

	11e KYU Witte band + zwarte streep	10e KYU Oranje band	10e KYU Oranje band + groene streep	9e KYU Oranje band + bruine streep	9e KYU Oranje band + zwarte streep
TACHIKATA (standen)	Fudo Dach	Yoi	Musubi Dach	Musubi Dach	Kiba Dach
	Zenkutsu Dach	Fudo Dach	Heiko Dach	Heiko Dach	Tsuru Ashi Dach
		Sanchin Dach		Heisoku Dach	
		Zenkutsu Dach		Kokutsu Dach	
TSUKI (stoten en slagen)	Seiken Oi Tsuki (J/C/G)	Seiken Oi Tsuki (J/C/G)	Seiken Shita Tsuki	Seiken Shita Tsuki	Uraken Ganmen Uchi
	Seiken Gyaku Tsuki (J/C/G)	Seiken Gyaku Tsuki (J/C/G)	Seiken Tate Tsuki (J/C/G)	Seiken Tate Tsuki (J/C/G)	Uraken Sayu Ganmen Uchi
		Seiken Morote Tsuki (J/C/G)		Seiken Kagi Tsuki	Uraken Hizo Uchi
		Seiken Ago Uchi		Hiji Ate (J/C)	
UKE (weringen)	Seiken Jodan Uke	(Seiken/Shuto) Jodan Uke	Seiken Chudan Soto Uke	(Seiken/Shuto) Chudan Soto Uke	(Seiken/Shuto) Uchi Uke/Gedan Barai
	Seiken Mae Gedan Barai	(Seiken/Shuto) Mae Gedan Barai	Seiken Chudan Uchi Uke	(Seiken/Shuto) Chudan Uchi Uke	
KERI (trappen)	Hiza Geri	Hiza Geri	Mae Keage	Mae Keage	Kansetsu Geri
	Kin Geri	Kin Geri	Yoko Keage	Yoko Keage	Mawashi Geri (C/G)
	Mae Geri Chudan	Mae Geri (J/C)		Uchi Mawashi Keage	
				Soto Mawashi Keage	
IDO (Kihon in beweging)	Zenkutsu Dach	Zenkutsu Dach	Kokutsu Dach	Kokutsu Dach	Kiba Dach
		Sanchin Dach			
KATA	Taikyoku Sono Ichi	Taikyoku Sono Ichi	Taikyoku Sono San	Taikyoku Sono San	Sokugi Taikyoku Sono Ichi
		Taikyoku Sono Ni			Sokugi Taikyoku Sono Ni
RENRAKU (combinaties)					1) Mae Geri, Chudan Gyaku Tsuki
STAMINA (oefeningen)	10x opdrukken 30x liggen/zitten 10x kniebuigingen	15x opdrukken 40x liggen/zitten 15x kniebuigingen	20x opdrukken 45x liggen/zitten 20x kniebuigingen	20x opdrukken 45x liggen/zitten 20x kniebuigingen	30x opdrukken 50x liggen/zitten 30x kniebuigingen
Kumite	Ippon Kumite	Ippon Kumite	Yakusoku Kumite	Yakusoku Kumite	Jiyu Kumite 2 x 60 sec.
