

9.Kyu – Hvitt med gul stripe (Opp til 12 år)



Etternavn:* _____ Fornavn:* _____ Alder:* _____

Dagens grad: 10. Kyu _____ Ny grad: _____ Eksaminator: _____

Kihon	-		+	
Fra Zenkutsu-dachi gedan barai. Gå frem oizuki Chudan (Fremover/mawate tilbake)				
Fra Zenkutsu-dachi gedan barai. Gå frem age-uke (Fremover/Bakover)				
Fra Zenkutsu-dachi gedan barai. Gå frem soto-uke (Fremover/Bakover)				
Fra Zenkutsu-dachi gedan barai. Gå frem gedan barai (Fremover/mawate tilbake)				
Fra Zenkutsu-dachi gedan barai. Gå frem Kokutsu-dachi - Shuto uke (Fremover/mawate tilbake)				
Fra Zenkutsu-dachi kakiwake gedan barai Gå frem mae-geri (Fremover/mawate tilbake)				

Kata	-		+	
Kihon kata				

Kommentar	-		+	
Dachi (Stillinger)				
Kiai (Skrik)				
Tsuki/Uchi (Slag)				
Uke (Blokker)				
Zanshin (Konsentrasjon)				
Maai (Avstand)				
Kime (Låsing)				

8.Kyu – Gult belte (Opp til 12 år)



Etternavn:* _____ Fornavn:* _____ Alder:* _____

Dagens grad: 9. Kyu _____ Ny grad: _____ Eksaminator: _____

Kihon	-		+	
Fra gedan-barai. Gå frem gedan-barai. Mawatte				
Gå frem oi-zuki chudan				
Gå tilbake age-uke				
Gå frem soto-uke				
Fra shuto-uke i kokutsu-dachi. Gå tilbake shuto-uke				
Fra gedan-barai i zenkutsu-dachi. Gå frem uchi-uke. Mawatte				
Gå frem mae-geri chudan. Mawatte				
Gå frem mae-geri jodan. Mawatte				
Fra kiba-dachi. Kryss over yoko-geri keage (begge retninger)				
Fra kiba-dachi. Kryss over yoko-geri kekomi (begge retninger)				

Kata	-		+	
Heian Shodan				

Kumite	-		+	
Gohon kumite (5-Steg Sparring)				
Angrep - oi-zuki jodan og oi-zuki chudan				
Forsvar - age-uke og soto-uke respektivt. Gyaku-zuki chudan på 5 teknikk.				

Kommentar	-		+	
Dachi (Stillinger)				
Kiai (Skrik)				
Tsuki/Uchi (Slag)				
Uke (Blokker)				
Zanshin (Konsentrasjon)				
Maai (Avstand)				
Kime (Låsing)				

7.Mon – Hvitt med oransje stripe (Opp til 12 år)



Etternavn:* _____ Fornavn:* _____ Alder:* _____

Dagens grad: 8. Kyu Ny grad: _____ Eksaminator: _____

Kihon	-	+	
Fra gedan-barai. Gå frem gedan-barai. Mawatte			
Gå frem oi-zuki chudan			
Gå tilbake age-uke			
Gå frem soto-uke			
Fra shuto-uke i kokutsu-dachi. Gå tilbake shuto-uke			
Fra gedan-barai i zenkutsu-dachi. Gå frem uchi-uke. Mawatte			
Gå frem mae-geri chudan. Mawatte			
Gå frem mae-geri jodan. Mawatte			
Fra kiba-dachi. Kryss over yoko-geri keage (begge retninger)			
Fra kiba-dachi. Kryss over yoko-geri kekomi (begge retninger)			

Kata	-	+	
Heian Nidan (+ Kan bli bedt om å gå en tidligere kata)			

Kumite	-	+	
Gohon kumite (5-Steg Sparring)			
Angrep - oi-zuki jodan og oi-zuki chudan			
Forsvar - age-uke og soto-uke respektivt. Gyaku-zuki chudan på 5 teknikk			

Kommentar	-	+	
Dachi (Stillinger)			
Kiai (Skrik)			
Tsuki/Uchi (Slag)			
Uke (Blokker)			
Zanshin (Konsentrasjon)			
Maai (Avstand)			
Kime (Låsing)			

7.Kyu – Oransje belte (Opp til 12 år)



Etternavn:* _____ Fornavn:* _____ Alder:* _____

Dagens grad: 7.Mon _____ Ny grad: _____ Eksaminator: _____

Kihon	-		+	
Fra gedan-barai. Gå frem gedan-barai. Mawatte				
Gå frem oi-zuki chudan				
Gå tilbake age-uke				
Gå frem soto-uke				
Fra shuto-uke in kokutsu-dachi. Gå tilbake shuto-uke				
Fra gedan-barai in zenkutsu-dachi. Gå frem uchi-uke. Mawatte				
Gå frem mae-geri chudan. Mawatte				
Gå frem mae-geri jodan. Mawatte				
Fra kiba-dachi. Kryss over yoko-geri keage (begge retninger)				
Fra kiba-dachi. Kryss over yoko-geri kekomi (begge retninger)				

