



Wymagania egzaminacyjne

Stopień: *ICHI (1) KYU*

Kolor pasa: *Brązowy*

Część: *Praktyczna*

WYMAGANIA TECHNICZNE: Strategia Walki:
ATAK: Wprowadzenie przeciwnika w kio: mentalne i fizyczne
SEN, KUZUSCHI, KOROSCHI, RENZOKU KOGEKI WAZA, OCHIWAZA, CUMEAJ, KAKEGOE
OBRONA: Stabilne emocje, prawidłowa reakcja z wydechu.
AMASCHIWAZA-MAWASCHIASCHI, UKEWAZA-HIRAKIASCHI, TAJNO SEN-KAWASCHI

I. KATA

KANKU DAI/SCHO + Bunkai, JOIN/JITTE + Bunkai, BASSAI DAI/SCHO + Bunkai

II. KICHON (TECHNIKA) - przejścia po 5 razy

1. (ZE-P(Y)) **KIZAMIZUKI Jodan** *koroschi, kawaschi*
2. (ZE-T(Y)) *Mawaschi Aschi - dowolny atak*
3. (ZE-P(Y)) **Giaku Zuki Jodan** *koroschi, kawaschi*
4. (ZE-T(Y)S) *Uchuke Hiraki Aschi dowolny atak pod skosem*
5. (ZE-P) *Sotouke – yoko empi uchi w (kibadachi)– urakenuchi*
6. (KI-T) *Sotouke Jodan lub kakeuke z Aschibarai przednią nogą – kontratak: dowolny*
7. (ZE-P) *Kizami dowolne atak i obrona dowolna*
8. (KO-T) *Shutouke – kizami geri dowolna – (ZE) Kontratak dowolny*
9. (ZE-P) *Tobikonde dowolne z wysoku*
10. (O)(ZE-P) *Ushiro lub uramawaschigeri - uraken uchi lub schutouchi - haito lub mawashizuki*
11. (O)(ZE-P) *Yokogeri kage (KI-B)- yokogeri Yokogeri kage (KI-B) Yokogeri kage (ZE-P)- Yokogeri kage (KI-B)*
12. (O)(ZE-P) *Yokogeri kekomi (KI-B)- Yokogeri kekomi (KI-B) Yokogeri kekomi (ZE-P)- Yokogeri kekomi (KI-B)*
13. *Dowolna kombinacja ręczna (Atak lub obrona)*
14. *Dowolna kombinacja nożno - ręczna (Atak lub obrona)*
15. (M)GERI *trzęsnięcia, cięcia (na Lewą i Prawą stronę po 3X)*
16. *Schicho-tate zuki(na Lewą i Prawą stronę)*

III. KUMITE

Kogo kumite

Wprowadzenie w KIO, różne formy obrony i kontratak

Atak: Dowolny 3 x

Obrona: Dowolny blok 3 x

Kontrtak: Dowolny 3 x

IV. KUMITE

CUMEAJ

V. Test siły na tarczy

Technika ręczna i nożna(do wyboru), Technika z Wysoku(do wyboru)

Kombinacje: (Maigeri-giakuzuki, Maigeri-Uschirogeri, Mawaschigeri-Urauschirogeri)

Ruchomy cel na tarczy

Różne techniki w ruchu (reakcja na atak)

Objaśnienia symboli precyzji:

J. - JODAN

C. - CHUDAN

G. - GEDAN

Objaśnienia symboli pozycji:

(ZE-P) - Zenkutsu-dachi Do przodu (pozycja wykroczna)

(ZE-T) - Zenkutsu-dachi Do tyłu (pozycja wykroczna)

(KO) - Kokutsu-dachi (pozycja boczna, stopy litera L)

(O) - Obrót

(KI-P) - **Kiba dachi** (przejście do przodu przez brzuch)

(KI-BLIP) - przejście boczna **ZUGIASCHI** w lewo i w prawo

(ZE-P(Y)) Gyakuzuki z Yoriaschi (przesunięcie pozycji)

