

Grad	Bæltefarve	Ki tests	Hitoriwaza	Kumiwaza	Tid
10. Kyu	Gult	Stående Seiza (siddende på knæ) Agura (skrædderstilling) Kokyuhō (åndedræt)	Sayu Undo Sayu Choyaku Undo Udefuri Undo Udefuri Choyaku Undo  Yoko Ukemi backward Yoko Ukemi forward	Katate Kosadori Kokyunage Katatedori Tenshin Kokyunage Katatedori Ryotemochi Kokyunage Katatedori Ryotemochi Tenshin Kokyunage Udemawashi  Zagi Ryotedori Kokyunage	5 mdr.  Ved min. 2 x træning om ugen
9. Kyu	Orange	Stående Seiza Agura Ubøjelig arm Uløftelig arm Kokyuhō	Jo Aiki Taiso: Funakogi Undo Ikkyo Undo Tenshin Undo Zengo Undo Happo Undo  Ushiro Ukemi 3x Zempo Kaiten 3x	Katatedori Ikkyo Munetsuki Ikkyo Yokomenuchi Shihonage irimi Yokomenuchi Kokyunage irimi  Zagi Ryotedori Kokyunage	8 mdr.  Ved min. 2 x træning om ugen
8. Kyu	Grønt	Stående Seiza Agura Læn forlæns (stå foroverbøjet) Læn bagover Gå mens man holdes bagfra kokyuhō	Koteoroshi Undo Sankyo Undo Nikyo Undo Tekubikosa Undo	Munetsuki Koteoroshi Katadori Nikyo irimi Katadori Sankyo irimi Shomenuchi Koteoroshi Shomenuchi Kokyunage  Zagi Ryotedori Kokyunage	10 mdr.  Ved min. 2 x træning om ugen
7. Kyu	Blåt	Stående Seiza Agura Væg Bord Kokyuhō	Hanmi-Gyakuhanmi Undo Hanmi-Gyakuhanmi Choyaku Undo Ushirodori Undo Ushirotekubidori Zenshin Undo Ushirotekubidori Koshin Undo  Shikko (frem , tilbage)	Tanto Tsuki Ikkyo Tanto Tsuki Koteoroshi Ryotedori Tenchinage irimi Ryotedori Zemonage Ushirotekubidori Kokyunage (Uragaeshi) Ushirotekubidori Koteoroshi  Zagi Ryotedori Kokyunage  Bokken 1	12 mdr.  Ved min. 2 x træning om ugen

6. Kyu	Brunt	Stående Seiza Agura Agura skub forfra på skuldre Uløftelig krop Hånd frem på et ben Kokyuhō	Jo Taiso: 1 Armsving rundt 2 Armsving til siden 3 Armsving for skulderbladene 4 Hovedet fremover/bagover 5 Hovedet se til venstre/højre 6 Bøje i knæ og op på tæerne 7 Rotere begge arme samt op/ned i benene  Shikko (frem, tilbage, dreje rundt)	Tsuzukuwaza nr. 1 (Katatedori Tenshin) 1) Kokyunage 2) Kirikaeshi 3) Zemonage 4) Kaitennage 5) Ikkyō 6) Yonkyō 7) Nikyō (katameru)  Jo 1  Hitorigake	15 mdr.  Ved min. 2 x træning om ugen
Shokyu	Brunt	Voksenpensum herfra!			4 mdr.
5. Kyu	Brunt				
4. Kyu	Hvidt + hakama				
Chukyu	-				
3. Kyu	-				
2. Kyu	-				
Jokyu	-				
1. Kyu	-				
Shoden	-				
Shodan	Sort				