Kata	-		+	
Heian Nidan (+ Kan bli bedt om å gå en tidligere kata)				

Kumite	-		+	
Gohon kumite (5-Steg Sparring)				
Angrep - oi-zuki jodan og oi-zuki chudan				
Forsvar - age-uke og soto-uke respektivt. Gyaku-zuki chudan på 5 teknikk				

Kommentar	-		+	
Dachi (Stillinger)				
Kiai (Skrik)				
Tsuki/Uchi (Slag)				
Uke (Blokker)				
Zanshin (Konsentrasjon)				
Maai (Avstand)				
Kime (Låsing)				

6.Mon – Hvitt med grønn stripe (Opp til 12 år)



Etternavn:* _____ Fornavn:* _____ Alder:* _____

Dagens grad: 7. Kyu _____ Ny grad _____ Eksaminator: _____

Kihon	-	+	
Fra gedan-barai. Gå frem oi-zuki chudan. Mawatte			
Fra gyaku-zuki. Gå frem gyaku-zuki chudan. Mawatte			
Gå frem gedan-barai, gyaku-zuki			
Gå tilbake age-uke, gyaku-zuki			
Gå tilbake soto-uke, gyaku-zuki			
Fra shuto-uke i kokutsu-dachi. Gå tilbake shuto-uke			
Fra gedan-barai i zekutsu-dachi. Gå frem uchi-uke, gyaku-zuki. Mawatte			
Gå frem mae-geri chudan. Mawatte			
Gå frem mae-geri jodan. Mawatte			
Fra kiba-dachi. Kryss over yoko-geri keage (begge retninger)			
Fra kiba-dachi. Kryss over yoko-geri kekomi (begge retninger)			
Fra zenkutsu-dachi. Gå frem mawashi-geri			

Kata	-	+	
Heian Sandan (+ Kan bli bedt om å gå en tidligere kata)			

Kumite	-	+	
Gohon kumite (5-Steg Sparring)			
Angrep - oi-zuki jodan, oi-zuki chudan, og mae-geri chudan			
Forsvar - age-uke, soto-uke, og gedan-barai respektivt. Gyaku-zuki chudan på 5 teknikk			

Kommentar	-	+	
Dachi (Stillinger)			
Kiai (Skrik)			
Tsuki/Uchi (Slag)			
Uke (Blokker)			
Zanshin (Konsentrasjon)			
Maai (Avstand)			
Kime (Låsing)			

6.Kyu – Grønt belte (Opp til 12 år)



Etternavn:* _____ Fornavn:* _____ Alder:* _____

Dagens grad: 6. Mon Ny grad: _____ Eksaminator: _____

Kihon	-	+	
Fra gedan-barai. Gå frem oi-zuki chudan. Mawatte			
Fra gyaku-zuki. Gå frem gyaku-zuki chudan. Mawatte			
Gå frem gedan-barai, gyaku-zuki			
Gå tilbake age-uke, gyaku-zuki			
Gå frem soto-uke, gyaku-zuki			
Fra shuto-uke i kokutsu-dachi. Gå tilbake shuto-uke			
Fra gedan-barai i zekutsu-dachi. Gå frem uchi-uke, gyaku-zuki. Mawatte			
Gå frem mae-geri chudan. Mawatte			
Gå frem mae-geri jodan. Mawatte			
Fra kiba-dachi. Kryss over yoko-geri keage (begge retninger)			
Fra kiba-dachi. Kryss over yoko-geri kekomi (begge retninger)			
Fra zenkutsu-dachi. Gå frem mawashi-geri			

Kata	-	+	
Heian Sandan (+ Kan bli bedt om å gå en tidligere kata)			

Kumite	-	+	
Gohon kumite (5-Steg Sparring)			
Angrep - oi-zuki jodan, oi-zuki chudan, og mae-geri chudan			
Forsvar - age-uke, soto-uke, og gedan-barai respektivt. Gyaku-zuki chudan på 5 teknikk			

Kommentar	-	+	
Dachi (Stillinger)			
Kiai (Skrik)			
Tsuki/Uchi (Slag)			
Uke (Blokker)			
Zanshin (Konsentrasjon)			
Maai (Avstand)			
Kime (Låsing)			

5.Mon – Hvitt med blå stripe (Opp til 12 år)