				Sambon Kumite	
KOKYU HO (ademhaling)	Kiai	Nogare (Omote, Ura)			
		Kiai			

	8e KYU Blauwe band	8e KYU Blauwe band + groene streep	7e KYU Blauwe band + bruine streep	7e KYU Blauwe band + zwarte streep
TACHIKATA (standen)	Kiba Dachii	Uchi Hachiji Dachii	Uchi Hachiji Dachii	Kake Ashi Dachii
	Tsuru Ashi Dachii	Neko Ashi Dachii	Neko Ashi Dachii	
	Kumite No Kamae		Shiko Dachii	
TSUKI (stoten en slagen)	Uraken Ganmen Uchi	Tettsui KomiKamii	Tettsui KomiKamii	Shuto Yoko Ganmen Uchi
	Uraken Sayu Ganmen Uchi	Tettsui Oroshi Ganmen Uchi	Tettsui Oroshi Ganmen Uchi	Shuto Sakotsu Uchi
	Uraken Hizo Uchi	Tettsui Hizo Uchi	Tettsui Hizo Uchi	Shuto Hizo Uchi
	Uraken Mawashi Uchi		Tettsui Mae Uchi (J/C/G)	Ushiro Hiji Ate
	Uraken Oroshi Ganmen Uchi		Tettsui Yoko Uchi (J/C/G)	Enkei Gyaku Tsuki
UKE (weringen)	(Seiken/Shuto) Uchi Uke/Gedan Barai	Shuto Mawashi Uke	Shuto Mawashi Uke	Mawashi Gedan Barai
	Morote Chudan Uchi Uke		Mae Shuto Mawashi Uke	Juji Gedan Barai
KERI (trappen)	Kansetsu Geri	Jodan Uchi Haisoku Geri	Jodan Uchi Haisoku Geri	Ushiro Mawashi Geri
	Yoko Geri (J/C)		Ago Jodan Geri	(J/C/G)
	Mawashi Geri (J/C/G)			
IDO (Kihon in beweging)	Kiba Dachii	Neko Ashi Dachii	Neko Ashi Dachii	Kake Ashi Dachii
KATA	Sokugi Taikyoku Sono Ichi	Pinan Sono Ichi	Pinan Sono Ichi	Pinan Sono Ni
	Sokugi Taikyoku Sono Ni		Sanchin No Kata	
	Sokugi Taikyoku Sono San			
RENRAKU (combinaties)	1) Mae Geri, Chudan Gyaku Tsuki 2) Chudan Soto Uke, Mae Gedan Barai, Chudan Gyaku Tsuki			
STAMINA (oefeningen)	30x opdrukken 50x liggen/zitten 30x kniebuigingen	35x opdrukken 55x liggen/zitten 35x kniebuigingen	35x opdrukken 55x liggen/zitten 35x kniebuigingen	40x opdrukken 60x liggen/zitten 40x kniebuigingen
	Tobi Geri	Tobi Geri + 10 cm	Tobi Geri + 10 cm	Tobi Geri + 15 cm
Kumite	Jiyu Kumite 2 x 60 sec.	Jiyu Kumite 3 x 60 sec.	Jiyu Kumite 3 x 60 sec.	Jiyu Kumite 4 x 60 sec.
KOKYU HO (ademhaling)		Ibuki Sankai	Ibuki Sankai	

	6e KYU Gele band	6e KYU Gele band + groene streep	5e KYU Gele band + bruine streep	5e KYU Gele band + zwarte streep
TACHIKATA (standen)	Kake Ashi Dachi		Moro Ashi Dachi	
TSUKI (stoten en slagen)	Shuto Yoko Ganmen Uchi	Shuto Sakotsu Uchi	Shotei Uchi (J/C/G)	Age Hiji Ate (J/C)
	Shuto Hizo Uchi	Shuto Jodan Uchi Uchi		Oroshi Hiji Ate
	Shuto Sakotsu Uchi Komi	Ushiro Hiji Ate		
	Nihon Nukite	Yonhon Nukite (J/C)		
UKE (weringen)	Enkei Gyaku Tsuki	Mawashi Gedan Barai	Seiken/Shuto Juji Uke (J/G)	Shotei Uke (J/C/G)
	Juji Gedan Barai	Hiji Uke		
		Jodan Shuto Uchi Uke		
KERI (trappen)	Ushiro Geri (J/C/G)	Ushiro Mawashi Geri (J/C/G)	Oroshi Uchi Kakato Geri	Oroshi Soto Kakato Geri
		Tobi Geri + 15 cm		Tobi Geri + 15 cm
IDO (Kihon in beweging)	Kake Ashi Dachi			Moro Ashi Dachi
KATA	Pinan Sono Ni	Pinan Sono San		Pinan Sono Yon
STAMINA (oefeningen)	40x opdrukken 60x liggen/zitten 40x kniebuigingen	40x opdrukken 60x liggen/zitten 40x kniebuigingen	45x opdrukken 65x liggen/zitten 45x kniebuigingen	45x opdrukken 65x liggen/zitten 45x kniebuigingen
Kumite	Jiyu Kumite 4 x 60 sec.	Jiyu Kumite 4 x 60 sec.	Jiyu Kumite 5 x 60 s.	Jiyu Kumite 5 x 60 s.

