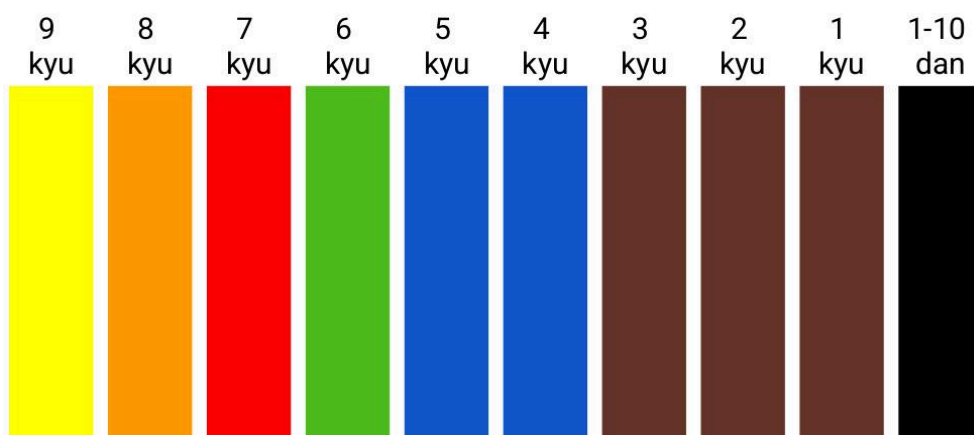
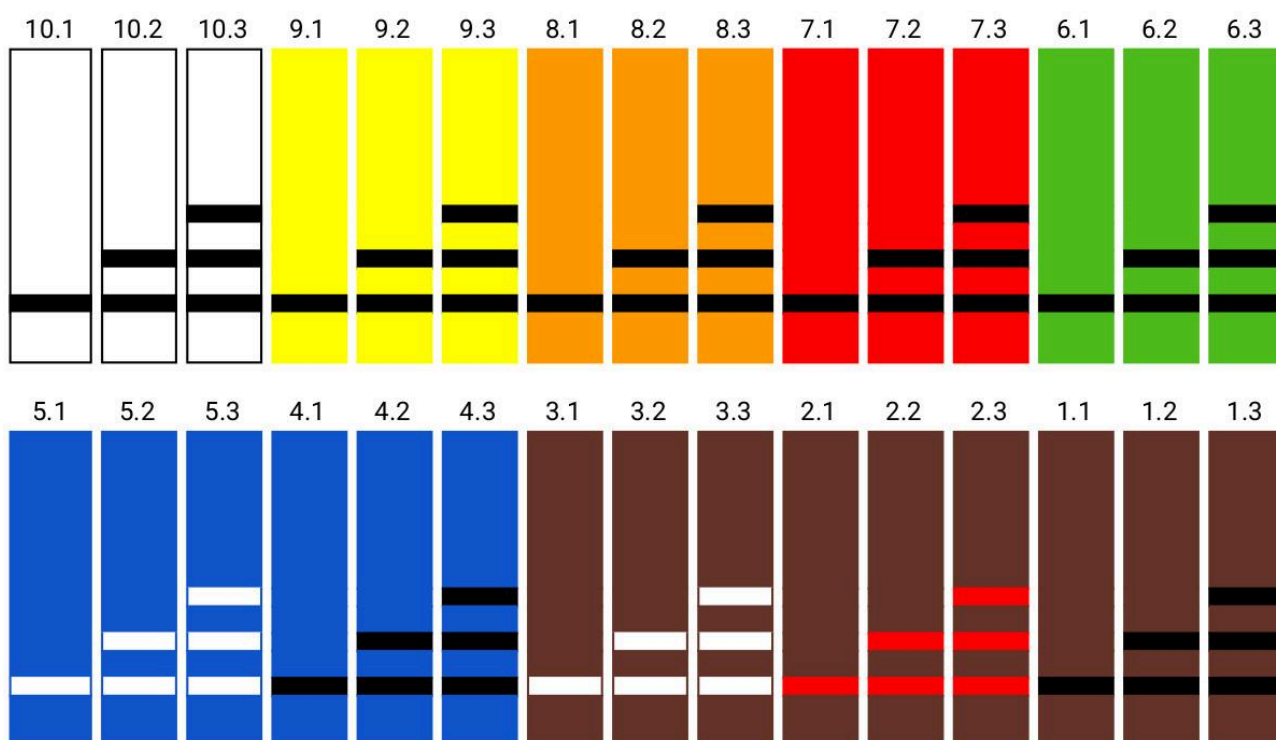


WYMAGANIA EGZAMINACYJNE KARATE GOJU-RYU KOSEIKAN WROCŁAW

STOPNIE SENIOR



STOPNIE JUNIOR



Do 14 roku życia adept zdaje egzaminy na stopnie cząstkowe w systemie junior.

Od 7 do 1 kyu junior sylabus jest taki sam, jak na stopnie senior, a egzaminy dzieli się następująco:

- x.1 – kihon,
- x.2 – kihon + kata,
- x.3 – kihon + kata + kumite.