Ordinært blått belte 5. Kyu graderes fra fylte 12 år

Etternavn:* _____ Fornavn:* _____ Alder:* _____

Dagens grad: 6.Kyu _____ Ny grad: _____ Eksaminator: _____

Kihon	-	+	
Fra gedan-barai. Gå frem oi-zuki chudan. Mawatte			
Fra gyaku-zuki. Gå frem gyaku-zuki chudan. Mawatte			
Gå frem gedan-barai, gyaku-zuki			
Gå tilbake age-uke, mae-geri			
Gå frem soto-uke in zenkutsu-dachi, enpi-uchi i kiba-dachi			
Fra shuto-uke i kokutsu-dachi. Gå tilbake shuto-uke, nukite i zenkutsu-dachi			
Gå frem uchi-uke, gyaku-zuki. Mawatte			
Gå frem mae-geri chudan. Mawatte			
Gå frem mae-geri chudan, oi-zuki chudan. Mawatte			
Fra kiba-dachi. Kryss over yoko-geri keage (begge retninger)			
Fra kiba-dachi. Kryss over yoko-geri kekomi (begge retninger)			
Fra zenkutsu-dachi. Gå frem mawashi-geri			

Kata	-	+	
Heian Yondan			

Kumite	-	+	
Kihon ippon kumite (Basic 1-Step Sparring)			
Angrep - oi-zuki jodan, oi-zuki chudan, og mae-geri chudan			Kunne utøve effektiv blokk med kontrung (maks 10 cm avstand) og i tilnærmet korrekt stilling
Forsvar - age-uke, soto-uke, og gedan-barai respektivt. Gyaku-zuki chudan etter hvert forsvar			

Kommentar	-	+	
Dachi (Stillinger)			
Kiai (Skrik)			
Tsuki/Uchi (Slag)			
Uke (Blokker)			
Zanshin (Konsentrasjon)			
Maai (Avstand)			
Kime (Låsing)			

8.Kyu – Gult belte (Fra fylte 12 år)



Etternavn:* _____ Fornavn:* _____ Alder:* _____

Dagens grad: 10. Kyu Ny grad: _____ Eksaminator: _____

Korrrrekt basis stillinger: f.eks., forskjell på zenkutsu- og kokutsu dachi.

Kihon	-	+	
Fra gedan-barai. Gå frem gedan-barai. Mawatte			Krysse armer ved hode, vekt over fremre kne
Gå frem oi-zuki chudan			Treffpunkt, vekt over fremre kne
Gå tilbake age-uke			Blokkering hodehøyde, vekt over fremre kne
Gå frem soto-uke			Blokkering over midtlinje, vekt over fremre kne
Fra shuto-uke i kokutsu-dachi. Gå tilbake shuto-uke			Krysse armer, vekt over bakre kne
Fra gedan-barai in zenkutsu-dachi. Gå frem uchi-uke. Mawatte			Krysse armer ved motsatt hofte, vekt over fremre kne
Gå frem mae-geri chudan. Mawatte			Kneløft, treffpunkt
Gå frem mae-geri jodan. Mawatte			Kneløft, treffpunkt
Fra kiba-dachi. Kryss over yoko-geri keage (begge retninger)			Kne peke mot mål, oppadgående bevegelse
Fra kiba-dachi. Kryss over yoko-geri kekomi (begge retninger)			Fotkant (sokuto) skyves i rett linje mot mål

Kata	-	+	
Heian Shodan			Kunne gangen i kata

Kumite	-	+	
Gohon kumite (5-Steg Sparring)			
Angrep - oi-zuki jodan og oi-zuki chudan			Korrekt målområde
Forsvar - age-uke og soto-uke respektivt. Gyaku-zuki chudan på 5 teknikk			Korrekt avstand på kontring (max 10 cm)

Kommentar	-	+	
Dachi (Stillinger)			
Kiai (Skrik)			
Tsuki/Uchi (Slag)			
Uke (Blokker)			
Zanshin (Konsentrasjon)			
Maai (Avstand)			
Kime (Låsing)			

7.Kyu – Oransje belte (Fra fylte 12 år)



Etternavn:* _____ Fornavn:* _____ Alder:* _____

Dagens grad: 8. Kyu Ny grad: _____ Eksaminator: _____

Korrekt basis stillinger: f.eks., forskjell på zenkutsu- og kokutsu dachi. Tydelig utførelse på basis teknikker. Begynnende hoftebruk: forskjell mellom shomen og hanmi