	4e KYU Groene band	4e KYU Groene band + groene streep	3e KYU Groene band + bruine streep	3e KYU Groene band + zwarte streep
TSUKI (stoten en slagen)	Koken Uchi (J/C/G)	Mae Hiji Ate (J/C)	Hira Ken Tsuki (J/C)	Hira Ken Oroshi Uchi
		Haishu Uchi (J/C)		Hira Ken Mawashi Uchi
UKE (weringen)	Koken Uke (J/C/G)		Gedan Shuto Morote Uke	Gedan Shotei Morote Uke
KERI (trappen)	Kake Geri (J/C/G)		Mae Kakato Geri (J/C/G)	Age Kakato Ushiro Geri
IDO (Kihon in beweging)	Ura Ido		Yon Ju Go Do Ido	
KATA	Pinan Sono Go	Taikyoku Sono Ni Ura	Tsuki No Kata	
	Taikyoku Sono Ichi Ura	Taikyoku Sono San Ura		
RENRAKU (combinaties)	3) Mae Geri, Yoko Geri, Ushiro Geri, Chudan Gyaku Tsuki			
STAMINA (oefeningen)	50x opdrukken 70x liggen/zitten 50x kniebuigingen	50x opdrukken 70x liggen/zitten 50x kniebuigingen	55x opdrukken 75x liggen/zitten 55x kniebuigingen	55x opdrukken 75x liggen/zitten 55x kniebuigingen
	Tobi Geri + 20 cm	Tobi Geri + 20 cm	Tobi Geri + 20 cm	Tobi Geri + 20 cm
Kumite	Jiyu Kumite 6 x 60 s.	Jiyu Kumite 8 x 60 s.	Jiyu Kumite 10 x 60 s.	Jiyu Kumite 10 x 60 s.

	10e KYU Oranje band	9e KYU Oranje band + streep	8e KYU Blauwe band	7e KYU Blauwe band + streep	6e KYU Gele band
TACHIKATA (standen)	Yoi	Musubi Dachii	Kiba Dachii	Uchi Hachiji Dachii	Kake Ashi Dachii
	Fudo Dachii	Heiko Dachii	Tsuru Ashi Dachii	Neko Ashi Dachii	
	Sanchin Dachii	Heisoku Dachii	Kumite No Kamae	Shiko Dachii	
	Zenkutsu Dachii	Kokutsu Dachii			
TSUKI (stoten en slagen)	Seiken Oi Tsuki (J/C/G)	Seiken Shita Tsuki	Uraken Ganmen Uchi	Tettsui KomiKami	Shuto Yoko Ganmen Uchi
	Seiken Gyaku Tsuki (J/C/G)	Seiken Tate Tsuki (J/C/G)	Uraken Sayu Ganmen Uchi	Tettsui Oroshi Ganmen Uchi	Shuto Sakotsu Uchi
	Seiken Morote Tsuki (J/C/G)	Seiken Kagi Tsuki	Uraken Hizo Uchi	Tettsui Hizo Uchi	Shuto Hizo Uchi
	Seiken Ago Uchi	Hiji Ate (J/C)	Uraken Mawashi Uchi	Tettsui Mae Uchi (J/C/G)	Shuto Jodan Uchi Uchi
			Uraken Oroshi Ganmen Uchi	Tettsui Yoko Uchi (J/C/G)	Shuto Sakotsu Uchi Komi
					Ushiro Hiji Ate
					Nihon Nukite
UKE (weringen)	(Seiken/Shuto) Jodan Uke	(Seiken/Shuto) Chudan Soto Uke	(Seiken/Shuto) Uchi Uke/Gedan Barai	Shuto Mawashi Uke	Enkei Gyaku Tsuki
