindelig rygbøjning	15	15	20	20
Ben	Lunges	14	14	20	20
	Squats	20	20	25	25



6. kyu

1. Have deltaget i holdtræningen 2-3 gange om ugen i de sidste 6 måneder, herunder også jævnlig deltagelse på hold i kamptræning og katatræning.

Stillinger:

1. Stilling på et ben - "**Tsuru ashi dachi**"
2. Stilling med samlede fødder - "**Heisoku dachi**"

Stød og slag:

1. Cirkulært omvendt knoslag - "**Uraken mawashi uchi**"
2. Nedadgående omvendt knoslag - "**Uraken oroshi uchi**"
3. Fremadrettet omvendt knoslag - "**Uraken shomen uchi**"
4. Sidelæns omvendt knoslag - "**Uraken sayu uchi**"
5. Lavt omvendt knoslag mod ribben/nyre- "**Uraken hizo uchi**"
6. Fingerstik med 4 fingre mod hovedet - "**Yonhon jodan nukite**"
7. Fingerstik med 4 fingre mod mellemgulvet- "**Yonhon chudan nukite**"
8. Fingerstik med 4 fingre mod skridtet - "**Yonhon gedan nukite**"
9. Slag med håndkant ved tommelfinger mod hovedet - "**Haito jodan uchi**"
10. Slag med håndkant ved tommelfinger i mellemgulvshøjde - "**Haito chudan uchi**"
11. Slag med håndkant ved tommelfinger mod skridtet - "**Haito gedan uchi**"
12. Sidelæns stød med knyttet hånd mod hovedet – "**Jodan jun tsuki**"
13. Sidelæns stød med knyttet hånd i mellemgulvshøjde – "**Chudan jun tsuki**"
14. Sidelæns stød med knyttet hånd mod skridtet – "**Gedan jun tsuki**"

Parader:

1. Tryk parade med håndfladen - "**Osae uke**"

Spark:

1. Indvendig nedadgående strakt spark - "**Uchi oroshi kakato keage geri**"
2. Udvendig nedadgående strakt spark - "**Soto oroshi kakato keage geri**"
3. Baglæns spark - "**Kakato ushiro geri**"

* Bevægelse i basis stilling "**Sanchin dachi**"

* **Ido Geiko** efter instruktørens anvisninger

* **Tate Sokugi Taikyoku II**

* **Tate Pinan I**

* **Pinan II**

* Dojokamp "**Jiyu kumite**" 5 stk.

		Drenge u/17	Piger u/17 år	Mænd fra 18 år	Kvinder fra 18 år
Arm	Armstrækninger	25	15	35	25
	Do. på fingerspidserne	-	-	-	-
Mave	Hænder til fødder	15	15	15	15
	Albue på yderside af knæ	12	12	18	18
	Almindelig mavebøjning	20	20	30	30
Ryg	Hænder bag ryg	18	18	23	23
	Brystkasse til stang	8	6	13	9
	Almindelig rygbøjning	20	20	25	25
Ben	Lunges	16	16	24	24
	Squats	25	25	30	30



5. kyu

1. Have deltaget i holdtræningen 2-3 gange om ugen i de sidste 6 måneder, herunder også jævnlig deltagelse på hold i kamptræning og katatræning.

Stød og slag:

1. Albuestød mod hovedet - "**Jodan hiji uchi**"
2. Albuestød i mellemgulvs højde - "**Chudan hiji uchi**"
3. Opadgående albueslag i hovedhøjde - "**Hiji age ate**"
4. Nedadgående albuestød - "**Hiji oroshi uchi**"
5. Bagudrettet albuestød mod mellemgulvet - "**Hiji ushiro uchi**"
6. Opadgående albuestød mod mellemgulvet - "**Chudan mae hiji ate**"
7. Fingerstik med en finger mod ansigtet - "**Jodan ippon nukite**"
8. Fingerstik med to fingre mod ansigtet - "**Jodan nihon nukite**"

Parader:

1. Opadgående kryds parade - "**Jodan juji uke**"
2. Nedadgående kryds parade - "**Gedan juji uke**"
3. Albue parade i mellemgulvshøjde - "**Hiji chudan uke**"

Spark:

1. Baglæns sidelæns spark - "**Ushiro yoko sokuto geri**"
2. Krogspark til mellemgulvshøjde - "**Chudan kakato kake geri**"

* **Ido Geiko** efter instruktørens anvisninger

* **Taikyoku I + II Ura* Tate Pinan II**

* **Sokugi Taikyoku III**

* **Pinan III**

* Dojokamp "**Jiyu kumite**" 10 stk.

