

## **Wymagania egzaminacyjne na stopnie kyu-junior**

15 lat i młodszy (decyduje rok urodzenia)

### **10 -1 kyu – junior (pomarańczowy pas z jednym czerwonym pagonem)**

Minimum 2 miesiące ciągłego treningu

#### **Teoria.**

- Właściwy sposób składania Karate-Gi
- Właściwy sposób noszenia Karate-Gi
- Etykieta Dojo

#### **Sprawność**

- Zaciskanie pięści, „kołyska” na plecach

#### **Pozycje**

- Fudo Dach

#### **Uderzenia**

- Seiken tsuki (chudan, jodan, gedan)
- Seiken morote tsuki (chudan, jodan, gedan)

#### **Bloki**

- Seiken morote gedan barai (kakewake uke)

#### **Kopnięcia**

- Hiza ganmen geri
- 

### **10 -2 kyu – junior (pomarańczowy pas z dwoma czerwonymi pagonem)**

Minimum 2 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

#### **Teoria**

- Znaczenie Karate-Do oraz Kyokushinkai
- Przysięga Dojo

#### **Sprawność**

- „Kołyska” na brzuchu, skłon w przód /dłonie dotykają podłogi/

#### **Pozycje**

- Yoi Dach,
- Zenkutsu Dach

#### **Uderzenia**

- Seiken oi tsuki (chudan, jodan, gedan) ,
- Seiken morote tsuki (chudan, jodan, gedan)

#### **Bloki**

- Seiken mae gedan barai
- Seiken jodan uke

#### **Kopnięcia**

- Kin geri

#### **Ippon Kumite**

- **Atak:** Zenkutsu – Dach, seiken oi tsuki jodan  
**Obrona:** Zenkutsu – Dach, seiken jodan uke, **Kontra:** Kin geri.
-

## **9 -1 kyu – junior (pomarańczowy pas, niebieski i jeden czerwony pagon)**

Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

### **Teoria**

- Znaczenie Kanku
- Znaczenie słów Karate, Kyokushinkai i Shinkyokushinkai

### **Sprawność**

- Przewrót w przód, skłon w przód rozkroku /łokcie dotykają podłogi/
- 5 pompek na dłoniach i kolanach, 5 przysiadów, 5 brzuszków

### **Pozycje**

- Musubi Dach

### **Uderzenia (tsuki, uchi)**

- Seiken gyaku tsuki (chudan, jodan, gedan)

### **Bloki (uke)**

- Seiken chudan soto uke

### **Kopnięcia (geri)**

- Chusoku mae keage

### **Kata**

- Kihon Sono ichi

### **Ćwiczenia z oddechem**

- Nogare

### **Ippon Kumite**

- **Atak:** Zenkutsu Dach, Seiken oi tsuki chudan
  - **Obrona:** Zenkutsu Dach, Seiken chudan soto uke , **Kontra:** Seiken gyaku tsuki jodan
- 

## **9 -2 kyu – junior (pomarańczowy pas, niebieski i dwa czerwone pagony)**

Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

### **Teoria**

- Masutatsu Oyama – twórca Karate Kyokushin

### **Sprawność**

- „Mostek” w tył, skłon w przód /głowa dotyka kolan/
- 10 pompek na dłoniach i kolanach, 10 przysiadów, 10 brzuszków

### **Pozycje**

- Uchi hachiji dachi
- Prawidłowe przyjęcie pozycji walki

### **Uderzenia (tsuki, uchi)**

- Seiken ago uchi

### **Bloki (uke)**

- Seiken chudan uchi uke

### **Kopnięcia (geri)**

- Chusoku chudan mae geri

### **Kata**

- Taikyoku Sono ichi,

### **Ippon Kumite**

- **Atak:** Zenkutsu – Dach, Seiken oi tsuki chudan
- **Obrona:** Zenkutsu – Dach, Seiken chudan uchi uke, **Kontra:** Seiken gyaku tsuki jodan

### **Renraku**

- Seiken gyaku tsuki (chudan lub jodan), mae geri chudan chusoku, powrót do pozycji walki
-

## **8 -1 kyu – Jenior (niebieski pas z jednym czerwonym pagonem)**

Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

### **Teoria**

- przysięga Dojo

### **Sprawność**

- Przewrót w tył, skłon w przód w rozkroku /głowa dotyka podłogi/
- 15 pompek na dłoniach i kolanach, 15 przysiadów, 15 brzuszków