Kihon	-	+	
Fra gedan-barai. Gå frem gedan-barai. Mawatte			Krysse armer, vekt over fremre kne
Gå frem oi-zuki chudan			Treffpunkt, vekt over fremre kne
Gå tilbake age-uke			Kryssing av armer, vekt over fremre kne, hanmi
Gå frem soto-uke			Blokkering over midtlinje, hanmi
Fra shuto-uke i kokutsu-dachi. Gå tilbake shuto-uke			Krysse armer, vekt over bakre kne
Fra gedan-barai i zenkutsu-dachi. Gå frem uchi-uke. Mawatte			Krysse ved motsett hofte, vekt over fremre kne, hanmi
Gå frem mae-geri chudan. Mawatte			Kneløft, treffpunkt, snap
Gå frem mae-geri jodan. Mawatte			Kneløft, treffpunkt, snap
Fra kiba-dachi. Kryss over yoko-geri keage (begge retninger)			Kne peke mot mål, oppadgående bevegelse, snap
Fra kiba-dachi. Kryss over yoko-geri kekomi (begge retninger)			Fotkant (sokuto) skyves i rett linje mot mål

Kata	-	+	
Heian Nidan (+ Kan bli bedt om å gå en tidligere kata)			Kunne gangen i kata

Kumite	-	+	
Gohon kumite (5-Steg Sparring)			
Angrep - oi-zuki jodan og oi-zuki chudan			Korrekt målområde og avstand
Forsvar - age-uke og soto-uke respektivt. Gyaku-zuki chudan på 5 teknikk			Korrekt avstand til opponent, max 5 cm avstand på kontring

Kommentar	-	+	
Dachi (Stillinger)			
Kiai (Skrik)			
Tsuki/Uchi (Slag)			
Uke (Blokker)			
Zanshin (Konsentrasjon)			
Maai (Avstand)			
Kime (Låsing)			

6.Kyu – Grønt belte (Fra fylte 12 år)



Etternavn:* _____ Fornavn:* _____ Alder:* _____

Dagens grad: 7. Kyu Ny grad: _____ Eksaminator: _____

Korrekt utførelse av basis teknikker og hoftebruk, også i kombinasjonene

Kihon	-	+	
Fra gedan-barai. Gå frem oi-zuki chudan. Mawatte			Treffpunkt, vekt over fremre kne
Fra gyaku-zuki. Gå frem gyaku-zuki chudan. Mawatte			Koordinere hånd/fot ved bevegelse, shomen
Gå frem gedan-barai, gyaku-zuki			Hanmi til shomen – begynnende mestring
Gå tilbake age-uke, gyaku-zuki			Hanmi til shomen – begynnende mestring
Gå frem soto-uke, gyaku-zuki			Hanmi til shomen – begynnende mestring
Fra shuto-uke i kokutsu-dachi. Gå tilbake shuto-uke			Krysse armer, vektforskyvning i bevegelse, vekt over bakre kne
Fra gedan-barai i zekutsu-dachi. Gå frem uchi-uke, gyaku-zuki. Mawatte			Hanmi til shomen – begynnende mestring
Gå frem mae-geri chudan. Mawatte			Kneløft, treffpunkt, snap, stamfot fremover
Gå frem mae-geri jodan. Mawatte			Kneløft, treffpunkt, snap, stamfot fremover
Fra kiba-dachi. Kryss over yoko-geri keage (begge retninger)			Kne peke mot mål, oppadgående bevegelse, begynnende hoftesnap
Fra kiba-dachi. Kryss over yoko-geri kekomi (begge retninger)			Fotkant (sokuto) skyves i rett linje mot mål, begynnende hoftesnap
Fra zenkutsu-dachi. Gå frem mawashi-geri			Kneets bane, vri stamfot

Kata	-	+	
Heian Sandan (+ Kan bli bedt om å gå en tidligere kata)			Kunne gangen i kata

Kumite	-	+	
Gohon kumite (5-Steg Sparring)			
Angrep - oi-zuki jodan, oi-zuki chudan, og mae-geri chudan			Korrekt mål, avstand og hurtige angrep
Forsvar - age-uke, soto-uke, og gedan-barai respektivt. Gyaku-zuki chudan på 5 teknikk			Korrekt avstand, blokkering og hurtig retrett. Max 5 cm avstand på kontring

Kommentar	-	+	
Dachi (Stillinger)			
Kiai (Skrik)			
Tsuki/Uchi (Slag)			
Uke (Blokker)			
Zanshin (Konsentrasjon)			
Maai (Avstand)			
Kime (Låsing)			

5.Kyu – Blått belte (Fra fylte 12 år)



Etternavn:* _____ Fornavn:* _____ Alder:* _____

Dagens grad: 6. Kyu Ny grad: _____ Eksaminator: _____

Tydelig utførelse av kombinasjoner. Bra utførelse av håndtekniker. Klar forståelse av spark teknikker.