Czas potrzebny do uzyskania pełnego stopnia w zakresie 10-9 kyu junior wynosi minimum 8 miesięcy.

Czas potrzebny do uzyskania pełnego stopnia w zakresie 8-1 kyu junior wynosi minimum 1 rok.

9 KYU
ŻÓŁTY PAS

KIHON (w miejscu)

Heiko Dachi

- Chudan Zuki
- Jodan Age Uke - Chudan Zuki
- Chudan Yoko Uke - Jodan Zuki
- Gedan Harai Uke - Chudan Zuki
- Mae Geri
- Mawashi Geri Chudan
- Yoko Ura Uchi
- Shomen Ura Uchi
- Hiji Ate (Age Empi Uchi)

Shiko Dachi

- Chudan Zuki

KIHON IDO (poruszając się)

Zenkutsu Dachi

- Chudan Oi Zuki
- Chudan Yoko Uke
- Mae Geri Chudan
- Mawashi Geri Chudan

Czas: minimum 4 miesiące od rozpoczęcia treningów.

Minimalna liczba treningów: 20.

8 KYU

POMARAŃCZOWY PAS

KIHON (w miejscu)

Heiko Dachi

- **Yoko Uke Shita Barai - Morote Zuki**
- **Gedan Tettsui Uchi - Otoshi Uke - Jodan Ura Uchi**
- **Yoko Zuki**
- **Ashi Barai - Jodan Yoko Shuto Uchi**
- **Chudan Hiji Ate - Jodan Ura Uchi - Gedan Harai Uke - Chudan Gyaku Zuki**
- **Mae Geri** (Keage oraz Kekomi)
- **Mawashi Geri**
- **Sokuto Geri**
- **Kansetsu Geri**
- **Kin Geri** (Mae oraz Mawashi)

Zenkutsu Dachi

- **Mae Geri** (po kopnięciu noga wraca)
- **Mawashi Geri** (po kopnięciu noga wraca)
- **Sokuto Geri** (po kopnięciu noga wraca)

Shiko Dachi

- **Chudan Zuki**

KIHON IDO (poruszając się)

- **Gyaku Zuki w pozycjach: Sanchin / Zenkutsu / Shiko 45°**
- **Sanchin Dachi - Jodan Age Uke - Chudan Gyaku Zuki**
- **Zenkutsu Dachi - Chudan Yoko Uke - Jodan Gyaku Zuki**
- **Shiko Dachi 45° - Gedan Harai Uke - Chudan Gyaku Zuki**
- **Zenkutsu Dachi - Hiji Ate**
- **Zenkutsu Dachi - Mae Geri**
- **Zenkutsu Dachi - Mawashi Geri**
- **Sanchin Dachi - Mae Geri**
- **Sanchin Dachi - Kin Geri**
- **Shiko Dachi 45° - Kansetsu Geri**
- **Zenkutsu Dachi - Sokuto Geri**

KATA

- **Gekisai Dai Ichi**

KUMITE

- **San Dan Uke Kumite**

Czas: minimum 6 miesięcy od uzyskania 9 kyu.

Minimalna liczba treningów od ostatniego zdanego egzaminu: 30.

7 KYU
CZERWONY PAS

KIHON (w miejscu)

Heiko Dachi

- **Shita Zuki**
- **Kake Uke**
- **Mawashi Uke**
- **Ashi Barai - Jodan Tettsui Uchi - Ura Zuki**
- **Kin Geri** (Mae oraz Mawashi)
- **Kansetsu Geri**

Zenkutsu Dachi

- **Mae Geri** (po kopnięciu noga wraca)
- **Mawashi Geri** (po kopnięciu noga wraca)
- **Sokuto Geri** (po kopnięciu noga wraca)

Shiko Dachi

- **Chudan Zuki** (wstawanie i opadanie z uderzeniem)

KIHON IDO (poruszając się)

- **Sanchin Dachi - Jodan Age Uke - Chudan Gyaku Zuki**
- **Zenkutsu Dachi - Chudan Yoko Uke - Jodan Gyaku Zuki**
- **Shiko Dachi 45° - Gedan Harai Uke - Chudan Gyaku Zuki**
- **Shiko Dachi 45° - Mawashi Hiji Ate - Ura Uchi - Gedan Harai Uke - Chudan Gyaku Zuki**
- **Zenkutsu Dachi - Hiji Ate - Chudan Gyaku Zuki**
- **Zenkutsu Dachi - Mae Geri**
- **Zenkutsu Dachi - Mae Geri - Hiji Ate - Ura Uchi - Gedan Harai Uke - Chudan Gyaku Zuki**
- **Zenkutsu Dachi - Mae Geri - Chudan Oi Zuki** (Jun Zuki)
- **Shiko Dachi 90° - Chudan Zuki**
- **Shiko Dachi 90° - Gedan Tettsui Uchi - Otoshi Uke - Jodan Ura Uchi**
- **Zenkutsu Dachi - Gyaku Zuki**
- **Zenkutsu Dachi - Mawashi Geri - Gyaku Zuki**
- **Sanchin Dachi - Mae Geri - Mawashi Geri**
- **Zenkutsu Dachi - Sokuto Geri - Gyaku Zuki**
- **Sanchin Dachi - Yoko Uke Shita Barai - Morote Zuki**

KATA

- **Gekisai Dai Ichi**
- **Gekisai Dai Ni**

KUMITE

- **San Dan Uke Kumite**

Czas: minimum 6 miesięcy od uzyskania 8 kyu.