(ZE-T(M)) - **Kakeuke** (blok przedramieniem od wewnątrz). **Mawashiashi**

przesunięcie tylnej nogi na zewnątrz po okręgu

(KI-B) - przejście boczne **ZUGIASHI**

(M) - techniki w miejscu



Wymagania egzaminacyjne

Stopień: NI (2) KYU

Kolor pasa: Brązowy

Część: Praktyczna

WYMAGANIA TECHNICZNE: Strategia Walki:

ATAK:

Wprowadzenie przeciwnika w kio: mentalne i fizyczne

SEN, KUZUSCHI, KOROSCHI, RENZOKU KOGEKI WAZA, OCHIWAZA, CUMEAJ, KAKEGOE

I. KATA

JION/JITTE + Bunkai, BASSAI DAI/SCHO+Bunkai

II. KICHON (TECHNIKA) - przejścia po 5 razy

1. (ZE-P(Y)) **KIZAMIZUKI Jodan** piąta z przejściem koroschi
2. (ZE-T(Y)) **Mawaschi Aschi**- gyaku zuki
3. (ZE-P(Y)) **Giaku Zuki Jodan** piąta z przejściem Koroschi
4. (ZE-T(Y)S) **Uchuke Hiraki Aschi** gyaku zuki pod skosem
5. (ZE-P) **Sotouke** – yoko empi uchi w (kibadachi)– urakenuchi
6. (KI-T) **Sotouke Jodan** lub **akeuke** z **Aschibarai** przednią nogą –kontratak: dowolny
7. (ZE-P) **Kizami** dowolne i dowolny kontratak nożny
8. (KO-T) **Shutouke** – kizami geri Dowolna– (ZE) Kontratak Dowolny
9. (ZE-P) **Tobikonde** dowolne z Wysoku
10. (O)(ZE-P) **Ushiro** lub **uramawaschigeri**- uraken uchi lub **schutouchi** - haito lub **mawaschizuki**
11. (O)(ZE-P) **Yokogeri kage** (KI-B)- yokogeri Yokogeri kage (KI-B) Yokogeri kage (ZE-P)- Yokogeri kage (KI-B)
12. (O)(ZE-P) **Yokogeri kekomi** (KI-B)- Yokogeri kekomi (KI-B) Yokogeri kekomi (ZE-P)- Yokogeri kekomi (KI-B)
13. Dowolna Kombinacja ręczna (KAKEGOE - Koroshi/Kuzushi)
14. Dowolna Kombinacja nożno-ręczna (KAKEGOE - Koroshi/Kuzushi)
15. (M)GERI cięcia(na Lewą i Prawą stronę 3X)
16. **Schicho-tate zuki**(na Lewą i Prawą stronę)

III. KUMITE

Jiyu ippon kumite

Wprowadzenie przeciwnika w KIO

Atak:Dowolny zapowiadany 3 x 3

Obrona: Dowolny blok

Kontratak: Dowolny

IV. KUMITE

CUMEAJ

V. Test siły na tarczy

Technika ręczna i nożna(do wyboru),Technika z Wysoku(do wyboru)

Kombinacje: (Maigeri-giakuzuki, Maigeri-Uschirogeri, Mawaschigeri-Urauschirogeri)

Ruchomy cel na tarczy Różne techniki w ruchu (reakcja na atak)

Objaśnienia symboli precyzji:

J. - JODAN

C. - CHUDAN

G. - GEDAN

Objaśnienia symboli pozycji:

(ZE-P) - Zenkutsu-dachi Do przodu (pozycja wykroczna)

(ZE-T) - Zenkutsu-dachi Do tyłu (pozycja wykroczna)

(KO) - Kokutsu-dachi (pozycja boczna, stopy litera L)

(O) - Obrót

(KI-P) - **Kiba dachi** (przejście do przodu przez brzuch)

