



	11. mon oransje belte	10. mon oransje belte
Graderingskrav	Minst 16 økter, fire måneder	Minst 16 økter, fire måneder
Tandoku Dosa - Individuelle øvelser	<ul style="list-style-type: none"> - Shikko - Kaiten - Irimi tenkan - Ayumi ashi - Tsugi ashi - Yokomen øvelse 	<ul style="list-style-type: none"> - Yoko ukemi - Sokumen - Tsuki øvelse
Katatedori gyakuhanmi	Ikkyo (TS), Kokyunage, Tenchinage	Nikyo (TS)
Katatedori aihanmi	Iriminage	Shihonage
Yokomen uchi (slag mot siden av hodet)		Ikkyo (TS)
Ryotedori (gripe begge hender)		Sumiotoshi, Tenchinage
Shikko - knegåing. Kaiten - roter. Irimi - gå inn/entre. Yoko - side. Ayumi ashi - helt steg. Kokyu - pust.		
Tsuki - slag med knyttneve. Tenchi - himmel og jord. Nage - kast. Sumi otoshi - hjørnedropp.		
Ikkyo - første prinsipp (albue/skulder kontroll) Nikyo - andre prinsipp/håndledd kontroll.		