

	13. mon	12. mon	11. mon	10. mon	9. mon	8. mon	7. mon	6. mon	5. mon	4. mon	3. mon	2. mon	1. mon
<b>Stripefarge</b>													
<b>Graderingskrav</b>	12 treningsøkter og 3 måneder	Minst 12 treninger og 3 måneder	Minst 16 treninger og 4 måneder	Minst 16 treninger og 4 måneder	Minst 20 treninger og 5 måneder	Minst 20 treninger og 5 måneder	Minst 24 treninger og 6 måneder	Minst 24 treninger og 6 måneder	Minst 40 treninger og 10 måneder	Minst 40 treninger og 10 måneder	Minst 48 treninger og 12 måneder	Minst 48 treninger og 12 måneder	Minst 52 treninger og 12 måneder
<b>Tandoku Dosa - individuelle øvelser</b>	Dojo etikette, inngangshilsen, Rei, Onegaihimasu, Domo arigato gozaimashita, Telle på japansk til ti, kamae, mae ukemi, ushiro ukemi	Torifune + furitama, irimi, tenkan, mae/ushiro chokuto ukemi	Shikko, kaiten, irimi-tenkan, ayumiashi, tsugiashi, yokomen øvelse	Yoko ukemi, sokumen, Tsuki øvelse			Ikkyo shihogiri	Shomenuchi shihogiri			Ikkyo happogiri		Shomenuchi happogiri
<b>Katatedori gyakuhanmi</b>	Katatedori øvelse	Shihonage, sumiotoshi	Ikkyo (TS), Kokyunage, tenchinage	Nikyo (TS)	Uchikaitennage	Kotegaeshi, iriminage,	Kotegaeshi og iriminage med jodan, chudan, gedan	Shihonage (H)	Udekiminage	Sankyo (TS)	Yonkyo (TS)	Sotokaiten nage	
<b>Katatedori aihanmi</b>		Ikkyo	Iriminage (TS)	Shihonage	Nikyo	Sankyo	Yonkyo	Kotegaeshi			Uchikaiten sankyo	Koshinage	Uchi irimi shihonage
<b>Shomen uchi</b>	Ikkyo	Iriminage			Nikyo	Sumiotoshi	Kotegaeshi	Kotegaeshi	Yonkyo	Udekiminage, shihonage	Iriminage (H)	Kotegaeshi (H)	Sotokaiten nage
<b>Yokomen uchi</b>				Ikkyo (TS)	Shihonage	Kotegaeshi (TS)		Iriminage (TS)	Nikyo (TS)	Sankyo (TS)	Yonkyo (TS)		
<b>Tsuki</b>					Kotegaeshi	Iriminage	Ikkyo	Shihonage	Nikyo	Sankyo	Yonkyo	Gokyo	Sotokaiten nage
<b>Ryotedori</b>	Suwariwaza Kokyuhō			Sumiotoshi, tenchinage	Shihonage	Kokyuhō, iriminage	Kotegaeshi og iriminage med jodan, chudan, gedan	Ikkyo, kokyuhō,	Udekiminage	Nikyo	Sankyo	Yonkyo	
<b>Morotedori</b>				Kokyuhō	Kokyunage	Sumiotoshi	Ikkyo	Nikyo	Iriminage, shihonage	Kotegaeshi med jodan, chudan og gedan	Sankyo	Yonkyo	Udegarami jujinage
<b>Katadori</b>						Kokyunage		Ikkyo (TS)	Shihonage	Nikyo (TS)	Kotegaeshi (TS)	Sankyo (TS)	Yonkyo (TS)
<b>Ushiro ryotedori</b>							Kokyunage	Ikkyo	Nikyo, sankyo	Shihonage, iriminage	Yonkyo	Kotegaeshi	Koshinage, udegarami jujinage
<b>Konverterer til</b>	6.kyu			5.kyu			4.kyu			3.kyu			2.kyu