Minimalna liczba treningów od ostatniego zdanego egzaminu: 30.

6 KYU **ZIELONY PAS**

KIHON (w miejscu)

- Heiko Dachi - Shotei Zuki
- Heiko Dachi - Furi Zuki
- Heiko Dachi - Shuto Uchi
- Heiko Dachi - Haito Uchi
- Heiko Dachi - Ushiro Geri
- Han Zenkutsu Dachi - Hiza Geri

KIHON IDO (poruszając się)

1. Sanchin Dachi - Jodan Age Uke - Chudan Gyaku Zuki
2. Zenkutsu Dachi - Chudan Yoko Uke - Jodan Gyaku Zuki
3. Shiko Dachi 45° - Gedan Harai Uke - Chudan Gyaku Zuki
4. Zenkutsu Dachi - Chudan Hiji Ate - Chudan Gyaku Zuki
5. Zenkutsu Dachi - Mae Geri
6. Zenkutsu Dachi - Mae Geri - Chudan Oi Zuki (Jun Zuki)
7. Shiko Dachi 90° - Chudan Zuki
8. Shiko Dachi 90° - Gedan Tettsui Uchi - Otoshi Uke - Jodan Ura Uchi
9. Zenkutsu Dachi - Gyaku Zuki
10. Zenkutsu Dachi - Mawashi Geri - Gyaku Zuki
11. Sanchin Dachi - Yoko Uke Shita Barai - Morote Zuki
12. Zenkutsu Dachi - Chudan Hiji Ate - Jodan Ura Uchi - Gedan Harai Uke - Chudan Gyaku Zuki
13. Zenkutsu Dachi - Sokuto Geri - Gyaku Zuki
14. Sanchin Dachi - Gyaku Zuki - Mae Geri (cios przed krokiem)
15. Sanchin Dachi - Mae Geri - Mawashi Geri
16. Sanchin Dachi - Kin Geri - Oi Zuki
17. Sanchin Dachi - Gyaku Zuki (cios po kroku)
18. Shiko Dachi 45° - Mawashi Hiji Ate - Jodan Ura Uchi - Gedan Harai Uke - Chudan Gyaku Zuki
19. Shiko Dachi 45° - Mawashi Geri - Chudan Gyaku Zuki

KIHON IDO

w Neko Ashi Dachi

1. Sanchin Dachi - Jodan Age Uke - Chudan Gyaku Zuki
2. Zenkutsu Dachi - Chudan Yoko Uke - Jodan Gyaku Zuki
3. Shiko Dachi 45° - Gedan Harai Uke - Chudan Gyaku Zuki

KATA

- Gekisai Dai Ichi
- Gekisai Dai Ni
- Saifa

KUMITE

- Kihon Ippon Kumite
- Jiyu Kumite

Czas: minimum 6 miesięcy od uzyskania 7 kyu.

Minimalna liczba treningów od ostatniego zdanego egzaminu: 35.

5 KYU NIEBIESKI PAS

KIHON IDO

w Neko Ashi Dachi

1. **Sanchin Dachi - Jodan Age Uke - Chudan Gyaku Zuki**
2. **Zenkutsu Dachi - Chudan Yoko Uke - Jodan Gyaku Zuki**
3. **Shiko Dachi 45° - Gedan Harai Uke - Chudan Gyaku Zuki**
4. **Zenkutsu Dachi - Hiji Ate - Chudan Gyaku Zuki**
do przodu: przednia noga do Zenkutsu, tylna w przód do Neko
do tyłu: tylna do Zenkutsu, przednia w tył do Neko
5. **Mae Geri - Zenkutsu Dachi - Chudan Oi Zuki (Jun Zuki)**
do przodu: Mae Geri tylną nogą i w przód do Zenkutsu, tylna z tyłu do Neko
do tyłu: Mae Geri przednią i w tył do Zenkutsu, przednia z przodu do Neko
6. **Shiko Dachi 90° - Chudan Zuki**
7. **Shiko Dachi 90° - Gedan Tettsui Uchi - Otoshi Uke - Ura Uchi**
do przodu: przednia noga do Shiko, tylna w przód do Neko
do tyłu: tylna do Shiko, przednia w tył do Neko
8. **Zenkutsu Dachi - Chudan Gyaku Zuki**
9. **Mawashi Geri - Zenkutsu Dachi - Chudan Gyaku Zuki**
10. **Sanchin Dachi - Yoko Uke Shita Barai - Morote Zuki**
w przód: przednia noga do Sanchin, tylna w przód do Neko
w tył: tylna do Sanchin, przednia w tył do Neko
11. **Mae Geri - Zenkutsu Dachi - Hiji Ate - Ura Uchi - Harai Uke - Chudan Gyaku Zuki**
do przodu: Mae Geri tylną nogą i w przód do Zenkutsu, tylna z tyłu do Neko
do tyłu: Mae Geri przednią i w tył, przednia z przodu do Neko
12. **Shiko Dachi 45° - Mawashi Hiji Ate - Ura Uchi - Harai Uke - Chudan Gyaku Zuki**
13. **Sanchin Dachi - Chudan Kizami Zuki**
14. **Sanchin Dachi - Chudan Gyaku Zuki**
15. **Mae Geri - Mawashi Geri**
do przodu: Mae Geri przednią nogą i na miejsce, Mawashi Geri tylną do Neko z przodu
do tyłu: Mae Geri przednią i w tył do Neko, Mawashi Geri przednią i na miejsce
16. **Kizami Kansetsu Geri - Shiko Dachi 45° - Age Zuki - Ura Uchi - Harai Uke - Chudan Gyaku Zuki**
do przodu: Kansetsu Geri przednią nogą i w przód do Shiko, tylna w przód do Neko
do tyłu: Kansetsu Geri przednią i w tył do Shiko, tylna z przodu do Neko
17. **Kizami Kansetsu Geri - Sanchin Dachi - Sokuto Geri**
18. **Sokuto Geri Kekomi - Zenkutsu Dachi - Chudan Gyaku Zuki**
do przodu: Sokuto Geri tylną nogą i w przód do Zenkutsu, tylna z tyłu do Neko
do tyłu: Sokuto Geri przednią i w tył do Zenkutsu, tylna z przodu do Neko