	(Seiken/Shuto) Mae Gedan Barai	(Seiken/Shuto) Chudan Uchi Uke	Morote Chudan Uchi Uke	Mae Shuto Mawashi Uke	Mawashi Gedan Barai
					Juji Gedan Barai
					Hiji Uke
KERI (trappen)	Hiza Geri	Mae Keage	Kansetsu Geri	Jodan Uchi Haisoku Geri	Ushiro Geri (J/C/G)
	Kin Geri	Yoko Keage	Yoko Geri (J/C)	Ago Jodan Geri	3 manieren
	Mae Geri (J/C)	Uchi Mawashi Keage	Mawashi Geri (J/C/G)		Ushiro Mawashi Geri
		Soto Mawashi Keage			(J/C/G)
IDO (Kihon in beweging)	Zenkutsu Dachii	Kokutsu Dachii	Kiba Dachii	Neko Ashi Dachii	Kake Ashi Dachii
	Sanchin Dachii				
KATA	Taikyoku Sono Ichi	Taikyoku Sono San	Sokugi Taikyoku Sono Ichi	Pinan Sono Ichi	Pinan Sono Ni
	Taikyoku Sono Ni		Sokugi Taikyoku Sono Ni	Sanchin No Kata	Pinan Sono San
			Sokugi Taikyoku Sono San		
RENRAKU (combinaties)			1) Mae Geri, Chudan Gyaku Tsuki		
			2) Chudan Soto Uke, Mae Gedan Barai, Chudan Gyaku Tsuki		
STAMINA (oefeningen)	15x opdrukken 40x liggen/zitten 15x kniebuigingen	20x opdrukken 45x liggen/zitten 20x kniebuigingen	30x opdrukken 50x liggen/zitten 30x kniebuigingen	35x opdrukken 55x liggen/zitten 35x kniebuigingen	40x opdrukken 60x liggen/zitten 40x kniebuigingen
			Tobi Geri	Tobi Geri + 10 cm	Tobi Geri + 15 cm
Kumite	Ippon Kumite	Yakusoku Kumite	Jiyu Kumite 2 x 60 sec.	Jiyu Kumite 3 x 60 sec.	Jiyu Kumite 4 x 60 sec.
		Sambon Kumite			
KOKYU HO (ademhaling)	Nogare (Omote, Ura)			Ibuki Sankai	
	Kiai				

	5e KYU Gele band + streep	4e KYU Groene band	3e KYU Groene band + streep	2e KYU Bruine band	1e KYU Bruine band + streep
TACHIKATA (standen)	Moro Ashi Dachi				
TSUKI (stoten en slagen)	Shotei Uchi (J/C/G)	Koken Uchi (J/C/G)	Hira Ken Tsuki (J/C)	Ryuto Ken Tsuki (J/C)	Keiko Uchi
	Age Hiji Ate (J/C)	Mae Hiji Ate (J/C)	Hira Ken Oroshi Uchi	Nakayubi Ippon Ken (J/C)	Haito Uchi (J/C/G)
	Oroshi Hiji Ate	Haishu Uchi (J/C)	Hira Ken Mawashi Uchi	Oyayubi Ippon Ken (J/C)	Morote Haito Uchi (J/C)
	Jun Tsuki (J/C/G)			Hitosashi Yubi Ippon Ken (J/C)	
UKE (weringen)	Seiken/Shuto Juji Uke (J/G)	Koken Uke (J/C/G)	Gedan Shuto Morote Uke	Kake Uke (J/C)	Chudan Haito Uchi Uke
	Shotei Uke (J/C/G)		Gedan Shotei Morote Uke	Morote Kake Uke	Osae Uke
KERI (trappen)	Oroshi Uchi Kakato Geri	Kake Geri (J/C/G)	Mae Kakato Geri (J/C/G)	Tobi Mae Geri	Yoko Tobi Geri