### **Pozycje (dachi)**

- Sanchin Dachi
- Kiba Dachi
- Stały dystans w pozycji walki

### **Uderzenia (tsuki, uchi)**

- Seiken tate tsuki (chudan, jodan, gedan)
- Uraken shita tsuki

### **Bloki (uke)**

- Seiken chudan uchi uke gedan barai

### **Kopnięcia (geri)**

- Chusoku jodan mae geri

### **Kata**

- Taikyoku Sono Ni

### **Ippon Kumite**

- **Atak:** Zenkutsu – Dachi, mae geri chudan chusoku
- **Obrona:** Kiba – Dachi (45<sup>0</sup>), Seiken oi chudan Soto uke, **Kontra:** gyaku tate tsuki jodan

### **Renraku**

- Poruszanie się w zenkutsu dachi do przodu, do tyłu i mawate z oi uke/ gyaku tsuki
- 

## **8 -2 kyu – Jenior (niebieski pas z dwoma czerwonymi pagonami)**

Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

### **Teoria**

- Historia Karate-Do,

### **Sprawność**

- Pady: yoko ukemi
- 20 pompek na dłoniach i kolanach, 20 przysiadów, 20 brzuszków

### **Pozycje (dachi)**

- Kokutsu Dachi,
- Poruszanie się w pozycji walki (przód –tył),

### **Uderzenia (tsuki, uchi)**

- Seiken jun tsuki (chudan, jodan, gedan)

### **Bloki (uke)**

- Seiken morote chudan uchi uke

### **Kopnięcia (geri)**

- Teisoku soto mawashi keage

### **Kata**

- Taikyoku Sono San

### **Sanbon kumite wariant I**

W pozycji Zenkutsu - Dachi:

- I Krok atak: seiken oi tsuki jodan - obrona: seiken oi jodan uke
- II Krok atak: seiken oi tsuki chudan – obrona: seiken oi soto uke
- III Krok atak: seiken oi tsuki gedan – obrona: seiken oi mae gedan barai + seiken gyaku tsuki chudan + seiken oi mae gedan barai

### **Ippon Kumite**

- -----

### **Renraku**

- Z pozycji walki, mae geri chudan chusoku, seiken gyaku tsuki chudan w zenkutsu dachi, powrót do pozycji walki, mawate (seiken chudan uchi uke), krok w tył w pozycji walki seiken chudan soto uke, seiken gedan

barai, wejście do zenkudsu dachi, seiken gyaku tsuki chudan, powrót do pozycji walki mawate (seiken chudan uchi uke) pozycja walki.

---

## **7-1 kyu - Junior (niebieski pas, jeden żółty i jeden czerwony pagon)**

Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

### **Teoria**

- Historia Karate Kyokushinkai,

### **Sprawność**

- Skłon głową do ziemi w siadzie w rozkroku
- 15 pompek na dłoniach, 10 przeskoków z przysiadu nad partnerem, 10 „syczoryków” z leżenia na plecach

### **Pozycje (dachi)**

- Poruszanie się na boki w pozycji walki

### **Uderzenia (tsuki, uchi)**

- Tettsui mae yoko uchi (jodan, chudan, gedan)
- Tettsui yoko uchi (jodan, chudan, gedan)
- Tettsui komekami uchi

### **Bloki (uke)**

- Seiken mawashi gedan barai

### **Kopnięcia (geri)**

- Heisoku (Sokuto) uchi mawashi keage

### **Kata**

- Pinan Sono Ichi

### **Ćwiczenia oddechowe**

- Gyaku Nogare

### **Ippon kumite**

- Atak: Zenkutsu – Dachi, Seiken oi tsuki gedan
- Obrona: zenkutsu – Dachi, Seiken mawashi uke gedan barai, **kontra:** Kokutsu – Dachi, Tettsui Mae yoko uchi jodan

### **Kumite**

- Jiyu Kumite - -----
- 

## **7-2 kyu - Junior (niebieski pas, jeden żółty i dwa czerwone pagony)**

Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

### **Teoria**

- Historia Shinkyokushinkai,

### **Sprawność**

- Pady: ushiro ukemi,
- 20 pompek na dłoniach, 15 przeskoków z przysiadu nad partnerem, 15 „syczoryków” z leżenia na plecach

### **Pozycje (dachi)**

- Neko ashi dachi
- Zejście z linii ciosu w pozycji walki

### **Uderzenia (tsuki, uchi)**

- Tettsui ganmen oroshi uchi
- Tettsui hizo uchi
- Seiken jun tsuki

### **Bloki (uke)**

- Shuto mawashi uke

### **Kopnięcia (geri)**

- Kansetsu geri (sokuto)