Kihon	-	+	
Fra gedan-barai. Gå frem oi-zuki chudan. Mawatte			Treffpunkt, vekt over fremre kne
Fra gyaku-zuki. Gå frem gyaku-zuki chudan. Mawatte			Koordinere hånd/fot ved bevegelse, shomen
Gå frem gedan-barai, gyaku-zuki			Hanmi til shomen – begynnende mestring
Gå tilbake age-uke, mae-geri			Hanmi, hold blokkering ved spark
Gå frem soto-uke i zenkutsu-dachi, enpi-uchi i kiba-dachi			Blokker over midtlinje, skift over i kiba-dachi
Fra shuto-uke i kokutsu-dachi. Gå tilbake shuto-uke, nukite i zenkutsu-dachi			Skift fra kokutsudachi til zenkutsudachi - vektforskyvning
Gå frem uchi-uke, gyaku-zuki. Mawatte			Hanmi til shomen – begynnende mestring
Gå frem mae-geri chudan. Mawatte			
Gå frem mae-geri chudan, oi-zuki chudan. Mawatte			Kneløft, treffpunkt, snap, stamfot fremover Begge teknikker i shomen
Fra kiba-dachi. Kryss over yoko-geri keage (begge retninger)			Kne peke mot mål, oppadgående bevegelse, begynnende hoftesnap
Fra kiba-dachi. Kryss over yoko-geri kekomi (begge retninger)			Fotkant (sokuto) skyves i rett linje mot mål, begynnende hoftevipp
Fra zenkutsu-dachi. Gå frem mawashi-geri			Kneets bane, vri stamfot

Kata	-	+	
Heian Yondan			Kunne gangen i kata

Kumite	-	+	
Kihon ippon kumite (Basic 1-Step Sparring)			
Angrep - oi-zuki jodan, oi-zuki chudan, og mae-geri chudan			Kunne utøve effektiv blokk med kontrung (maks 10 cm avstand) og i tilnærmet korrekt stilling
Forsvar - age-uke, soto-uke, og gedan-barai respektivt. Gyaku-zuki chudan etter hvert forsvar			

Kommentar	-	+	
Dachi (Stillinger)			
Kiai (Skrik)			
Tsuki/Uchi (Slag)			
Uke (Blokker)			
Zanshin (Konsentrasjon)			
Maai (Avstand)			
Kime (Låsing)			

4.Kyu – Blått belte (Fra fylte 12 år)



Etternavn:* _____ Fornavn:* _____ Alder:* _____

Dagens grad: 5. Kyu Ny grad: _____ Eksaminator: _____

Tydelig utførelse av kombinasjoner. Bra utførelse av håndtekniker og spark tekniker (effektivitet, treffpunkt, balanse)

Kihon	-	+	
Fra gedan-barai. Gå frem oi-zuki chudan. Mawatte			Treffpunkt, vekt over fremre kne, shomen
Fra gyaku-zuki. Gå frem gyaku-zuki chudan			Koordinere hånd/fot ved bevegelse, shomen
Gå tilbake age-uke, mae-geri			Hold blokkering ved spark, hanmi/shomen
Gå frem soto-uke i zenkutsu-dachi, enpi-uchi i kiba-dachi			Blokker over midtlinje, skift over i kiba-dachi
Fra shuto-uke i kokutsu-dachi. Gå tilbake shuto-uke, nukite i zenkutsu-dachi			Skift fra kokutsudachi til zenkutsudachi - vektforskyvning
Gå frem uchi-uke, gyaku-zuki. Mawatte			Hanmi til shomen – god mestring
Gå frem mae-geri chudan, oi-zuki chudan. Mawatte			Kneløft, treffpunkt, snap, stamfot fremover Begge teknikker i shomen
Fra kiba-dachi. Kryss over yoko-geri keage (begge retninger)			Kne peke mot mål, oppadgående bevegelse, god hoftevipp
Fra kiba-dachi. Kryss over yoko-geri kekomi (begge retninger)			Fotkant (sokuto) skyves i rett linje mot mål, god hoftebruk
Fra zenkutsu-dachi. Gå frem mawashi-geri. Mawatte			Kneets bane, vri stamfot, snap i legg
Gå frem ushiro-geri. Mawatte			Spark i rett linje mot mål
Step forward shuto-uchi jodan			Hanmi, sirkulær bane på teknikk

Kata	-	+	
Heian Godan			God mestring på kata

Kumite	-	+	
Kihon ippon kumite (Basic 1-Step Sparring)			
Angrep - oi-zuki jodan, oi-zuki chudan, mae-geri chudan, og mawashi-geri jodan			Kunne utøve effektiv blokk med kontrering (maks 5 cm avstand) og i tilnærmet korrekt stilling
Forsvar- age-uke, soto-uke, gedan-barai, og uchi-uke respektivt. Gyaku-zuki chudan etter hvert forsvar			

Kommentar	-	+	
Dachi (Stillinger)			
Kiai (Skrik)			
Tsuki/Uchi (Slag)			
Uke (Blokker)			
Zanshin (Konsentrasjon)			
Maai (Avstand)			
Kime (Låsing)			