(M) - techniki w miejscu

(KI-BLIP) - przejście boczna **ZUGIASCHI** w lewo i w prawo

(ZE-P(Y)) Gyakuzuki z Yoriaschi (przesunięcie pozycji)

(ZE-T(M)) - **Kakeuke** (blok przedramieniem od wewnątrz). **Mawashiashi**

przesunięcie tylnej nogi na zewnątrz po okręgu

(KI-B) - przejście boczne **ZUGIASHI**



Wymagania egzaminacyjne

Stopień: SAN (3) KYU

Kolor pasa: Brązowy

Część: Praktyczna

WYMAGANIA TECHNICZNE: Strategia Walki:

OBRONA: Stabilne emocje, prawidłowa reakcja z wydechu.

AMASCHI WAZA-MAWASCHIASCHI, UKEWAZA-HIRAKIASCHI, TAJNO SEN-KAWASCHI

I. KATA

BASAI DAI/SCHO + Bunkai, Heian i Ura Heian+Bunkai

II. KICHON (TECHNIKA) - przejścia po 5 razy

1. (ZE-P(Y)) **KIZAMIZUKI** Jodan Kawashi
2. (ZE-T(Y)) Mawaschi Aschi- gyaku zuki
3. (ZE-P(Y)) **Giaku Zuki** Jodan Kawashi
4. (ZE-T(Y)S) Uchuke Hiraki Aschi gyaku zuki pod skosem
5. (ZE-P) Sotouke – yoko empi uchi w (kibadachi)– urakenuchi
6. (KI-T) Sotouke Jodan lub kakeuke z Aschibarai przednią nogą –kontratak: dowolny
7. (ZE-P) Mikazukigeri i dowolny kontratak nożny
8. (KO-T) Shutouke – kizami geri Dowolna– (ZE) Kontratak Dowolny
9. (ZE-P) Tobikonde dowolne z Wysoku
10. (O)(ZE-P) Mikazukigeri lub nagaschiuke-uraken uchi/schutouchi-haito/mawaschizuki
11. (O)(ZE-P) Yokogeri kage (KI-B)- yokogeri Yokogeri kage (KI-B) Yokogeri kage (ZE-P)- Yokogeri kage (KI-B)
12. (O)(ZE-P) Yokogeri kekomi (KI-B)- Yokogeri kekomi (KI-B) Yokogeri kekomi (ZE-P)- Yokogeri kekomi (KI-B)
13. Dowolna Kombinacja ręczna (Pierwsza obrona)
14. Dowolna Kombinacja nożno-ręczna (Pierwsza obrona)
15. (M) GERI trzaśnięcia(na Lewą i Prawą stronę 3X)
16. Schicho-tate zuki(na Lewą i Prawą stronę)

III. KUMITE

Jiyu ippon kumite

Różne formy obrony i kontratak

Atak: Dowolny zapowiadany 3 x 3

Obrona: Dowolny blok

Kontratak: Dowolny

IV. Test siły na tarczy

Technika Ręczna(do wyboru)

Technika Nożna (do wyboru)

Technika z Wysoku (do wyboru)

Różne techniki w ruchu obrona

Objaśnienia symboli precyzji:

J. - JODAN

C. - CHUDAN

G. - GEDAN

Objaśnienia symboli pozycji:

(ZE-P) - Zenkutsu-dachi Do przodu (pozycja wykroczna)

(ZE-T) - Zenkutsu-dachi Do tyłu (pozycja wykroczna)

(KO) - Kokutsu-dachi (pozycja boczna, stopy litera L)

(O) - Obrót

(KI-P) - Kiba dachi (przejście do przodu przez brzuch)

(KI-BLiP) - przejście boczna **ZUGIASCHI** w lewo i w prawo

(ZE-P(Y)) Gyakuzuki z Yoriaschi (przesunięcie pozycji)