### **Kata**

- Sakugi Kata Sono Ichi

### **Ćwiczenia oddechowe**

- Ibuki sankai

### **Ippon kumite**

- -----

### **Kumite**

- Jiyu Kumite - 4 – walk z przeciwnikami zgodnie z przepisami dla kadetów, juniorów, seniorów
-

## **6 -1 kyu - Junior (żółty pas i jeden czerwony pagon)**

**Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu**

### **Teoria**

- Liderzy Organizacji Shinkyokushinkai na Świecie

### **Sprawność**

- Stanie na rękach pod ścianą
- 25 pompek na dłoniach, 20 przeskoków z przysiadu nad klęczącym (na łokciach i kolanach) partnerem, 20 „syczoryków” z leżenia na plecach

### **Pozycje (dachi)**

- Heiko Dachi

### **Uderzenia (tsuki, uchi)**

- Uraken shomen ganmen uchi
- Uraken sayu ganmen uchi
- Uraken hizo uchi
- Uraken ganmen oroshi uchi

### **Bloki (uke)**

- Osai Uke

### **Kopnięcia (geri)**

- Sokuto yoko keage
- Gedan mawashi geri (chusoku, haisoku)

### **Kata**

- Kihon Kata sono ni

### **Ippon kumite**

- -----

### **Kumite**

- Jiyu Kumite - 5 – walk z przeciwnikami zgodnie z przepisami dla kadetów, juniorów, seniorów
- 

## **6 -2 kyu - Junior (żółty pas i dwa czerwone pagony)**

**Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu**

### **Teoria**

- Liderzy Organizacji Shinkyokushinkai w Polsce

### **Sprawność**

- Gwiazda gimnastyczna na obie strony
- 30 pompek na dłoniach, 25 przeskoków z przysiadu nad klęczącym (na łokciach i kolanach) 10 podciągnięć kolan do klatki piersiowej w zwisie na drabinkach

### **Pozycje (dachi)**

- Tsuru Ashi Dachi

### **Uderzenia (tsuki, uchi)**

- Uraken mawashi uchi
- Nihon nukite (uderzamy w przód - Me tsuki)
- Yonhon nukite (jodan, chudan)

### **Bloki (uke)**

- Seiken juji uke (jodan, gedan)

### **Kopnięcia (geri)**

- Mawashi geri chudan (haisoku i chusoku)

### **Kata**

- Pinan Kata Sono Ni

### **Ippon kumite**

- **Atak:** Zenkutsu – Dachi, Nihon Nukite jodan
- **Obrona:** Zenkutsu – Dachi, Seiken juji uke jodan, **Kontra:** Sanchin – Dachi, uraken Shomen Gamnen Uchi

### **Kumite**

- Jiyu Kumite - 6 – walk z przeciwnikami zgodnie z przepisami dla kadetów, juniorów, seniorów
-

## **5-1 kyu – Junior (żółty pas, jeden zielony i jeden czerwony pagon)**

Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

### **Teoria**

- Liderzy Organizacji Shinkyokushinkai w Europie

### **Sprawność**

- 35 pompek na dłoniach, 15 wyskoków z przysiadu z podciągnięciem kolan do klatki piersiowej, 10 wznosów wyprostowanych nóg powyżej kąta prostego w zwisie na drabinkach

### **Pozycje (dachi)**

- Shiko dachi

### **Uderzenia (tsuki, uchi)**

- Shotei Uchi (jodan, chudan, gedan)

### **Bloki (uke)**

- Shotei Uke (jodan)

### **Kopnięcia (geri)**

- Sokuto chudan yoko geri

### **Kata**

- Taikyoku sono ichi - ura

### **Ippon Kumite**

- **Atak:** Zenkutsu – Dachi, Seiken oi tsuki jodan,
- **Obrona:** Zenkutsu – Dachi, Shotei uke jodan, **Kontra:** Moro Ashi – Dachi, shotei uchi chudan

### **Renraku:**

- Mae geri chudan chusoku, kansetsu geri 45°, mawashi geri chudan, gyaku tsuki chudan.