3.Kyu – Brunt belte (Fra fylte 13 år)



Etternavn:* _____ Fornavn:* _____ Alder:* _____

Dagens grad: 4. Kyu Ny grad: _____ Eksaminator: _____

God utførelse av både hånd og spark teknikker i kombinasjoner, med riktig kime, hastighet og skarphet i utførelse

Kihon	-	+	
Fra gedan-barai. Gå frem sanbon-zuki (jodan, chudan, chudan)			Definere korrekte treffpunkt, shomen på alle teknikker
Gå tilbake age-uke, mae-geri			Hold blokkering ved spark, hanmi/shomen
Gå frem soto-uke i zenkutsu-dachi, enpi-uchi i kiba-dachi			God mestring av skifte zenkutsudachi til kibadachi
Fra shuto-uke i kokutsu-dachi. Gå tilbake shuto-uke, nukite i zenkutsu-dachi			God mestring av skifte kokutsudachi til zenkutsudachi
Uå frem uchi-uke, gyaku-zuki. Mawatte			Hanmi til shomen – god mestring
Gå frem mae-geri chudan, mae-geri jodan (ren-geri). Mawatte			Definere høydeforskjell/treffpunkt
Fra kiba-dachi. Kryss over yoko-geri keage (begge retninger)			Kne peke mot mål, oppadgående bevegelse, god hoftevipp
Fra kiba-dachi. Kryss over yoko-geri kekomi (begge retninger)			Fotkant (sokuto) skyves i rett linje mot mål, god hoftebruk, trekk tilbake ben etter treff
Fra zenkutsu-dachi. Gå frem mawashi-geri, gyaku-zuki. Mawatte			Vri stamfot, kneets bane, shomen i tsuki
Gå frem ushiro-geri. Mawatte			Spark i rett linje mot mål, hæl treffpunkt
Gå frem shuto-uchi jodan. Mawatte			Hanmi, sirkulær bane på teknikk
Gå frem uraken-uchi jodan			Hanmi, albu mot mål, snap

Kata	-	+	
Tekki Shodan			God mestring av kata, stabil kibadachi

Kumite	-	+	
Kihon ippon kumite (Basic 1-Steg Sparring) Høyre OG venstre side			
Angrep - oi-zuki jodan, oi-zuki chudan, mae-geri chudan, og mawashi-geri jodan			
Forsvar- age-uke, soto-uke, gedan-barai, og uchi-uke respektivt.			Variert utvalg av kontringsteknikker etter forsvar bør utvises

Kommentar	-	+	
Dachi (Stillinger)			
Kiai (Skrik)			
Tsuki/Uchi (Slag)			
Uke (Blokker)			
Zanshin (Konsentrasjon)			
Maai (Avstand)			
Kime (Låsing)			

2.Kyu – Brunt belte



Etternavn:* _____ Fornavn:* _____ Alder:* _____

Dagens grad: 3. Kyu Ny grad: _____ Eksaminator: _____

Dynamisk, effektiv (optimal bruk av krefter og energi) utførelse, med riktig nivå av avslapning/elasticitet vs. kime på riktig tidspunkt, Naturlige og raske bevegelser med god koordinasjon

Kihon	-	+	
Fra gedan-barai. Gå frem sanbon-zuki (jodan, chudan, chudan)			Definere korrekte treffpunkt, shomen på alle teknikker, kort kimé
Gå tilbake age-uke, mae-geri			Hold blokkering ved spark, hanmi/shomen
Gå frem soto-uke i zenkutsu-dachi, enpi-uchi i kiba-dachi, uraken-uchi			God mestring av skifte zenkutsudachi til kibadachi, snap i uraken – albu mot mål
Fra shuto-uke i kokutsu-dachi. Gå tilbake shuto-uke, kizami mae-geri, nukite i zenkutsu-dachi			Vektforskyving mellom stilling, unngå høydeforskjell i mellomfasene
Gå frem uchi-uke, kizami-zuki, gyaku-zuki. Mawatte			Uanstrengt hoftebruk i slag
Gå frem mae-geri chudan, mawashi-geri jodan (ren-geri). Mawatte			Flyt, unngå stopp mellom spark
Gå frem mae-geri chudan, samme fot yoko-geri kekomi. Mawatte			Kneløft, unngå dropp mellom spark
Fra kiba-dachi. Kryss over yoko-geri keage vending yoko-geri kekomi. Mawatte			Forskjell på spark, god mestring på vending mellom spark
Fra zenkutsu-dachi. Gå frem mawashi-geri, gyaku-zuki. Mawatte			Vri stamfot på mawashigeri, shomen i tsuki Jiku-ashi etter spark
Gå frem ushiro-geri. Mawatte			Lineær bane på spark, treffpunkt kontroll på stilling etter spark
Gå frem shuto-uchi jodan			Sirkulær bane, kort kimé
Gå tilbake uraken-uchi jodan			Albu mot mål, kort kimé

