



	13. mon gult belte	12. mon gult belte
Graderingskrav	Minst 12 økter, 3 måneder	Minst 12 økter, 3 måneder
Tandoku Dosa - Individuelle øvelser	<ul style="list-style-type: none"> - dojo etikette - rei, bukke - onegaishimasu - domo arigato gozaimashita - telle til ti på japansk - knytte beltet - kamae - forsvarsstilling - mae ukemi - rulle frem - ushiro ukemi - rulle bakover 	<ul style="list-style-type: none"> - Torifune og Furitama - tenkan - mae/ushiro chokuto ukemi
Katatedori gyakuhanmi	katatedori øvelse, å kunne gripe.	Sumiotoshi, Shihonage
Katatedori aihanmi		Ikkyo
Shomen uchi	Ikkyo	Iriminage
Yokomen uchi (slag mot siden av hodet)		
Ryotedori (gripe begge hender)	Suwari waza kokyu ho (sittende)	
*1 Ichi, 2 Ni, 3 San, 4 Shi, Go, 6 Roku, 7 Shichi, 8 Hachi, 9 Kyu, 10 Ju		
Andre viktige ord: JA: Hai, VENT: Matte, STOPP: Yame, SITT NED: Suwatte, STÅ OPP: Tatte		
TS - tachi waza og suwari waza, betyr både stående og sittende.		