(ZE-T(M)) - **Kakeuke** (blok przedramieniem od wewnątrz). **Mawashiashi**

przesunięcie tylnej nogi na zewnątrz po okręgu

(M) - techniki w miejscu

(KI-B) - przejście boczne **ZUGIASHI**



Wymagania egzaminacyjne

Stopień: SHI (4) KYU

Kolor pasa: Niebieski

Część: Praktyczna

WYMAGANIA TECHNICZNE:

Symetria, Ćwiczenia 2x więcej na słabszą stronę, Kombinacje do 4 technik włącznie

I. KATA

1. GŁÓWNE Heian Godan, Ura Heian Godan, Ura Heian Yodan, Bunkai wszystkich kata HEIAN

II. KICHON (TECHNIKA) - przejścia po 5 razy

1. (ZE-P) *Shihon zuki*
2. (ZE-T) *Ageuke – gedanbarai – gyaku zuki– age emp uchi*
3. (ZE-P(Y)) *Gyaku mawashi Haito uchi*
4. (ZE-T) *Uchuke – kizmi empiuchi – gyaku mawashi empiuchi, Hizageri*
5. (ZE-P) *Sotouke – yoko empi uchi – urakenuchi – gyaku zuki*
6. (KI-T) *Sotouke jodan - ashibari – gyaku zuki gedan*
7. (ZE-P) *Kizami maegeri - ushirogeri*
8. (KO-P) *Shutouke – kizami uramawashigeri - haitouchi*
9. (ZE-P) *Uramawashigeri*
10. (O)(ZE-P) *Uramawashigeri – urakenuchi – gyaku zuki*
11. (O)(ZE-P) *Yoko. Kage (KI-B) - Yoko. Kage (ZE-P) Yoko. Kage (ZE-P) - Yoko. Kage (KI-B)*
12. (J.W.) z yokogeri kekomi
13. (ZE-P) *Shutouchi – gyaku shutosotouchi – haito uchi - haito uchi*
14. (ZE-P) *Mawashigeri – uraushiromawashigeri, shotouchi Gyakumawaschizuki*
15. (M) *Mawashigeri -Uraushiromawashigeri*
16. (KO) *Schiho-uchiukechudan-gyakuzukizuki (na lewą i prawą stronę)*
17. (KO) *Schiho-schutoukejodan-sotoscutochi (na lewą stronę)*

III. KUMITE

Jiyu ippon kumite

Atak: J. Oizuki, C. Gyakuzuki, Maegeri, Mawashigeri, Uraushiromawashigeri

Obrona: Dowolny blok

Kontrtak: Dowolny z Ashibari (minimum 3 razy)

IV. Test siły na tarczy (2 x Na gorszą Stronę raz na Lepszą)

Giakuzuki,UraushiroMawashigeri

Technika Ręczna(do wyboru)

Technika Nożna (do wyboru)

V. TEST SPRAWNOŚCIOWY

Test równowagi (utrzymanie kolana w górze przez 10 sekund)10 rybek, 10 kaczek, 10 pajacyków, 10 żuczków (leżenie na brzuchu)

Szybki start z miejsca i przyspieszenie na odległości 10 m

10 pompek(ręce na hikite),30 zukite(przekręcenie przedramion z otwieraniem i zaciśnięciem dłoni)

20 Brzuszków(góra,bok,dół, góra-dół, skos) Pająk przez 15 sekund, skocznia 15 sekund

Atak siłą mentalną w ruchomy cel(dłoń)

VI. GIMNASTYKA

Spzogat rozkroczny,podłużne i Motylek,Mostek, Świeczka,Pięczka,Składanka,Foczka,Piesek,Żaba

Objaśnienia symboli precyzji:

J. - JODAN

C. - CHUDAN

G. - GEDAN

Objaśnienia symboli pozycji:

(ZE-P) - Zenkutsu-dachi Do przodu (pozycja wykroczna)

(ZE-T) - Zenkutsu-dachi Do tyłu (pozycja wykroczna)