### **Kumite**

- Jiyu Kumite - 7 – walk z przeciwnikami zgodnie z przepisami dla kadetów, juniorów, seniorów
- 

## **5-2 kyu – Junior (żółty pas, jeden zielony i dwa czerwone pagony)**

Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

### **Teoria**

- Znajomość ogólnych zasad i przepisów walki sportowej

### **Sprawność**

- 40 pompek na dłoniach, 20 wyskoków z przysiadu z podciągnięciem kolan do klatki piersiowej, 15 wznosów wyprostowanych nóg powyżej kąta prostego w zwisie na drabinkach
- 6 przeskoków przód-tył nad pasem trzymany oburącz

### **Pozycje (dachi)**

- Moro ashi dachi

### **Uderzenia (tsuki, uchi)**

- Jodan Hiji ate

### **Bloki (uke)**

- Shotei Uke (chudan, gedan)

### **Kopnięcia (geri)**

- Ushiro geri (chudan lub gedan)

### **Kata**

- Pinian sono san

### **Ippon Kumite**

- -----

### **Renraku:**

- Mae geri chudan chusoku, mawashi geri chudan haisoku, yoko geri chudan sokuto, ushiro geri chudan, gyaku tsuki chudan.

### **Kumite**

- Jiyu Kumite - 8 – walk z przeciwnikami zgodnie z przepisami dla kadetów, juniorów, seniorów
-

## **4-1 kyu – Junior (zielony pas z jednym czerwonym pagonem)**

Minimum 6 miesięcy ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

### **Ogólne**

- Wiedza na temat Światowej Organizacji Shinkyokushinkai

### **Sprawność**

- 45 pompek na pięściach, 45 „brzuszków”, 25 wyskoków z podciągnięciem kolan do klatki piersiowej, 6 wznosów wyprostowanych nóg „scyzoryk” w zwisie na drabinkach
- 8 przeskoków przód-tył nad pasem trzymanym oburącz,
- 4 podciągnięcia na drążku (nachwyt)

### **Pozycje (dachi)**

- Heisoku dachi ,

### **Uderzenia (tsuki, uchi)**

- Shuto Sakotsu uchi, Shuto uchi komi, Shuto yoko ganmen uchi,

### **Bloki (uke)**

- Shuto jodan uchi uke, Shuto jodan uke, Shuto chudan soto uke

### **Kopnięcia (geri)**

- Mawashi geri jodan (chusoku, haisoku)

### **Kata**

- Sanchin no kata

### **Ippon Kumite**

- **Atak:** Zenkutsu – Dachi, Seiken oi tsuki chudan
- **Obrona:** Kokutsu – Dachi, Shuto chudan uchi uke **Kontra:** Jodan Yoko Geri

### **Sanbon kumite wariant II**

- Atak (1): seiken oi tsuki jodan, obrona (1): Seiken jodan uke + trzeci krok z kontrą: gyaku tsuki jodan
- Atak (2): seiken oi tsuki chudan, obrona (2): Seiken chudan soto uke + trzeci krok z kontrą gyaku tsuki chudan

### **Kumite**

- Jiyu Kumite – wolna walka - 9 walk z przeciwnikami zgodnie z przepisami dla kadetów, juniorów, seniorów
- 

## **4-2 kyu – Junior (zielony pas z dwoma czerwonymi pagonami)**

Minimum 6 miesięcy ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

### **Ogólne**

- Wiedza na temat Polskiej i Europejskiej Organizacji Shinkyokushinkai

### **Sprawność**

- 50 pompek na pięściach, 50 „brzuszków”, 30 wyskoków z podciągnięciem kolan do klatki piersiowej, 8 wznosów wyprostowanych nóg „scyzoryk” w zwisie na drabinkach
- 10 przeskoków przód-tył nad pasem trzymanym oburącz,
- 6 podciągnięcia na drążku (nachwyt)

### **Pozycje (dachi)**

- -----

### **Uderzenia (tsuki, uchi)**

- Shuto hizo uchi, Shuto jodan uchi uchi,

### **Bloki (uke)**

- Shuto chudan uchi uke , Shuto mae gedan barai, Shuto mae mawashi uke

### **Kopnięcia (geri)**

- Yoko geri jodan sokuto
- Ushiro geri jodan

### **Kata**

- Sakugi sono ni

### **Ippon Kumite**

- -----

### **Sanbon kumite wariant II**

- Atak (3): seiken oi tsuki chudan, obrona (3): Seiken chudan uchi uke + trzeci krok z kontrą gyaku tsuki chudan
- Atak (4): mae geri chudan chusoku, obrona (4): mae gedan barai + trzeci krok z kontrą gyaku mawashi geri jodan (po kopnięciu stawiamy nogę wprzód do zenkutsu dachi)