Kata	-	+	
Tokui-gata. Eksaminand velger mellom Bassai-dai, Kanku-dai, Jion, Enpi			Kan få Heian + Tekki Shodan i tillegg

Kumite	-	+	
Jiyu-ippou kumite (Semi-fri 1-Steg Sparring)			
Angrep - oi-zuki jodan, oi-zuki chudan, mae-geri chudan, mawashi-geri, ushiro-geri			
Forsvar			Passende forsvar og kontringsteknikk. Ingen de-ai (timing/møting)

Kommentar	-	+	
Dachi (Stillinger)			
Kiai (Skrik)			
Tsuki/Uchi (Slag)			
Uke (Blokker)			
Zanshin (Konsentrasjon)			
Maai (Avstand)			
Kime (Låsing)			

1.Kyu – Brunt belte



Etternavn:* _____ Fornavn:* _____ Alder:* _____

Dagens grad: 2. Kyu Ny grad: _____ Eksaminator: _____

Dynamisk, effektiv (optimal bruk av krefter og energi) utførelse, med riktig nivå av avslapning/elasticitet vs. kime på riktig tidspunkt, Naturlige og raske bevegelser med god koordinasjon God kontroll

Kihon	-	+	
Fra gedan-barai. Gå frem sanbon-zuki (jodan, chudan, chudan). Mawatte			Kort og skarp kimé
From gyaku-zuki. Rotér fremover 360 ⁰ gyaku-zuki chudan			Kontroll på bevegelse, kort kimé
Gå tilbake age-uke, mae-geri			Kort kimé, hold armer ved spark
Gå frem soto-uke i zenkutsu-dachi, enpi-uchi i kiba-dachi, uraken-uchi			God mestring av skifte zenkutsudachi til kibadachi, snap i uraken – albu mot mål
Fra shuto-uke i kokutsu-dachi. Gå tilbake shuto-uke, kizami mae-geri, nukite i zenkutsu-dachi			Vektforskyving mellom stilling, unngå høydeforskjell i mellomfasene. Kort kimé
Gå frem uchi-uke, kizami-zuki, gyaku-zuki. Mawatte			Kort/skarp kimé, hoftebruk
Gå frem mae-geri, mawashi-geri (ren-geri). Mawatte			Flyt i kombinasjon, unngå stopp
Gå frem mae-geri, samme fot yoko-geri kekomi			Kneløft, unngå dropp mellom spark, kort kimé
Fra kiba-dachi. Kryss over yoko-geri keage vending yoko-geri kekomi. Mawatte			Forskjell på spark, god mestring på vending mellom spark. Kort kimé i begge spark
Fra zenkutsu-dachi. Gå frem mawashi-geri, gyaku-zuki. Mawatte			Vri stamfot på mawashigeri, shomen i tsuki. Jiku-ashi etter spark
Gå frem ushiro-geri, gyaku-zuki. Mawatte			Kontrollert treffpunkt på begge teknikker
Gå frem shuto-uchi jodan			Sirkulær teknikk, hanmi, kort kimé
Gå tilbake uraken-uchi jodan			Snap, hanmi, albu mot mål

Kata	-	+	
Tokui-gata. Eksaminand velger fra Bassai-dai, Kanku-dai, Jion, Enpi.			Eksaminator velger fra Alle Heian + Tekki shodan

Kumite	-	+	
Jiyu-ippō kumite (Semi-free 1-Step Sparring)			
Angrep - oi-zuki jodan, oi-zuki chudan, mae-geri chudan, mawashi-geri, ushiro-geri			
Forsvar			Passende forsvar og kontrungsteknikk. Ingen de-ai (timing/møting)

Kommentar	-	+	
Dachi (Stillinger)			
Kiai (Skrik)			
Tsuki/Uchi (Slag)			
Uke (Blokker)			
Zanshin (Konsentrasjon)			
Maai (Avstand)			
Kime (Låsing)			

1.Dan – Svart belte (Fra fylte 16 år)



Etternavn:* _____ Fornavn:* _____ Alder:* _____

Dagens grad: 1 Kyu _____ Ny grad: _____ Eksaminator: _____

Viser en forståelse og tilfredsstillende mestring av grunnleggende teknikker i karate