(KO) - Kokutsu-dachi (pozycja boczna, stopy litera L)

(O) - Obrót

(KI-P) - Kiba dachi (przejście do przodu przez brzuch)

(KI-BLIP) - przejście boczna ZUGIASCHI w lewo i w prawo

(ZE-P(Y)) Gyakuzuki z Yoriaschi (przesunięcie pozycji)

(ZE-T(M)) - **Takeuke** (blok przedramieniem od wewnątrz). **Mawashiashi**

przesunięcie tylnej nogi na zewnątrz po okręgu

(KI-B) - przejście boczne ZUGIASCHI



Wymagania egzaminacyjne

Stopień: *GO (5) KYU*

Kolor pasa: *Niebieski*

Część: *Praktyczna*

WYMAGANIA TECHNICZNE:

KAMI-TANDEN - siła mentalna, zamiar, cel, intencja

I. KATA

1. GŁÓWNE Heian Yodan + bunkai , Ura Heian Sandan

II. KICHON (TECHNIKA) - przejścia po 5 razy

1. (ZE-P) *Sanbon zuki*
2. (ZE-T) *Ageuke – gyaku zuki – age empi uchi*
3. (ZE-P) *Gyaku mawashi empi uchi*
4. (ZE-T) *Uchuke – kizmi zuki – gyaku zuki (Yoriashi)*
5. (ZE-P) *Sotouke – yoko empi uchi (KI) – gyaku zuki*
6. (ZE-T(M)) *Takeuke – Hizagerii*
7. (ZE-P) *Kizami maegeri - mawashigeri*
8. (KO-T) *Shutouke – kizami mawaschigeri / yokogeri kreage / kekowi(do wyboru) , kontratak Haitouchi lub mawaschizuki*
9. (ZE-P) *Ushirogeri*
10. (ZE-P) *Ushirogerigeri – urakenuchi – gyaku zuki*
11. (KI-B) *Yokogeri kage – yokogeri kekomi ta samu nogu*
12. (KI-B) *Yokogeri kage – yokogeri kekomi ta samu nogu*
13. (O) (ZE-P) *Shutouchi – gyaku shutosotouchi - haitouchi*
14. (ZE-P) *Maegeri – Ushirogeri – kumade lub teischo*
15. (M) *Maegeri - Ushirogeri*
16. (KO) *Schiho-schutoukejodan-sotoscutouchi (na lewą stronę)*
17. (KO) *Schiho-uchiukechudan-urazuki-urazuki (na prawą stronę)*

III. KUMITE

Jiyu ippon kumite (w ruchu na lewą i prawą stronę)

Atak: J. Oizuki, C. Gyakuzuki-Yoriaschi, G. Maegeri, C. Yokogeri, J. Mawashigeri, C. Yokogeri

Obrona: Ageuke, Sotouke, Gedanbarai, Uchiuke, Takeuke (Mawaschiaschi)

Kontratak: Dowolne uchi lub keri za wyjątkiem Gyakuzuki

IV. Test siły na tarczy

Mawaschi zuki, Uraken, shutouchi, sotoshutochi, Haito uchi, Empi

Maigeri, Mawaschigeri (do wyboru)

Yoko-Uchirogeri Kekomi, Hizageri-Mai, Mawaschi

V. TEST SPRAWNOŚCIOWY

Atak siłą mentalną w ruchomy cel(dłoń)

VI. GIMNASTYKA

Szpagat rozkroczny, podłużne i Motylek, Mostek, Świeczka, Piłeczka, Składanka, Foczek, Piesek, Żaba

Objaśnienia symboli precyzji:

J. - JODAN

C. - CHUDAN

G. - GEDAN

Objaśnienia symboli pozycji:

(ZE-P) - Zenkutsu-dachi Do przodu (pozycja wykroczna)

(ZE-T) - Zenkutsu-dachi Do tyłu (pozycja wykroczna)

(KO) - Kokutsu-dachi (pozycja boczna, stopy litera L)

