

10 kyu Tiesības valkāt KIMONO (baltā josta)

Fiziskā sagatavotība:

Roku sal., iztaisn. -	10 paz	Lokanība: Labais špagats
Lēcieni «Jamp» -	10 paz	Kreisais špagats
Prese -	10 paz	Vidējais špagats

kihon (zenkutsu dachi)

Oi dzuki (chudan) 4#4 (4 uz priekšu un 4 reizes atpakaļ)
Oi dzuki (jodan) 4#4
(Sitiens ar roku)

Age uke 4#4
Uchi uke 4#4
Soto uke 4#4
Gedan baray 4#4
(Aizsardzības bloki ar rokām)

Mae geri (keage, chudan), gedan baray 5#5 (mawate) (pagrieziens par 180 grādiem)
(sitiens ar kāju, tam sekojošs bloks ar roku)

kata

TEI KYOKU SHODAN (KATA – formāls vingrinājums (cīņa ar iedomātu pretinieku) ar 12 roku sitieniem un 8 aizsardzības blokiem

kumite

Gohon kumite: oi dzuki (jodan) 5#5
oi dzuki (chudan) (Darbs ar partneri)

Terminoloģija