		Drenge u/17	Piger u/17 år	Mænd fra 18 år	Kvinder fra 18 år
Arm	Armstrækninger	30	20	40	30
	Do. på fingerspidserne	-	-	-	-
Mave	Hænder til fødder	18	18	18	18
	Albue på yderside af knæ	16	16	20	20
	Almindelig mavebøjning	25	25	35	35
Ryg	Hænder bag ryg	20	20	25	25
	Brystkasse til stang	9	7	14	10
	Almindelig rygbøjning	25	25	30	30
Ben	Lunges	20	20	28	28
	Squats	30	30	35	35



4. kyu

1. Skal have assisteret på hold min. 8 gange indenfor de sidste 6 måneder.
2. Kendskab til **Kyokushinkai's og Sosai Oyama's** livshistorie.
3. Kendskab til organisationens opbygning.
4. Godt kendskab til terminologien til og med denne grad.
5. Instruktørens godkendelse kræves for at kunne gå op til denne og følgende grader.
6. Have deltaget i holdtræningen 2-3 gange om ugen i de sidste 6 måneder, herunder også jævnlig deltagelse på hold i kamptræning og katatræning.
7. Vise sikkerhed i **kihon, ido kihon, kata, sanbon kumite** samt **jiyu kumite**.

Stød og slag:

1. Udvendig håndkantslag i hovedhøjde - "**Shuto ganmen soto uchi**"
2. Nedadgående håndkantslag mod kravebenet - "**Shuto sakotsu uchi**"
3. Udvendig håndkantslag mod ribbenene - "**Shuto hizo uchi**"
4. Fremadrettet håndkantslag mod kravebenet - "**Shuto uchi komi**"
5. Indvendig håndkantslag i hovedhøjde - "**Shuto ganmen uchi uchi**"

Parader:

1. Opadgående parade med håndkant - "**Shuto jodan uke**"
2. Nedadgående parade med håndkant – "**Shuto mae gedan barai**"
2. Nedadgående parade med håndkant m/krydsoptræk ved ansigtet - "**Shuto gedan barai**"
3. Udvendig parade med håndkant - "**Shuto soto uke**"
4. Indvendig parade med håndkant - "**Shuto uchi uke**"
5. Dobbelt cirkelparade - "**Mae mawashi uke**"

Spark:

1. Krogspark i hovedhøjde - "**Jodan kakato kake geri**"
2. Indvendig cirkelspark i hagehøjde med vristen- "**Heisoku jodan uchi mawashi geri**"
3. Flyvende frontspark - "**Mae tobi geri**" i to variationer

* **Ido Geiko** efter instruktørens anvisninger

* **Yakusoku kumite** efter instruktørens anvisninger

* **Taikyoku III Ura**

* **Tate Sokugi Taikyoku III**

* **Tate Pinan III**

* **Sanchin no kata**

* **Skal vise 2 selvvalgte bunkai's fra valgfri kata's**

* **Dojokamp "Jiyu kumite"** 15 stk.

		Drenge u/17	Piger u/17 år	Mænd fra 18 år	Kvinder fra 18 år
Arm	Armstrækninger	35	23	45	35
	Do. på fingerspidserne	-	-	5	5
Mave	Hænder til fødder	20	20	20	20
	Albue på yderside af knæ	20	20	25	25
	Almindelig mavebøjning	30	30	40	40
Ryg	Hænder bag ryg	25	25	30	30
	Brystkasse til stang	10	8	15	11
	Almindelig rygbøjning	30	30	35	35
Ben	Lunges	22	22	30	30
	Squats	35	35	40	40



3. kyu

1. Skal have assisteret på hold min. 8 gange indenfor de sidste 6 måneder.
2. Have deltaget i holdtræningen 2-3 gange om ugen i de sidste 6 måneder, herunder også jævnlig deltagelse på hold i kamptræning og katatræning.