Kihon	-	+	
From gedan-barai. Step forward sanbon-zuki (jodan, chudan, chudan). Mawatte			
From gyaku-zuki. Rotate forward 360° gyaku-zuki chudan			
Step back age-uke, mae-geri, gyaku-zuki			
Step forward soto-uke in zenkutsu-dachi, enpi-uchi in kiba-dachi, uraken-uchi, gyaku-zuki in zenkutsu-dachi			
From shuto-uke in kokutsu-dachi. Step back shuto-uke, kizami mae-geri, nukite in zenkutsu-dachi			
Step forward uchi-uke, kizami-zuki, gyaku-zuki. Mawatte			
Step forward mae-geri chudan, mae-geri jodan (nidan-geri). Mawatte			
Step forward mae-geri, same leg yoko-geri kekomi			
From kiba-dachi. Step across yoko-geri keage turning yoko-geri kekomi			
From zenkutsu-dachi. Step forward mawashi-geri, gyaku-zuki. Mawatte			
Step forward ushiro-geri, gyaku-zuki. Mawatte			
Step forward double shuto-uchi jodan (from outside then inside). Mawatte			

Kata	-	+	
Velg fra (Tokui-kata): Bassai-dai, Kanku-dai, Jion, Enpi			
Eksaminator velger fra : Heian Shodan – Godan, Tekki Shodan			Gjennomkjøring uten vesentlige tekniske feil

Kumite	-	+	
Jiyu-ippon kumite: Oi-zuki jodan, Oi-zuki chudan, Mae geri, Mawashi-geri, Yoko-geri kekomi og Ushiro-geri			Maks 5 cm avstand på kontrung, korrekt maai, spirit
Jiyu Kumite			Vise begynnende mestring av angrep og forsvarsteknikker, høy spirit, god kiai, zanshin, maai

Kommentar	-	+	
Dachi (Stillinger)			
Kiai (Skrik)			
Tsuki/Uchi (Slag)			
Uke (Blokker)			
Zanshin (Konsentrasjon)			
Maai (Avstand)			
Kime (Låsing)			

2.Dan – Svart belte (Fra fylte 18 år)

Etternavn:* _____ Fornavn:* _____ Alder:* _____

Dagens grad: 1. Dan _____ Ny grad: _____ Eksaminator: _____

Kihon (All from jiyu kamae)	-	+	
Kizami-zuki, step forward sanbon-zuki (jodan, chudan, chudan). Mawatte			
Kizami-zuki, mae-geri, oi-zuki. Mawatte			
Step back age-uke, step forward mawashi-geri, uraken-uchi, step forward oi-zuki. Mawatte			
Step forward ushiro-geri, uraken-uchi, gyaku-zuki. Mawatte			
Step forward gyaku mawashi-geri. Mawatte			
Step forward ura mawashi-geri, gyaku-zuki			
Facing Examiner. Mae-geri, yoko-geri keage, ushiro-geri. Left and right sides			
Gyaku-zuki maai control			

Kata	-	+	
Tokui kata:			
Eksaminator velger fra: Bassai-dai, Kanku-dai, Jion, Enpi			

Kumite	-	+	
Jiyu-kumite.			Vise begynnende mestring av angrep og forsvarsteknikker, høy spirit, god kiai, zanshin, maai

Kommentar	-	+	
Dachi (Stillinger)			
Kiai (Skrik)			
Tsuki/Uchi (Slag)			
Uke (Blokker)			
Zanshin (Konsentrasjon)			
Maai (Avstand)			
Kime (Låsing)			

3.Dan – Svart belte (Fra fylte 21 år)

Etternavn:* _____ Fornavn:* _____ Alder:* _____

Dagens grad: 2. Dan Ny grad: _____ Eksaminator: _____

Kihon (All from jiyu kamae)	-	+	
Kizami-zuki, gyaku-zuki, choku-zuki, oi-zuki, gyaku-zuki (gohon renzoku oi-komi - 5 tsuki one step plus yori-ashi). Mawatte			
Step forward age-enpi uchi in kokutsu-dachi, mawashi-enpi uchi in zenkutsu-dachi, yoko-enpi uchi in kiba-dachi. Mawatte			
Step forward gyaku mawashi-geri, mawashi-geri (same leg). Mawatte			
Step forward ura mawashi-geri, gyaku-zuki. Mawatte			
Step forward mae-geri, oi-zuki, mawashi-geri uraken-uchi, ushiro-geri gyaku-zuki.			
Facing Examiner. Mae-geri, yoko-geri, ushiro-geri, mawashi-geri. Left and right sides			

Kata	-	+	
Tokui kata:			
Eksaminator velger fra: Bassai-dai, Kanku-dai, Jion, Enpi			

Kumite	-	+	
Jiyu-kumite.			

Kommentar	-	+	
Dachi (Stillinger)			
Kiai (Skrik)			
Tsuki/Uchi (Slag)			
Uke (Blokker)			
Zanshin (Konsentrasjon)			
Maai (Avstand)			
Kime (Låsing)			