KATA

- **Gekisai Dai Ichi**
- **Saifa**
- **Sanchin**

KUMITE

- **Kihon Ippon Kumite**
- **Jiyu Kumite**

Czas: minimum 6 miesięcy od uzyskania 6 kyu.

Minimalna liczba treningów od ostatniego zdanego egzaminu: 40.

4 KYU NIEBIESKI PAS

KIHON IDO

w Neko Ashi Dachi

1. **Sanchin Dachi - Jodan Age Uke - Chudan Gyaku Zuki**
2. **Zenkutsu Dachi - Chudan Yoko Uke - Jodan Gyaku Zuki**
3. **Shiko Dachi 45° - Gedan Harai Uke - Chudan Gyaku Zuki**
4. **Zenkutsu Dachi - Hiji Ate - Chudan Gyaku Zuki**
do przodu: przednia noga do Zenkutsu, tylna w przód do Neko
do tyłu: tylna do Zenkutsu, przednia w tył do Neko
5. **Mae Geri - Zenkutsu Dachi - Chudan Oi Zuki (Jun Zuki)**
do przodu: Mae Geri tylną nogą i w przód do Zenkutsu, tylna z tyłu do Neko
do tyłu: Mae Geri przednią i w tył do Zenkutsu, przednia z przodu do Neko
6. **Shiko Dachi 90° - Chudan Zuki**
7. **Shiko Dachi 90° - Gedan Tettsui Uchi - Otoshi Uke - Ura Uchi**
do przodu: przednia noga do Shiko, tylna w przód do Neko
do tyłu: tylna do Shiko, przednia w tył do Neko
8. **Zenkutsu Dachi - Chudan Gyaku Zuki**
9. **Mawashi Geri - Zenkutsu Dachi - Chudan Gyaku Zuki**
10. **Sanchin Dachi - Yoko Uke Shita Barai - Morote Zuki**
w przód: przednia noga do Sanchin, tylna w przód do Neko
w tył: tylna do Sanchin, przednia w tył do Neko
11. **Mae Geri - Zenkutsu Dachi - Hiji Ate - Ura Uchi - Harai Uke - Chudan Gyaku Zuki**
do przodu: Mae Geri tylną nogą i w przód do Zenkutsu, tylna z tyłu do Neko
do tyłu: Mae Geri przednią i w tył, przednia z przodu do Neko
12. **Shiko Dachi 45° - Mawashi Hiji Ate - Ura Uchi - Harai Uke - Chudan Gyaku Zuki**
13. **Sanchin Dachi - Chudan Kizami Zuki**
14. **Sanchin Dachi - Chudan Gyaku Zuki**
15. **Kizami Mae Geri - Mawashi Geri**
do przodu: Mae Geri przednią nogą i na miejsce, Mawashi Geri tylną do Neko z przodu
do tyłu: Mae Geri przednią i w tył do Neko, Mawashi Geri przednią i na miejsce
16. **Kizami Kansetsu Geri - Shiko Dachi 45° - Age Zuki - Ura Uchi - Harai Uke - Chudan Gyaku Zuki**
do przodu: Kansetsu Geri przednią nogą i w przód do Shiko, tylna w przód do Neko
do tyłu: Kansetsu Geri przednią i w tył do Shiko, tylna z przodu do Neko
17. **Kizami Kansetsu Geri - Sanchin Dachi - Sokuto Geri**
18. **Sokuto Geri Kekomi - Zenkutsu Dachi - Chudan Gyaku Zuki**
do przodu: Sokuto Geri tylną nogą i w przód do Zenkutsu, tylna z tyłu do Neko
do tyłu: Sokuto Geri przednią i w tył do Zenkutsu, tylna z przodu do Neko

KATA

- **Gekisai Dai Ichi**
- **Saifa**
- **Sanchin**

KUMITE

- **Kihon Ippon Kumite:** dowolny kontratak
- **Jiyu Kumite**

Czas: minimum 6 miesięcy od uzyskania 5 kyu.

