

9:e kyu – Rött bälte

KIHON

Stå stilla med naturlig avslappning i höften – *shizentai*, slå 10 slag framåt – *choku zuki*

Med fötterna intill varandra – *heisoku dachi*, sparka 10 sparkar framåt – *mae geri*

På kommando gå ner i vänster *zenkutsu dachi*, samtidigt som du blockerar – *gedan barai (kiai!)*
(Alla tekniker x 4)

Steg fram och slå i höjd med ditt eget mellangärde – *oi zuki chudan*

Förflytta dig bakåt och blockera hög blockering – *age uke*

Förflytta dig framåt och blockera utifrån och in – *soto uke*

Förflytta dig bakåt och gör en svepande blockering från örat till motsatta knät – *gedan barai*

Stå stilla i *zenkutsu dachi* och slå 10 gånger med bakre handen – *gyaku zuki*

KUMITE

Fem stegs-kumite med attack steg in och slag mot hakan – *oi zuki jodan*, försvar hög blockering – *age uke*

KATA

Taikyoku shodan eller *Heian shodan*