

## 5:e Kyu- grönt bälte



### Fotställningar (Tachikata):

*Heisokudachi*  
*Mami no Nekoashi*

Fötterna ihop  
Främre fot rakt fram, bakre 30°  
bakåt räknat framifrån,  
viktfördelning 1/3 på främre foten  
och 2/3 på bakre foten.

### Handtekniker (Tewaza):

*Haitouchi*  
*Ushiro Empi*

inre knivhandslag  
armbågsslag bakåt

### Sparkar (Keriwaza):

*Sokuto Chudan*  
*Ushirogeri*  
*Mae Kekomi*

sidospark  
bakåtspark böj vrist, tår neråt  
trampspark framåt

### Blockeringar (Ukewaza):

*Hijiuke Chudan*  
*Hijiuke Jodan*  
*Haishuuke*  
*Shuto Uchiuke*  
*Kakeuke*  
*Mawashiuke*

block med armbåge Pinan Sandan  
överhandsblock  
uchiuke med knivhand  
hakeblockering  
rundblock med båda händerna

### Kombinationer (Renrakuwaza):

*Kette Junzuki Tsukkomi*  
*Gyakuzuki Tsukkomi*  
*Mawashigeri – Ushirogeri - Gyakuzuki*  
*Surikomi Mawashigeri – Ushirogeri – Gyakuzuki*  
*Sokuto – Ushirogeri – Gyakuzuki*  
*Surikomi – Sokuto – Ushirogeri – Gyakuzuki*

djupare Junzuki med spark  
djupare Gyakuzuki

### Kata:

*Pinan Sandan, Naihanchi*

### Fallteknik (Ukemi)

Fallteknik framåt

### Kastteknik (Nagewaza)

*Ouchigari*

### Kumite:

*(Ipponkumite Jodan nr. 4)*  
*(Ipponkumite Chudan nr. 4)*

*Sanbongumite Jodan Sanbonme 3*  
*Sanbongumite Jodan Yonhonme 4*

*Uchiuke – Sokuto*  
*Hijiuke Chudan – Tettsuiuchi –*  
*Gyakuzuki*  
*Nagashizuki - Mawashigeri*  
*Hijiuke Jodan – Uraken – Haito*

*Sanbongumite Maegeri Sanbonme 3*  
*Sanbongumite Maegeri Yonhonme 4*

*(Henkakumite nr. 3)*

*Ohyogumite nr. 2*

*Ohyogumite nr. 3*

*Ohyogumite nr. 4*

*(Inom parantes tränas ingår inte i gradering)*

Sukuiuke mot Surikomi Maegeri  
Gedanbarai + Gyakuzuki samtidigt

Maegeri – Mawashigeri blockera  
Mawashigeri och Gyakuzuki sedan  
Ouchigari