Minimalna liczba treningów od ostatniego zdanego egzaminu: 40.

3 KYU BRĄZOWY PAS

KIHON IDO

w Neko Ashi Dachi

1. Sanchin Dachi - Jodan Age Uke - Chudan Gyaku Zuki

do przodu: przednia noga do Sanchin Dachi, tylna w przód do Neko Ashi Dachi

do tyłu: tylna noga do Sanchin, przednia przechodzi w tył do Neko

2. Sanchin Dachi - Yoko Uke Shita Barai - Morote Zuki

w przód: przednia do Sanchin, tylna w przód do Neko

w tył: tylna do Sanchin, przednia w tył do Neko

3. Sanchin Dachi - Chudan Gyaku Zuki - Mae Geri

do przodu: przednia do Sanchin, Mae Geri tylną do Neko z przodu

do tyłu: tylna do Sanchin, Mae Geri przednią i w tył do Neko

4. Kizami Mae Geri - Mawashi Geri

do przodu: Mae Geri przednią i na miejsce, Mawashi Geri tylną do Neko z przodu

do tyłu: Mae Geri przednią i w tył do Neko, Mawashi Geri przednią i na miejsce

5. Zenkutsu Dachi - Chudan Yoko Uke - Jodan Gyaku Zuki

do przodu: przednia do Zenkutsu, tylna w przód do Neko

do tyłu: tylna do Zenkutsu, przednia w tył do Neko

6. Mae Geri - Zenkutsu Dachi - Chudan Oi Zuki

do przodu: Mae Geri tylną i w przód do Zenkutsu, tylna z tyłu do Neko

do tyłu: Mae Geri przednią i w tył do Zenkutsu, przednia z przodu do Neko

7. Zenkutsu Dachi - Hiji Ate - Chudan Gyaku Zuki

do przodu: przednia do Zenkutsu, tylna w przód do Neko

do tyłu: tylna do Zenkutsu, przednia w tył do Neko

8. Mae Geri - Zenkutsu Dachi - Hiji Ate - Ura Uchi - Harai Uke - Chudan Gyaku Zuki

do przodu: Mae Geri tylną i w przód do Zenkutsu, tylna z tyłu do Neko

do tyłu: Mae Geri przednią i w tył, przednia z przodu do Neko

9. Sokuto Geri Keage - Zenkutsu Dachi - Chudan Gyaku Zuki

do przodu: Sokuto Geri przednią i w przód do Zenkutsu, tylna w przód do Neko

do tyłu: Sokuto Geri przednią i w tył do Zenkutsu, tylna z przodu do Neko

10. Sokuto Geri Kekomi - Zenkutsu Dachi - Chudan Gyaku Zuki

do przodu: Sokuto Geri tylną i w przód do Zenkutsu, tylna z tyłu do Neko

do tyłu: Sokuto Geri przednią i w tył do Zenkutsu, tylna z przodu do Neko

11. Shiko Dachi 45° - Gedan Harai Uke - Chudan Gyaku Zuki

do przodu: przednia do Shiko, tylna w przód do Neko

do tyłu: tylna do Shiko, przednia w tył do Neko

12. Shiko Dachi 90° - Gedan Tettsui Uchi - Otoshi Uke - Ura Uchi

do przodu: przednia do Shiko, tylna w przód do Neko

do tyłu: tylna do Shiko, przednia w tył do Neko

13. Shiko Dachi 45° - Mawashi Hiji Ate - Ura Uchi - Harai Uke - Chudan Gyaku Zuki

do przodu: przednia do Shiko, tylna w przód do Neko

do tyłu: tylna w tył do Shiko, przednia w tył do Neko

14. Kizami Kansetsu Geri - Shiko Dachi 45° - Age Zuki - Ura Uchi - Harai Uke - Chudan Gyaku Zuki

do przodu: Kansetsu Geri przednią i w przód do Shiko, tylna w przód do Neko

do tyłu: Kansetsu Geri przednią i w tył do Shiko, tylna z przodu do Neko

15. Kokutsu Dachi - Gedan Harai Uke - Zenkutsu Dachi - Gyaku Zuki - Mae Geri

Po Harai Uke skręt w biodrach i uderzenie. Za uderzeniem podąża kopnięcie tylną nogą, którą stawiamy z przodu. Po kilku powtórzeniach przekrok przednią nogą i obrót w tył.

