



## 5:e Kyu Mon (7-13 år) Vit/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):

*Shuto Uchiuke*  
*Kakeuke*

uchiuke med knivhand  
hakeblockering

### Kombinationer (Renrakuwaza):

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

djupare Junzuki med spark  
djupare Gyakuzuki

### Kastteknik (Nagewaza)

*Ouchigari*

### Kumite:

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

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

*(Henkakumite nr. 3)*

Uchiuke – Sokuto  
Hijiuke Chudan – Tettsuiuchi –  
Gyakuzuki  
Nagashizuki - Mawashigeri  
Hijiuke Jodan – Uraken – Haito  
Sukuiuke mot Surikomi Maegeri

Maegeri – Mawashigeri blockera  
Mawashigeri och Gyakuzuki sedan  
Ouchigari

*(Inom parantes tränas ingår inte i gradering)*