### **Kumite**

- Jiyu Kumite – wolna walka - 10 walk z przeciwnikami zgodnie z przepisami dla kadetów, juniorów, seniorów
-

### **3-1 kyu – Junior (zielony pas z jednym brązowym i jednym czerwonym pagon)**

Minimum 6 miesięcy ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

#### **Teoria**

- Znajomość zasad i przepisów rozgrywania zawodów kumite

#### **Sprawność**

- 55 pompek na pięściach, 55 „brzuszków”, minimum 50 wejść na ławeczkę gimnastyczną w ciągu 1 minuty, 9 wznosów wyprostowanych nóg „scyzoryk” w zwisie na drabinkach
- 13 przeskoków przód-tył nad pasem trzymany oburącz,
- 7 podciągnięcia na drążku (nachwył)

#### **Pozycje (dachi)**

- -----

#### **Uderzenia (tsuki, uchi)**

- Hiji ate (chudan, jodan), Chudan mae hiji ate,

#### **Bloki (uke)**

- Shuto jodan juji uke

#### **Kopnięcia (geri)**

- Mae Kakato geri (chudan, gedan)

#### **Kata**

- Pinan sono yon,

#### **Ippon Kumite**

- **Atak:** Zenkutsu – Dachi, Seiken oi tsuki jodan
- **Obrona:** Zenkutsu – Dachi, jodan Shuto juji uke, **Contra:** kokutsu – Dachi, Ushiro Hiji Ate

#### **Kumite**

- Jiyu Kumite – wolna walka
  - 12 – walk z przeciwnikami zgodnie z przepisami dla kadetów, juniorów, seniorów
- 

### **3-2 kyu – Junior (zielony pas z jednym brązowym i dwoma czerwonymi pagonami)**

Minimum 6 miesięcy ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

#### **Teoria**

- -----

#### **Sprawność**

- 60 pompek na pięściach, 60 „brzuszków”, minimum 60 wejść na ławeczkę gimnastyczną w ciągu 1 minuty, 10 wznosów wyprostowanych nóg „scyzoryk” w zwisie na drabinkach
- 15 przeskoków przód-tył nad pasem trzymany oburącz,
- 8 podciągnięcia na drążku (nachwył)

#### **Pozycje (dachi)**

- Kake dachi

#### **Uderzenia (tsuki, uchi)**

- Age hiji ate /jodan, chudan/, Ushiro hiji ate, Oroshi hiji ate

#### **Bloki (uke)**

- Shuto gedan juji uke

#### **Kopnięcia (geri)**

- Mae Kakato geri (jodan),

#### **Kata**

- Sakugi sono san

#### **Ippon Kumite**

- -----

#### **Kumite**

- Jiyu Kumite – wolna walka
  - 15 – walk z przeciwnikami zgodnie z przepisami dla kadetów, juniorów, seniorów
-



## **2-1 kyu - Junior (brązowy pas)**

Minimum 12 miesięcy ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

### **Teoria**

- Znajomość zasad i przepisów rozgrywania zawodów kata

### **Sprawność**

- 65 pompek na pięściach, 15 pompek na 5 palcach, 65 „brzuszków”, minimum 80 wejść na ławeczkę gimnastyczną w ciągu 90 sekund, 10 wznosów wyprostowanych nóg „syczoryk” w zwisie na drabinkach
- 17 przeskoków przód-tył nad pasem trzymanym oburącz,
- 9 podciągnięcia na drążku (nachwyt)

### **Uderzenia (tsuki, uchi)**

- Hiraken (Hiraken tsuki /jodan, chudan/, Hiraken oroshi uchi, Hiraken mawashi uchi
- Age jodan tsuki

### **Bloki (uke)**

- Koken uke (jodan)

### **Kopnięcia (geri)**

- Nidan tobi geri,

### **Kata**

- Pinan sono go

### **Ippon Kumite**

- **Atak:** Zenkutsu – Dachi, Jodan Hira Ken Tsuki
- **Obrona:** Neko Ashi – Dachi, Jodan Koken Uke, **Kontra:** Kiba – Dachi (45<sup>0</sup>), Jodan Age Tsuki

### **Renraku**

- -----

### **Kumite**

- Jiyu Kumite - 17 walk z przeciwnikami zgodnie z przepisami dla kadetów, juniorów, seniorów
- 