16. Kizami Kansetsu Geri - Sokuto Geri

do przodu: Kansetsu Geri przednią i na miejsce, Sokuto Geri tylną i do Neko z przodu

do tyłu: Kansetsu Geri przednią i w tył do Neko, Sokuto Geri przednią i na miejsce

17. Yori Ashi - Kizami Mawashi Geri (Chudan/Jodan) - Shiko Dachi - Gedan Harai Uke - Zenkutsu Dachi - Gyaku Zuki - Shiko Dachi Kamae Te

Dojście, Mawashi Geri przednią nogą. Ta sama noga przechodzi do Shiko. Po Harai Uke skręt w biodrach i uderzenie. Skręt z powrotem do Shiko. Tylna noga w przód do Neko.

Po kilku powtórzeniach przekrok przednią nogą i obrót w tył.

18. Kizami Mawashi Kin Geri - Mae Geri

do przodu: Mawashi Kin Geri przednią i na miejsce, Mae Geri tylną i do Neko z przodu

do tyłu: Mawashi Kin Geri przednią i w tył do Neko, Mae Geri przednią i na miejsce

KATA

- Gekisai Dai Ni + Bunkai
- Saifa + Bunkai
- Sanchin

KUMITE

- Jiyu Ippon Kumite
- Goju Kumite 3 rundy

Czas: minimum 6 miesięcy od uzyskania poprzedniego kyu.

Minimalna liczba treningów od ostatniego zdanego egzaminu: 45.

Udział w stażach ogólnopolskich.

2 KYU BRAZOWY PAS

KIHON IDO

w Neko Ashi Dachi

1. Sanchin Dachi - Jodan Age Uke - Chudan Gyaku Zuki

do przodu: przednia noga do Sanchin Dachi, tylna w przód do Neko Ashi Dachi

do tyłu: tylna noga do Sanchin, przednia przechodzi w tył do Neko

2. Sanchin Dachi - Yoko Uke Shita Barai - Morote Zuki

w przód: przednia do Sanchin, tylna w przód do Neko

w tył: tylna do Sanchin, przednia w tył do Neko

3. Sanchin Dachi - Chudan Gyaku Zuki - Mae Geri

do przodu: przednia do Sanchin, Mae Geri tylną do Neko z przodu

do tyłu: tylna do Sanchin, Mae Geri przednią i w tył do Neko

4. Kizami Mae Geri - Mawashi Geri

do przodu: Mae Geri przednią i na miejsce, Mawashi Geri tylną do Neko z przodu

do tyłu: Mae Geri przednią i w tył do Neko, Mawashi Geri przednią i na miejsce

5. Kin Geri - Sanchin Dachi - Chudan Gyaku Zuki

6. Zenkutsu Dachi - Chudan Yoko Uke - Jodan Gyaku Zuki

do przodu: przednia do Zenkutsu, tylna w przód do Neko

do tyłu: tylna do Zenkutsu, przednia w tył do Neko

7. Mae Geri - Zenkutsu Dachi - Chudan Oi Zuki

do przodu: Mae Geri tylną i w przód do Zenkutsu, tylna z tyłu do Neko

do tyłu: Mae Geri przednią i w tył do Zenkutsu, przednia z przodu do Neko

8. Zenkutsu Dachi - Hiji Ate - Chudan Gyaku Zuki

do przodu: przednia do Zenkutsu, tylna w przód do Neko

do tyłu: tylna do Zenkutsu, przednia w tył do Neko

9. Mae Geri - Zenkutsu Dachi - Hiji Ate - Ura Uchi - Harai Uke - Chudan Gyaku Zuki

do przodu: Mae Geri tylną i w przód do Zenkutsu, tylna z tyłu do Neko

do tyłu: Mae Geri przednią i w tył, przednia z przodu do Neko

10. Sokuto Geri Keage - Zenkutsu Dachi - Chudan Gyaku Zuki

do przodu: Sokuto Geri przednią i w przód do Zenkutsu, tylna w przód do Neko

do tyłu: Sokuto Geri przednią i w tył do Zenkutsu, tylna z przodu do Neko

11. Sokuto Geri Kekomi - Zenkutsu Dachi - Chudan Gyaku Zuki

do przodu: Sokuto Geri tylną i w przód do Zenkutsu, tylna z tyłu do Neko

do tyłu: Sokuto Geri przednią i w tył do Zenkutsu, tylna z przodu do Neko

12. Mawashi Geri (tylną) - Zenkutsu Dachi - Chudan Gyaku Zuki

13. Shiko Dachi 45° - Gedan Harai Uke - Chudan Gyaku Zuki

do przodu: przednia do Shiko, tylna w przód do Neko

do tyłu: tylna do Shiko, przednia w tył do Neko

14. Shiko Dachi 90° - Gedan Tettsui Uchi - Otoshi Uke - Ura Uchi

do przodu: przednia do Shiko, tylna w przód do Neko

do tyłu: tylna do Shiko, przednia w tył do Neko

15. Shiko Dachi 45° - Mawashi Hiji Ate - Ura Uchi - Harai Uke - Chudan Gyaku Zuki

do przodu: przednia do Shiko, tylna w przód do Neko

do tyłu: tylna w tył do Shiko, przednia w tył do Neko

16. Kizami Kansetsu Geri - Shiko Dachi 45° - Age Zuki - Ura Uchi - Harai Uke - Chudan Gyaku Zuki

do przodu: Kansetsu Geri przednią i w przód do Shiko, tylna w przód do Neko

do tyłu: Kansetsu Geri przednią i w tył do Shiko, tylna z przodu do Neko

17. Kokutsu Dachi - Gedan Harai Uke - Zenkutsu Dachi - Gyaku Zuki - Mae Geri

Po Harai Uke skręt w biodrach i uderzenie. Za uderzeniem podąża kopnięcie tylną nogą, którą stawiamy z przodu. Po kilku powtórzeniach przekrok przednią nogą i obrót w tył.

