

Exameneisen KWF

	10°. KYU (Orange Belt)	9°. KYU (Orange Belt)	8°. KYU (Blue Belt)	7°. KYU (Blue Belt)	6°. KYU (Yellow Belt)
TACHIKATA (Stances)	Yoi Fudo Dach Sanchin Dach Zenkutsu Dach	Musubi Dach Heiko Dach Heisoku Dach Kokutsu Dach	Kiba Dach Tsuru Ashi Dach Kumite No Kamae	Uchi Hachiji Dach Neko Ashi Dach Shiko Dach	Take Ashi Dach
TSUKI (punches & strikes)	Seiken Oi Tsuki (J/C/G) Seiken Gyaku Tsuki (J/C/G) Seiken Morote Tsuki (J/C/G) Seiken Ago Uchi	Seiken Shita Tsuki Seiken Tate Tsuki (J/C/G) Seiken Kagi Tsuki Hiji Ate (J/C)	Uraken Ganmen Uchi Uraken Sayu Ganmen Uchi Uraken Hizo Uchi Uraken Mawashi Uchi Uraken Oroshi Ganmen Uchi	Tettsui KomiKami Tettsui Oroshi Ganmen Uchi Tettsui Hizo Uchi Tettsui Yoko Uchi (J/C/G) Mae Tettsui Yoko Uchi (J/C/G)	Shuto Yoko Ganmen Uchi Shuto Sakotsu Uchi Shuto Hizo Uchi Shuto Jodan Uchi Uchi Shuto Sakotsu Uchi Komi Ushiro Hiji Ate Nihon Nukite Yonhon Nukite (J/C)
UKE (Blocks)	(Seiken/Shuto) Jodan Uke (Seiken/Shuto) Mae Gedan Barai	(Seiken/Shuto) Chudan Soto Uke (Seiken/Shuto) Chudan Uchi Uke	(Seiken/Shuto) UchiUke/Gedan Barai Morote Chudan Uchi Uke	Shuto Mawashi Uke Mae Shuto Mawashi Uke	Enkei Gyaku Tsuki Mawashi Gedan Barai Juji Gedan Barai Hiji Uke Jodan Shuto Uchi Uke
KERI (Kicks)	Hiza Geri Kin Geri Mae Geri (J/C)	Mae Keage Yoko Keage Uchi Mawashi Keage Soto Mawashi Keage	Kansetsu Geri Yoko Geri (J/C) Mawashi Geri (J/C/G)	Jodan Uchi Heisoku Geri Ago Jodan Geri	Ushiro Geri (J/C/G) 3 methods Ushiro Mawashi Geri (J/C/G)
IDO Moving	Zenkutsu Dach Sanchin Dach	Kokutsu Dach	Kiba Dach	Neko Ashi Dach	Take Ashi Dach
KATA	Taikyoku Sono Ichi Taikyoku Sono Ni	Taikyoku Sono San	Sokugi Taikyoku Sono Ichi Sokugi Taikyoku Sono Ni Sokugi Taikyoku Sono San	Pinan Sono Ichi Sanchin No Kata	Pinan Sono Ni Pinan Sono San
RENRAKU (Combinations)			Mae Geri, Chudan Gyaku Tsuki Chudan Soto Uke, Mae Gedan Barai, Chudan Gyaku Tsuki		
STAMINA (exercices)	15 / 40 / 15 push-ups, sit-ups, squatts	20 / 45 / 20 push-ups, sit-ups, squatts	30 / 50 / 30 Tobi Geri	35 / 55 / 35 Tobi Geri + 10 cm	40 / 60 / 40 Tobi Geri + 15 cm
Kumite	Ippon Kumite	Yakusoku Kumite Sambon Kumite	Jiyu Kumite 2 x 60 sec.	Jiyu Kumite 3 x 60 sec.	Jiyu Kumite 4 x 60 sec.
KOKYU HO (breathing)	Nogare (Omote, Ura)			Ibuki Sankai	

Exameneisen KWF