## **2-1 kyu - Junior (brązowy pas)**

Minimum 12 miesięcy ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

### **Teoria**

- -----

### **Sprawność**

- 70 pompek na pięściach, 20 pompek na 5 palcach, 70 „brzuszków”, minimum 90 wejść na ławeczkę gimnastyczną w ciągu 90 sekund, 12 wznosów wyprostowanych nóg „syczoryk” w zwisie na drabinkach
- 20 przeskoków przód-tył nad pasem trzymanym oburącz,
- 10 podciągnięcia na drążku (nachwyt)

### **Uderzenia (tsuki, uchi)**

- Haishu (jodan, chudan)
- Koken uchi (jodan, chudan, gedan)

### **Bloki (uke)**

- Koken uke (chudan, gedan)

### **Kopnięcia (geri)**

- Mae tobi geri

### **Kata**

- Gekisai dai

### **Ippon Kumite**

- -----

### **Renraku**

- Cofnięcie i blok seiken mae gedan barai, wysunięcie w przód seiken ago uchi, wysunięcie w przód seiken chudan gyaku tsuki, krok w przodu i kopnięcie hiza ganmen geri, następnie mae geri chudan chusoku, mawashi geri chudan haisoku, ushiro geri chudan, seiken mae gedan barai, seiken gyaku chudan tsuki.

### **Kumite**

- Jiyu Kumite - 20 walk z przeciwnikami zgodnie z przepisami dla kadetów, juniorów, seniorów
-

## **1-1 kyu - Junior (brązowy pas z jednym czarnym i jednym czerwonym pagonem)**

Minimum 12 miesięcy ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

### **Sprawność**

- 75 pompek na pięściach, 15 pompek na koken, 75 „brzuszków”, minimum 100 wejść na ławeczkę gimnastyczną w ciągu 2 minut, 12 wznosów wyprostowanych nóg „syczoryk” w zwisie na drabinkach
- 22 przeskoki przód-tył nad pasem trzymanym oburącz,
- 10 przeskoków techniką yoko tobi geri przez pas trzymanym na wysokości bioder,
- 11 podciągnięcia na drążku (nachwył)

### **Uderzenia (tsuki, uchi)**

- Ryuto ken tsuki (jodan, chudan)

### **Bloki (uke)**

- Chudan haito uchi uke

### **Kopnięcia (geri)**

- Yoko tobi geri
- Jodan uchi haisoku geri

### **Kata**

- Tsuki no kata

### **Ippon Kumite**

- **Atak:** Zenkutsu – Dachi, Seiken Oi Tsuki Chudan
- **Obrona:** Kokutsu – Dachi, Chudan Haito Uchi Uke, **Kontra:** Jodan Uchi Haisoku Mawashi Geri

### **Renraku**

- -----

### **Kumite**

- Jiyu Kumite – 22 walki z przeciwnikami zgodnie z przepisami dla kadetów, juniorów, seniorów
- 

## **1-2 kyu - Junior (brązowy pas z jednym czarnym i dwoma czerwonymi pagonami)**

Minimum 12 miesięcy ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

### **Sprawność**

- 80 pompek na pięściach, 20 pompek na koken, 80 „brzuszków”, minimum 120 wejść na ławeczkę gimnastyczną w ciągu 2 minut, 15 wznosów wyprostowanych nóg „syczoryk” w zwisie na drabinkach
- 25 przeskoków przód-tył nad pasem trzymanym oburącz,
- 15 przeskoków techniką yoko tobi geri przez pas trzymanym na wysokości bioder,
- 12 podciągnięcia na drążku (nachwył)

### **Uderzenia (tsuki, uchi)**

- Naka Yubi ippon ken (jodan, chudan), Oya yubi ken

### **Bloki (uke)**

- Make uke (jodan, chudan)

### **Kopnięcia (geri)**

- Oroshi uchi kakato geri
- Oroshi soto kakato geri

### **Kata**

- Yantsu

### **Ippon Kumite**

- -----

### **Renraku**

- Część 1: seiken chudan oi tsuki, seiken chudan gyaku tsuki, seiken chudan oi tsuki, seiken gyaku shita tsuki,
- Część 2: oi mawashi geri haisoku jodan (przednia noga), seiken chudan oi tsuki, seiken chudan gyaku tsuki, mawashi geri haisoku jodan (tylnia noga).

### **Kumite**

- Jiyu Kumite – 25 walk z przeciwnikami zgodnie z przepisami dla kadetów, juniorów, seniorów
-