18. Kizami Kansetsu Geri - Sokuto Geri

do przodu: Kansetsu Geri przednią i na miejsce, Sokuto Geri tylną i do Neko z przodu

do tyłu: Kansetsu Geri przednią i w tył do Neko, Sokuto Geri przednią i na miejsce

19. Yori Ashi - Kizami Mawashi Geri (Chudan/Jodan) - Shiko Dachi - Gedan Harai Uke - Zenkutsu Dachi - Gyaku Zuki - Shiko Dachi Kamae Te

Dojście, Mawashi Geri przednią nogą. Ta sama noga przechodzi do Shiko. Po Harai Uke skręt w biodrach i uderzenie. Skręt z powrotem do Shiko. Tylna noga w przód do Neko.

Po kilku powtórzeniach przekrok przednią nogą i obrót w tył.

20. Kizami Mawashi Kin Geri - Mae Geri

do przodu: Mawashi Kin Geri przednią i na miejsce, Mae Geri tylną i do Neko z przodu

do tyłu: Mawashi Kin Geri przednią i w tył do Neko, Mae Geri przednią i na miejsce

KATA

- **Gekisai Dai Ni + Bunkai**
- **Saifa + Bunkai**
- **Sanchin**

KUMITE

- **Jiyu Ippon Kumite:** dowolny kontratak
- **Goju Kumite 3 rundy**

Czas: minimum 6 miesięcy od uzyskania poprzedniego kyu.

Minimalna liczba treningów od ostatniego zdanego egzaminu: 45.

Udział w stażach ogólnopolskich.

