

## 6:e Kyu Mon (7–13 år)



### Benställningar (Tachiwaza):

*Heikodachi* (parallellställning)

- avståndet på fötternas utsida egen axelbredd

### Handtekniker (Tewaza):

*Sanrenzuki* (trippelslag)

*Tettsuiuchi* (hammarslag) åt sidan

*Mae Empi* (armbågsslag framåt)

*Tate Empi* (armbågsslag vertikalt)

- utförs i Naifanchidachi  
- utförs i Shikoashidachi

### Sparkar (Keriwaza):

*Sokuto Gedan*

*Mikazukigeri Jodan* (halvmånspark)

- spark med fotkanten  
- spark med fotsulan

### Blockeringar (Ukewaza):

*Shuto Jodanuke*

*Shuto Gedanbarai*

*Haito Sotouke*

- Jodanuke med knivhand  
- Gedanbarai med knivhand  
- Sotouke med inre knivhand

### Kombinationer (Renrakuwaza):

*Kette Junzuki*

*Kette Gyakuzuki*

- maegeri före junzuki  
- maegeri före gyakuzuki

### Fallteknik (Ukemi)

*Fallteknik bakåt*

### Kastteknik (Nagewaza):

*Osotogari*

### Kumite:

*Ipponkumite Jodan nr. 3*

*Ipponkumite Chudan nr. 3*

- Shutouke - Shutouchi  
- Gedanbarai – Gyakuzuki-  
Osotogari – Gyakuzuki

*Henkakumite nr. 2*

ta ett steg fram och utför  
Gyakuzuki– Osotogari – Gyakuzuki