(O) - Obrót

(KI-P) - Kiba dachi (przejście do przodu przez brzuch)

(KI-BLIP) - przejście boczna ZUGIASCHI w lewo i w prawo

(ZE-P(Y)) Gyakuzuki z Yoriaschi (przesunięcie pozycji)

(ZE-T(M)) - **Takeuke** (blok przedramieniem od wewnątrz). **Mawaschiaschi**

przesunięcie tylnej nogi na zewnątrz po okręgu

(KI-B) - przejście boczne ZUGIASCHI



Wymagania egzaminacyjne

Stopień: *ROKU (6) KYU*

Kolor pasa: *Zielony*

Część: *Praktyczna*

WYMAGANIA TECHNICZNE:

KIME: Kontrakcja mięśni, presja w podłożu i kontynuacja

Rodzaje oddechu: Atak (JA), Obrona (EJ), Trzaśnięcia (AJ), Chwyty (TO)

I. KATA

1. GłÓWNE Heian Sandan+ bunkai , Ura Heian Nidan

II. KICHON (TECHNIKA) - przejścia po 5 razy

1. (ZE-P) **Oizuki Jodan**
2. (ZE-T(Y)) **Ageuke – gyaku zuki**
3. (ZE-P(Y)) **Gyaku zuki Chudan** (na lewą i prawą stronę)
4. (ZE-T (Y)) **Uchuke – gyaku zuki**
5. (ZE-P (Y)) **Sotouke – (KI) Yoko empi uchi**
6. (ZE-T(M)) **Takeuke – gyaku zuki**
7. (ZE-P) **Kizami maegeri – maegeri - oizuki jodan**
8. (KO-T) **Shutouke – kizami maegeri – (ZE) gyaku nukite**
9. (O)(ZE-P) **Mawashigeri jodan**
10. (O)(ZE-P) **Mawashigeri – uraken uchi – gyaku zuki**
11. (O)(KI-B) **Yokogeri kage – (ta samą nogą 3 razy)**
12. (O)(ZE-P) **Yokogeri kekomi** (kopnięcie boczne cięcie z przytrzymaniem nogi)
13. (ZE-P) **Maegeri – Renzuki (Oizuki jodan – Gyaku zuki chudan)**
14. (ZE-P) **Maegeri–mawashigeri-gyaku zuki** (3 razy na lewą i prawą stronę)
15. (M) **Yokogeri kage - yokogeri kekomi**
16. (KO) **Schiho-uchiukechudan-urazuki-urazuki** (na lewą stronę)
17. (KO) **Schiho-uchiukejodan-tetsui-tetsui** (na prawą stronę)

III. KUMITE

Jiyu ippon kumite (w ruchu na lewą i prawą stronę)

Atak: J. Oizuki, C. Gyakuzuki-Yoriaschi, G. Maegeri, C. Yokogeri, J. Mawashigeri

Obrona: Ageuke, Sotouke, Gedanbarai, Takeuke, Uchiuke (Yoriaschi)

Kontrtak: Gyaku zuki (Yoriaschi)

IV. Test siły na tarczy

Gyakuzuki w Yoriaschi, Mawashigeri, Yokogeri - kekomi

V. TEST SPRAWNOŚCIOWY

20 Brzuszków (górabok,dół, góra-dół, skos), pajak przez 15 sekund, skocznia 15 sekund

VI. GIMNASTYKA

Szpagat rozkroczny, podłużne i Motylek, Mostek, Świeczka, Piłeczka, Składanka, Foczek, Piesek, Żaba

Objaśnienia symboli precyzji:

J. - JODAN

C. - CHUDAN

G. - GEDAN

Objaśnienia symboli pozycji:

(ZE-P) - Zenkutsu-dachi Do przodu (pozycja wykroczna)

(ZE-T) - Zenkutsu-dachi Do tyłu (pozycja wykroczna)

(KO) - Kokutsu-dachi (pozycja boczna, stopy litera L)