	Oroshi Soto Kakato Geri		Age Kakato Ushiro Geri	Tobi Nidan Geri	Mawashi Tobi Geri
					Ushiro Tobi Geri
IDO (Kihon in beweging)	Moro Ashi Dachi	Ura Ido	Yon Ju Go Do Ido	Kumite no Kamae:	
				Okuri Ashi*, Fumi Ashi*	
				Kosa, Oi Ashi*	
				*(Mae, Sagari), verschillende hoeken	
KATA	Pinan Sono Yon	Pinan Sono Go	Tsuki No Kata	Geki Sai Dai	Geki Sai Sho
		Taikyoku Sono Ichi Ura		Tensho	Yantsu
		Taikyoku Sono Ni Ura			
		Taikyoku Sono San Ura			
RENRAKU (combinaties)		3) Mae Geri, Yoko Geri, Ushiro Geri, Chudan Gyaku Tsuki	4) terug in Gedan Barai, voorwaarts met Ago Uchi en Gyaku Tsuki, één stap Mae Geri (Oi Ashi), Mawashi Geri, Ushiro Geri, Gedan Barai, Gyaku Tsuki	5) Oi Tsuki, Gyaku Tsuki, Oi Tsuki, Shita Tsuki 6) Mawashi Geri met voorste been, Oi Tsuki, Gyaku Tsuki, Mawashi Geri met achterste been	
STAMINA (oefeningen)	45x opdrukken 65x liggen/zitten 45x kniebuigingen	50x opdrukken 70x liggen/zitten 50x kniebuigingen	55x opdrukken 75x liggen/zitten 55x kniebuigingen	60x opdrukken 80x liggen/zitten 60x kniebuigingen	65x opdrukken 100x liggen/zitten 65x kniebuigingen
	Tobi Geri + 15 cm	Tobi Geri + 20 cm	Tobi Geri + 20 cm	Tobi Geri + 30 cm	Tobi Geri + 30 cm
Kumite	Jiyu Kumite 5 x 60 s.	Jiyu Kumite 6 x 60 s.	Jiyu Kumite 10 x 60 s.	Jiyu Kumite 12 x 60 s.	Jiyu Kumite 15 x 60 s.

	1e DAN	2e DAN	3e DAN	4e DAN
TSUKI (Stoten en slagen)	Toho Uchi			
	Age Jodan Tsuki			
UKE (Weringen)	Morote Haito Uchi Uke			
KATA	Saifa	Seipai	Kanku	Sushi Ho
	Pinan Sono Ichi Ura	Seienchin	Garyu	
	Pinan Sono Ni Ura		Maak je eigen kata	
	Pinan Sono San Ura			
	Pinan Sono Yon Ura			
RENRAKU (Combinaties)	7) Mawashi Geri,			
	Ushiro Mawashi Geri,			
	Jodan Mae Geri, Mawashi Geri,			
	Ushiro Mawashi Geri			
STAMINA (Oefeningen)	75 opdrukken	75 opdrukken	75 opdrukken	75 opdrukken
	150 liggen/zitten	150 liggen/zitten	150 liggen/zitten	150 liggen/zitten
	75 kniebuigingen	75 kniebuigingen	75 kniebuigingen	75 kniebuigingen
	Tobi Geri +30cm	Tobi Geri +30cm	Tobi Geri +30cm	Tobi Geri +30cm
Kumite	Jiyu Kumite 20x60 s.	Jiyu Kumite 30x60s	Jiyu Kumite 40x60s	Jiyu Kumite 50x60s
Diploma's		Nationaal Judge/Referee	International Judge	International Referee