Mongrader

12. og 11. Mon gjelder for barn som ikke har fylt 8 år

	Reishiki/hilsen	Taiso/oppvarming	Dachi/stillinger	Tsuki/slag	Uke/blokk	Spark
12.	Dojo etikette	Fysiske øvelser relatert til trening	Fudo Dachi	Vise Seiken Morote Tsuki		
11.	Dojo etikette Japansk telling	Fysiske øvelser relatert til trening	Fudo Dachi Zenkutsu Dachi (på stedet) Armøvelse for Yoi Dachi	Seiken Oi Tsuki (j c g)	Seiken Jodan Uke	Hiza Ganmen Geri

10. – 1. Mon gjelder for barn som har fylt 8 år og opp til de er fylt 15 år

	Dachi/Stillinger	Tsuki/Slag	Uke/Blokk	Geri/Spark	Kata	Annet
10.	Yoi Dachi	Seiken Oi Tsuki (j c g)	Seiken Jodan Uke	Hiza Ganmen Geri		
	Fudo Dachi	Morote Tsuki (j c g)	Seiken Gedan Barai			
	Zenkutsu Dachi (i bevegelse)					
9.	Musubi Dachi	Seiken Ago Uchi	Seiken Chudan Uchi Uke	Mae Geri Chudan Chusoku	Taikyoku Sono Ichi	Nogare pusteteknikk
	Kokutsu Dachi (vises på stedet)	Seiken Gyaku Tsuki (j c g)	Seiken Chudan Soto Uke			
8.	Kiba Dachi (90 gr.)	Shita Tsuki	Seiken Morote Uchi Uke	Mae Geri Jodan	Taikyoku Sono Ni	Sanbon Kumite
	Kokutsu Dachi (i bevegelse)	Jun Tsuki	Seiken Uchi Uke / Gedan Barai	Ago Mae Geri		(3 stegs kumite)
		Tate Tsuki (j c g)				
7.	Neko Ashi Dachi	Tettsui Komekami Uchi	Seiken Mawashi Gedan Barai	Mae Keage Chusoku	Taikyoku Sono San	Ibuki
	Kiba Dachi (45 gr)	Tettsui Oroshi Ganmen Uchi		Teisoku Mawashi Soto Keage		Ippon Kumite
		Tettsui Hizo Uchi		Haisoku Mawashi Uchi Keage		(1 stegs kumite)
		Tettsui Yoko Uchi (j c g)		Yoko Keage Sokuto		
6.	Sanchin Dachi (på stedet)	Uraken Shomen Ganmen Uchi	Shuto Mawashi Uke	Kansetsu Geri	Pinan Sono Ichi	
		Uraken Sayu Ganmen Uchi	Seiken Juji Uke (j c g)	Yoko Geri Chudan (Sokuto)		
	Tsuru Ashi Dachi	Uraken Hizo Uchi		Mawashi Geri Gedan (Haisoku)		
		Uraken Mawashi Uchi				
		Uraken Oroshi Ganmen Uchi				
5.	Moro Ashi Dachi	Shotei Uchi (j c g)	Shotei Uke (j c g)	Mawashi Geri Chudan	Pinan Sono Ni	
	Sanchin Dachi (i bevegelse)	Jodan Hiji Ate		(Haisoku, Chusoku)		
		Yohon Nukite (chudan)		Ushiro Geri		
4.	Heisoku Dachi	Shuto Sakotsu Uchi	Shuto Jodan Uke	Yoko Geri (Jodan)	Pinan Sono San	
	Heiko Dachi	Shuto Yoko Ganmen Uchi	Shuto Soto Uke (chudan)	Mawashi Geri (Jodan)		
	Uchi Hachi Ji Dachi	Shuto Uchi Komi	Shuto Uchi Uke (chudan)	(Haisoku, Chusoku)		
		Shuto Hizo Uchi	Shuto Gedan Barai	Ushiro Geri (Jodan)		
		Shuto Jodan Uchi Uchi	Mawashi Uke			
			Shuto Jodan Uchi Uke			
3.	Kake Dachi	Hiji Ate Chudan	Shuto Juji Uke (j g)	Mae Kakato Geri (j c)	Pinan Sono Yon	
		Age Hiji Ate (j c)				
		Ushiro Hiji Ate				
		Oroshi Hiji Ate				
2.		Hira Ken Tsuki (j c)	Koken Uke (j c g)	Tobi Nidan Geri	Pinan Sono Go	
		Hira Ken Oroshi Uchi		Tobi Mae Geri	Sanchin No Kata	
		Haishu Uchi (j c)				
		Hira Ken Mawashi Uchi				
		Age Jodan Tsuki				
		Koken Uchi (j c g)				
1.		Ryuto Ken Tsuki (j c)	Kake Uke	Jodan Uchi Haisoku Geri	Gekisai Dai	
		Naka Yubi Ippon Ken Tsuki (j c)	Haito Uchi Uke Chudan	Oroshi Uchi Kakato Geri	Tsuki No Kata	
				Tobi Yoko Geri		
		Oya Yubi Ken Uchi (j c g)		Oroshi Soto Kakato Geri		
		Hitosashi Yubi Ippon Ken Tsuki (j c)				

Mongrader er graderingsnivåene for barn og ungdom fra 6 til 15 år
Monbelte er et hvitt belte med beltegradens farge som langsgående stripe
Grad med samme beltefarge skilles med en rød tverrgående rand
Graderingsintervall: Ved trening 1 gang pr uke kan gradering skje maksimalt 1 gang pr år. Ved trening 2 ganger pr uke kan gradering skje 2 ganger pr år.
Overgang fra mongrad til kyugrad: På 15-årsdagen overføres mongraden automatisk til motsvarende kyu-grad i henhold til en fastsatt tabell. Ved neste gradering vil tidligere teknikker bli testet.