Stillinger:

Krydsstilling - "**Kake dachi**"

Stød og slag:

1. Slag med håndfladekant i hage højde - "**Shotei jodan uchi**"
2. Slag med håndfladekant i mellemgulvshøjde - "**Shotei chudan uchi**"
3. Slag med håndfladekant i skridthøjde - "**Shotei gedan uchi**"

Parader:

1. Opadgående parade med håndfladekant - "**Shotei jodan uke**"
2. Udvendig parade med håndfladekant - "**Shotei chudan uke**"
3. Nedadgående parade med håndfladekant - "**Shotei gedan uke**"
4. Dobbelt kryds parade med håndkant i hovedhøjde - "**Shuto jodan juji uke**"
5. Dobbelt kryds parade med håndkant i skridt højde - "**Shuto gedan juji uke**"

Spark:

1. Baglæns cirkulært strakt spark - "**Sokuto ushiro uchi keage geri**"
2. Flyvende cirkelspark - "**Heisoku mawashi tobi geri**"
3. Dobbelt flyvende frontspark - "**Nidan mae tobi geri**"

4. Baglæns cirkelspark - "Kakato ushiro mawashi geri"

* **Ido Geiko** efter instruktørens anvisninger

* **Ido kihon no kata** 1 stk. selvlavet

* **Yakusoku kumite** 2 selvvalgte som skal udføres med partner og under bevægelse

* **Pinan I Ura**

* **Sokugi Taikyoku IV**

* **Pinan IV**

* **Skal vise 3 selvvalgte bunkai's fra valgfri kata's**

* Dojokamp "Jiyu kumite" 20 stk.

		Drenge u/17	Piger u/17 år	Mænd fra 18 år	Kvinder fra 18 år
Arm	Armstrækninger	40	25	50	40
	Do. på fingerspidserne	-	-	10	10
Mave	Hænder til fødder	25	25	25	25
	Albue på yderside af knæ	24	24	30	30
	Almindelig mavebøjning	35	35	45	45
Ryg	Hænder bag ryg	30	30	35	35
	Brystkasse til stang	11	9	16	12
	Almindelig rygbøjning	35	35	40	40
Ben	Lunges	24	24	34	34
	Squats	40	40	45	45



2. kyu

1. Skal have assisteret på hold min. 8 gange indenfor de sidste 6 måneder.
2. Aspiranten skal kunne "**dojo kun**".
3. Godt kendskab til alm. karate opvarmningsøvelser samt kunne demonstrere disse.
4. Godt kendskab til start- og slutprocedure i forbindelse med den daglige træning.
5. Deltaget i mindst en træningslejr indenfor det sidste år inden gradueringen.
6. Have deltaget i holdtræningen 2-3 gange om ugen i de sidste 6 måneder, herunder også jævnlig deltagelse på hold i kamptræning og katatræning.

Stød og slag:

1. Slag med bagsiden af hånden i hovedhøjde - "**Haisho jodan uchi**"
2. Slag med bagsiden af hånden i mellemgulvs højde - "**Haisho chudan uchi**"
3. Håndleds slag i hagehøjde - "**Koken jodan uchi**"
4. Håndleds slag i mellemgulvshøjde - "**Koken chudan uchi**"
5. Håndleds slag i skridthøjde - "**Koken gedan uchi**"

Parader:

1. Håndleds parade i hagehøjde - "**Koken jodan uke**"
2. Håndleds parade i mellemgulvshøjde - "**Koken chudan uke**"
3. Håndleds parade i skridthøjde - "**Koken gedan uke**"

Spark:

1. Baglæns flyvende spark - "**Kakato ushiro tobi geri**"

* **Ido Geiko** efter instruktørens anvisninger

* **Ido kihon no kata** 1 stk. selvlavet

* **Yakusoku kumite** 3 selvvalgte som skal udføres med partner og under bevægelse

* **Pinan II Ura**

* **Tate Pinan IV**

* **Tate Sokugi Taikyoku IV**

* **Pinan V**

* **Gekisai Dai**

* **Skal vise 2 stk. selvvalgte bunkai's fra Pinan V og 2 stk. selvvalgte fra Gekisai Dai**

* **Dojokamp "Jiyu kumite"** 25 stk.

		Drenge u/17	Piger u/17 år	Mænd fra 18 år	Kvinder fra 18 år
Arm	Armstrækninger	45	30	55	45
	Do. på fingerspidserne	-	-	15	15
Mave	Hænder til fødder	30	30	30	30
	Albue på yderside af knæ	26	26	34	34
	Almindelig mavebøjning	40	40	50	50
Ryg	Hænder bag ryg	35	35	40	40
	Brystkasse til stang	12	10	17	13
	Almindelig rygbøjning	40	40	45	45
Ben	Lunges	26	26	36	36
	Squats	45	45	50	50



1. kyu

1. Skal have assisteret på hold min. 8 gange indenfor de sidste 6 måneder.
2. Deltaget i mindst to træningslejre indenfor de sidste to år inden gradueringen.
3. Have deltaget i holdtræningen 2-3 gange om ugen i de sidste 6 måneder, herunder også jævnlig deltagelse på hold i kamptræning og katatræning.