(O) - Obrót

(KI-P) - Kiba dachi (przejście do przodu przez brzuch)

(KI-BLIP) - przejście boczna ZUGIASCHI w lewo i w prawo

(ZE-P(Y)) Gyakuzuki z Yoriaschi (przesunięcie pozycji)

(ZE-T(M)) - **Takeuke** (blok przedramieniem od wewnątrz). **Mawashishi**
przesunięcie tylnej nogi na zewnątrz po okręgu

(KI-B) - przejście boczne ZUGIASCHI



Wymagania egzaminacyjne

Stopień: *SHICHI (7) KYU*

Kolor pasa: *Pomarańczowy*

Część: *Praktyczna*

WYMAGANIA TECHNICZNE:

Dynamika Ciała - HIKITE, ZUKITE, PRACA BIODER: wibracja, rotacja, kontrrotacja, wahadło w różnych kierunkach

I. KATA

1. GŁÓWNE Heian Nidan, Ura Heian Shodan

II. KICHON (TECHNIKA) - przejścia po 5 razy za wyjątkiem 11 i 13 (po 3 razy)

1. (ZE-P) *Oizuki Jodan*
2. (ZE-T) *Ageuke – gyaku zuki*
3. (ZE-P) *Gyakuzuki*
4. (ZE-T) *Uchi udeuke – gyaku zuki*
5. (ZE-P) *Soto udeuke – gyaku zuki*
6. (ZE-T) *Gedanbarai –gyaku zuki*
7. (ZE-P) *Maegeri - oizuki jodan*
8. (KO-T) *Shutouke – gyaku NUKITE (Ręka Nóż)*
9. (ZE-P) *Mawashigeri chudan (Kopnięcie po okręgu)*
10. (O) (KI-P) *Urakenuchi jodan (Uderzenie grzbietem ręki w policzek)*
11. (KI-BLIP) *Yokogerikeage jodan (Kopnięcie boczne grzbietem stopy)*
12. (ZE-P) *Ren-zuki (Oizuki Jodan, Gyaku zuki Chudan)*
13. (ZE-P) *Maegeri – mawashigeri*
14. (M) *Maegeri - Mawashigeri*
15. (KO) *Schiho-uchiukejodan-tetsui-tetsui (na lewą stronę)*
16. (ZE) *Schiho-gedanbarai-oizuki(na prawą stronę)*

III. KUMITE

Kichon ippon kumite (lewa i prawa strona)

Atak: J. Oizuki, C. Oizuki, G. Maegeri, J. Mawashigeri

Obrona: Ageuke (ZE), Sotouke (ZE), Gedanbarai(ZE), Uchiuke (ZE)

Kontrtak: Gyaku zuki

IV. TEST SIŁY NA TARCZY

Giakuzuki w miejscu, Oizuki, Maigeri

V. TEST SPRAWNOŚCIOWY

10 pompek(ręce na hikite), 30 zukite (przekręcenie przedramion z otwieraniem i zaciśnięciem dłoni)

VI. GIMNASTYKA

Szpagat, Motylek, Mostek, Świeczka, Piłeczka, Składanka, Foczek, Piesek, Żaba

Objaśnienia symboli precyzji:

J. - JODAN

C. - CHUDAN

G. - GEDAN

Objaśnienia symboli pozycji:

(ZE-P) - Zenkutsu-dachi Do przodu (pozycja wykroczna)

(ZE-T) - Zenkutsu-dachi Do tyłu (pozycja wykroczna)

(KO) - Kokutsu-dachi (pozycja boczna, stopy litera L)

(O) - Obrót MAWATE

(KI-P) *Kiba dachi* (przejście do przodu przez brzuch)

(KI-BLIP) - przejście boczna **ZUGIASCHI** w lewo i w prawo



Wymagania egzaminacyjne

Stopień: *HACHI (8) KYU*

Kolor pasa *Żółty*

Część: *Praktyczna*

WYMAGANIA TECHNICZNE:

