

9de Kyu Witte band met twee blauwe strepen

Kennis: Kennis, standen, stoten, weringen en trappen van alle vorige Kyu's dient men te kennen. De overige onderdelen dient men te kunnen.

Stoten: Tate Tsuki rechte stoot (knokkels verticaal boven elkaar)
Jodan Mawashi Uchi hoge hoekstoot
Chudan Mawashi Uchi hoekstoot op middenhoogte

Weringen: Sune Uke scheenbeenwering
Mawashi Uke dubbele ronde wering en pakking (combinatie)
Jodan Juji Uke hoge gekruiste wering met onderarmen
Sune/Kote Uke scheenbeenwering/bovenarmblok

Trappen: Mawashi Hiza Geri ronde knie trap
Jodan Mawashi Geri hoge ronde trap
Chudan Mawashi Geri ronde trap op middenhoogte
Gedan Mawashi Geri lage ronde trap

Worpen: Maki Komi Nage naar de grond werpen (laten rollen)

Kata: Kihon No Kata

Sparren: Maximaal 5 wedstrijden van 2 minuten

Basis bewegingen:

Aanval: Enkelvoudige verdediging:
1. Mae Geri Achterwaarts ontwijken - Mae Geri
2. Mae Hiza Geri Soto Uke - Mawashi Hiza Geri
3. Mae Geri Soto Uke - Mawashi Geri
4. Mawashi Geri Sune/Kote Uke - Mawashi Uke - Hiza Geri

Verbindingen:

1. L Oi Tsuki - R Gyaku Tsuki - L Chudan Mawashi Uchi - R Jodan Mawashi Uchi
2. L Oi Tsuki - R Gyaku Tsuki - L Chudan Mawashi Uchi - L Jodan Mawashi Uchi - R Jodan Mawashi Uchi
3. L Oi Tsuki - R Chudan Mawashi Uchi - R Jodan Mawashi Uchi - L Jodan Mawashi Uchi

Combinaties:

1 Aanval: L Jodan Mawashi Uchi
R Jodan Uke - L Oi Tsuki - R Gyaku Tsuki - L Kerikomi Mawashi Geri
2. Aanval: R Jodan Mawashi Uchi
L Jodan Uke - R Gyaku Tsuki - L Oi Tsuki - R Mawashi Geri
3. Aanval: L Kerikomi Gedan Mawashi Geri
R Sune Uke - R Gyaku Tsuki - L Kerikomi Mawashi Geri
4. Aanval: R Gedan Mawashi Geri
L Sune Uke - R Gyaku Tsuki - L Jodan Mawashi Uchi - R Mawashi Geri
5 Aanval: R Mawashi Geri
L Gedan Uke - R Gyaku Tsuki - R Gedan Mawashi Geri - pak partner vast - L Hiza Geri
6 Aanval: L Kerikomi Jodan Mawashi Geri
Jodan Juji Uke - R Gedan Mawashi Geri - duw met RH - L Mawashi Geri
7. Aanval: R Jodan Mawashi Geri
Achteruit ontwijken, Jodan Juji Uke - L Gedan Mawashi Geri - duw met LH - R Mawashi Geri

Uitleg:

Gedan = laag
Chudan = midden(hoogte)
Shomen = jury
Tori = hij die (de technieken) uitvoert , verdediger
Uke = hij die (de technieken) ontvangt , aanvaller
Kata = reeks combinaties van vastgestelde aanvallen en bijbehorende verdedigingen
LH = linker hand
RH = rechter hand