Stilling:

Stilling med forskudt parallelle fødder - "**Moro ashi dachi**"

Stød og slag:

1. Stød med mellemste fingerleds knoer i hovedhøjde - "**Hiraken jodan tsuki**"
2. Stød med mellemste fingerleds knoer i mellemgulvshøjde - "**Hiraken chudan tsuki**"
3. Stød med mellemste fingerleds knoer i skridthøjde - "**Hiraken gedan tsuki**"
4. Nedadgående slag med mellemste fingerleds knoer i hovedhøjde - "**Hiraken oroshi uchi**"
5. Cirkulær slag med ovenstående våben i hovedhøjde - "**Hiraken jodan mawashi uchi**"

Spark:

1. Baglæns flyvende cirkelspark - "**Kakato ushiro mawashi tobi geri**"
2. Udvendig strakt spark efterfulgt af flyvende udvendig strakt spark (Møllespark) - "**Usu kaiten tobi geri**"

* **Ido Geiko** efter instruktørens anvisninger

* **Ido kihon no kata** 2 stk. selvlavet

* **Yakusoku kumite** 4 selvvalgte som skal udføres med partner og under bevægelse

* **Pinan III Ura**

* Tate Pinan V

* Tsuki no kata

* Yantsu

* Skal vise 2 stk. selvvalgte bunkai's fra Tsuki no kata og 2 stk. selvvalgte fra Yantsu

* Dojokamp "Jiyu kumite" 30 stk.

		Drenge u/17	Piger u/17 år	Mænd fra 18 år	Kvinder fra 18 år
Arm	Armstrækninger	50	35	60	50
	Do. på fingerspidserne	-	-	20	20
Mave	Hænder til fødder	35	35	35	35
	Albue på yderside af knæ	28	28	36	36
	Almindelig mavebøjning	45	45	55	55
Ryg	Hænder bag ryg	40	40	45	45
	Brystkasse til stang	13	11	18	14
	Almindelig rygbøjning	45	45	50	50
Ben	Lunges	28	28	38	38
	Squats	50	50	55	55

1. Dan

1. Skal have praktisk undervisningserfaring.
2. Deltaget i aktiviteter i klub- og organisationsregi.
3. Skal have gennemført førstehjælpskursus indenfor de sidste 3 år.
4. Skal have praktisk erfaring som stævnedeltager.
5. Fuld kendskab til terminologien til og med denne grad.

Stød og slag:

1. Stød med mellemrum mellem tommel- og pegefinger mod halsen - "**Toho jodan uchi**"
2. Stød med fingerspidser i hovedhøjde - "**Keiko jodan uchi**"
3. Kombination af "**tensho**" parade og stød over bageste ben fra forlæns stilling - "**Enkai gyaku tsuki**"

Spark:

1. Flyvende sidelæns spark - "**Sokuto yoko tobi geri**"

* **Ido kihon no kata 1-16**, samt 3 stk. selvlavet

* **Yakusoku kumite** 4 selvvalgte som skal udføres med partner og under bevægelse

* **Pinan IV+ V Ura**

* **Tate Taikyoku I + II + III Ura**

* **Tensho**

* **Saiha**

* Skal vise 3 stk. selvvalgte bunkai's fra Tensho og 3 stk. selvvalgte fra Saiha

* Dojokamp "**Jiyu kumite**" 35 stk.

		Mænd fra 18 år	Kvinder fra 18 år
Arm	Armstrækninger	70	55
	Do. på fingerspidserne	25	25
	Armstand på knoerne	60 sek	60 sek
Mave	Hænder til fødder	40	40
	Albue på yderside af knæ	40	40
	Almindelig mavebøjning	60	60
Ryg	Hænder bag ryg	50	50
	Brystkasse til stang	20	15
	Almindelig rygbøjning	55	55
Ben	Lunges	50	50
	Squats	60	60
Cardio	360° hop efterfulgt af mawashi geri m/forreste og bageste ben i kamae dachi	30 stk	30 stk