Rodzaje Pozycji - kidadachi, kokutsudachi, zenkutsudachi i przejście - Maiaschi

I. KATA

1. GŁÓWNE **Heian Schodan**
2. POMOCNICZE Taikioku Gedanbarai, Taikioku Uchiuke, Taikioku Ageuke, Taikioku Shutouke

II. KICHON (TECHNIKA) - wykonywane w ruchu po 5 razy

1. (ZE-P) **C. Oizuki**
2. (ZE-T) **Ageuke** – 5 technika kontratak gyaku zuki
3. (ZE-P) **Gyaku zuki**
4. (ZE-T) **Uchi udeuke** – 5 technika kontratak gyaku zuki
5. (ZE-P) **Soto udeuke** – 5 technika kontratak gyaku zuki
6. (ZE-T) **Gedanbarai** – 5 technika kontratak gyaku zuki
7. (ZE-P) **Maegeri** - 5 technika kontratak oizuki
8. (KO-T) **Shutouke** (Blok z barku krawędzią otwartej dłoni) - 5 technika kontratak gyaku zuki

III. KUMITE

Kichon ippon kumite (tylko na lewą stronę)

Atak: J. Oizuki, C. Oizuki, G. Maegeri,

Obrona: Ageuke (ZE), Sotouke (ZE), Gedanbarai (ZE)

IV. TEST SPRAWNOŚCIOWY

Szybki start z miejsca i przyspieszenie na odległości 10 m

V. GIMNASTYKA

Szpagat, Motylek, Mostek, Świeczka, Piłeczka, Składanka, Foczek, Piesek, Żaba

Objaśnienia symboli precyzji:

J. - JODAN

C. - CHUDAN

G. - GEDAN

Objaśnienia symboli pozycji:

(ZE-P) - Zenkutsu-dachi Do przodu (pozycja wykroczna)

(ZE-T) - Zenkutsu-dachi Do tyłu (pozycja wykroczna)

(KO) - Kokutsu-dachi (pozycja boczna, stopy litera L)



Wymagania egzaminacyjne

Stopień: *KYU (9) KYU*

Kolor pasa *Biały*

Część: *Praktyczna*

WYMAGANIA TECHNICZNE:

Prosta Sylwetka, Koncentracja, Równowaga

I. KICHON (TECHNIKA) wykonywana w miejscu

1. (HD) > 10 x **JODAN - CHOKU ZUKI** (Cios prosty ręczny na podbródek)
2. (HD) > 10 x **AGE UKE** (Blok wznoszący)
3. (HsD) > 10 x **GEDAN - MAE GERI** (Kopnięcie podbiciem stopy „koschi” na wysokość pasa)
4. (ZE) > 10 x **GEDAN BARAI** (Blok z barku) i **GYAKU ZUKI** (Ręka przeciwna do nogi)
5. (ZE) > 10 x **JODAN, CHUDAN – REN ZUKI** (Podwójne uderzenie na podbródek i brzuch)
6. (KI) > 10 x **CHUDAN - CHOKU ZUKI** „Kyai”! (Mocny okrzyk z przepony na wysokość brzucha)

II. TEST SPRAWNOŚCIOWY

Test równowagi (utrzymanie kolana w górze przez 10 sekund)
10 rybek, 10 kaczek, 10 pajacyków, 10 żuczków (leżenie na brzuchu)

III. GIMNASTYKA

szpagat, motylek, mostek, świeczka, piłeczka, składanka, foczka, żaba

Objaśnienia symboli pozycji:

(HD) - Heiko-dachi (nogi w szerokości bioder, tzw. YoY)

(KI) - Kiba-dachi (pozycja szeroka, tzw. Jeźdźca)

(HsD) - Heisoku-dachi (stopy i nogi połączone, kolana lekko ugięte)

(ZE) - Zenkutsu-dachi (pozycja wykroczna)

*