

## 5:e Kyu (7-13 år) – Grön/vitt 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*  
*Mawashiuke*

block med armbåge Pinan Sandan  
rundblock med båda händerna

### Kombinationer (Renrakuwaza):

*Kette Junzuki Tsukkomi*  
*Gyakuzuki Tsukkomi*

djupare Junzuki med spark  
djupare Gyakuzuki

### Kata:

*Pinan Sandan*

### Kastteknik (Nagewaza)

*Ouchigari*

### Kumite:

*Ohyogumite nr. 2*

*Ohyogumite nr. 3*

*Ohyogumite nr. 4*

*(Inom parantes tränas ingår inte i gradering)*