1 KYU BRĄZOWY PAS

KIHON IDO

w Neko Ashi Dachi

1. Sanchin Dachi - Jodan Age Uke - Chudan Gyaku Zuki

do przodu: przednia noga do Sanchin Dachi, tylna w przód do Neko Ashi Dachi

do tyłu: tylna noga do Sanchin, przednia przechodzi w tył do Neko

2. Sanchin Dachi - Yoko Uke Shita Barai - Morote Zuki

w przód: przednia do Sanchin, tylna w przód do Neko

w tył: tylna do Sanchin, przednia w tył do Neko

3. Sanchin Dachi - Chudan Gyaku Zuki - Mae Geri

do przodu: przednia do Sanchin, Mae Geri tylną do Neko z przodu

do tyłu: tylna do Sanchin, Mae Geri przednią i w tył do Neko

4. Kizami Mae Geri - Mawashi Geri

do przodu: Mae Geri przednią i na miejsce, Mawashi Geri tylną do Neko z przodu

do tyłu: Mae Geri przednią i w tył do Neko, Mawashi Geri przednią i na miejsce

5. Kin Geri - Sanchin Dachi - Chudan Gyaku Zuki

6. Zenkutsu Dachi - Chudan Yoko Uke - Jodan Gyaku Zuki

do przodu: przednia do Zenkutsu, tylna w przód do Neko

do tyłu: tylna do Zenkutsu, przednia w tył do Neko

7. Mae Geri - Zenkutsu Dachi - Chudan Oi Zuki

do przodu: Mae Geri tylną i w przód do Zenkutsu, tylna z tyłu do Neko

do tyłu: Mae Geri przednią i w tył do Zenkutsu, przednia z przodu do Neko

8. Zenkutsu Dachi - Hiji Ate - Chudan Gyaku Zuki

do przodu: przednia do Zenkutsu, tylna w przód do Neko

do tyłu: tylna do Zenkutsu, przednia w tył do Neko

9. Mae Geri - Zenkutsu Dachi - Hiji Ate - Ura Uchi - Harai Uke - Chudan Gyaku Zuki

do przodu: Mae Geri tylną i w przód do Zenkutsu, tylna z tyłu do Neko

do tyłu: Mae Geri przednią i w tył, przednia z przodu do Neko

10. Sokuto Geri Keage - Zenkutsu Dachi - Chudan Gyaku Zuki

do przodu: Sokuto Geri przednią i w przód do Zenkutsu, tylna w przód do Neko

do tyłu: Sokuto Geri przednią i w tył do Zenkutsu, tylna z przodu do Neko

11. Sokuto Geri Kekomi - Zenkutsu Dachi - Chudan Gyaku Zuki

do przodu: Sokuto Geri tylną i w przód do Zenkutsu, tylna z tyłu do Neko

do tyłu: Sokuto Geri przednią i w tył do Zenkutsu, tylna z przodu do Neko

12. Mawashi Geri (tylną) - Zenkutsu Dachi - Chudan Gyaku Zuki

13. Shiko Dachi 45° - Gedan Harai Uke - Chudan Gyaku Zuki

do przodu: przednia do Shiko, tylna w przód do Neko

do tyłu: tylna do Shiko, przednia w tył do Neko

14. Shiko Dachi 90° - Gedan Tettsui Uchi - Otoshi Uke - Ura Uchi

do przodu: przednia do Shiko, tylna w przód do Neko

do tyłu: tylna do Shiko, przednia w tył do Neko

15. Shiko Dachi 45° - Mawashi Hiji Ate - Ura Uchi - Harai Uke - Chudan Gyaku Zuki

do przodu: przednia do Shiko, tylna w przód do Neko

do tyłu: tylna w tył do Shiko, przednia w tył do Neko

16. Kizami Kansetsu Geri - Shiko Dachi 45° - Age Zuki - Ura Uchi - Harai Uke - Chudan Gyaku Zuki

do przodu: Kansetsu Geri przednią i w przód do Shiko, tylna w przód do Neko

do tyłu: Kansetsu Geri przednią i w tył do Shiko, tylna z przodu do Neko

17. Kokutsu Dachi - Gedan Harai Uke - Zenkutsu Dachi - Gyaku Zuki - Mae Geri

Po Harai Uke skręt w biodrach i uderzenie. Za uderzeniem podąża kopnięcie tylną nogą, którą stawiamy z przodu. Po kilku powtórzeniach przekrok przednią nogą i obrót w tył.

18. Kizami Kansetsu Geri - Sokuto Geri

do przodu: Kansetsu Geri przednią i na miejsce, Sokuto Geri tylną i do Neko z przodu

do tyłu: Kansetsu Geri przednią i w tył do Neko, Sokuto Geri przednią i na miejsce

19. Yori Ashi - Kizami Mawashi Geri (Chudan/Jodan) - Shiko Dachi - Gedan Harai Uke - Zenkutsu Dachi - Gyaku Zuki - Shiko Dachi Kamae Te

Dojście, Mawashi Geri przednią nogą. Ta sama noga przechodzi do Shiko. Po Harai Uke skręt w biodrach i uderzenie. Skręt z powrotem do Shiko. Tylna noga w przód do Neko.

Po kilku powtórzeniach przekrok przednią nogą i obrót w tył.

20. Kizami Mawashi Kin Geri - Mae Geri

do przodu: Mawashi Kin Geri przednią i na miejsce, Mae Geri tylną i do Neko z przodu

do tyłu: Mawashi Kin Geri przednią i w tył do Neko, Mae Geri przednią i na miejsce

KATA

- **Gekisai Dai Ni + Bunkai**
- **Saifa + Bunkai**
- **Sanchin**

KUMITE

- **Goju Kumite 3 rundy**

Czas: minimum 6 miesięcy od uzyskania poprzedniego kyu.

Minimalna liczba treningów od ostatniego zdanego egzaminu: 50.

Udział w stażach ogólnopolskich i międzynarodowych.

10.1 KYU JUNIOR
BIAŁY PAS Z JEDNĄ BELKĄ

Musubi Dachi (znajomość pozycji)

KIHON

w miejscu:

Heiko Dachi

- **Chudan Zuki** (poprawne zaciskanie pięści)
- **Jodan Age Uke***
- **Chudan Yoko Uke***
- **Gedan Harai Uke***
- **Mae Geri**

*jeden blok opanowany przez dziecko

Shiko Dachi

- **Chudan Zuki**

10.2 KYU JUNIOR

BIAŁY PAS Z DWIEMA BELKAMI

KIHON

w miejscu:

Heiko Dachi

- Chudan Zuki
- Jodan Age Uke *
- Chudan Yoko Uke*
- Gedan Harai Uke*
- Mae Geri

*dwa bloki opanowane przez dziecko

Shiko Dachi

- Chudan Zuki

Pozycja walki

- Kizami Zuki - Gyaku Zuki (wersja sportowa)

poruszając się:

- Zenkutsu Dachi (do przodu i do tyłu)

10.3 KYU JUNIOR
BIAŁY PAS Z TRZEMA BELKAMI

KIHON

w miejscu:

Heiko Dachi

- Chudan Zuki
- Jodan Age Uke
- Chudan Yoko Uke
- Gedan Harai Uke
- Mae Geri

Shiko Dachi

- Chudan Zuki

poruszając się:

- **Zenkutsu Dachi** (do przodu i do tyłu)
- **Pozycja walki - Kizami Zuki - Gyaku Zuki** (wersja sportowa)

WALKI SOFT

- **Zadany blok pojedynczego uderzenia piankową pałką**

9.1 KYU JUNIOR

ŻÓŁTY PAS Z JEDNĄ BELKĄ

KIHON (w miejscu)

Heiko Dachi

- Chudan Zuki
- Jodan Age Uke
- Chudan Yoko Uke
- Gedan Harai Uke
- Mae Geri
- Yoko Ura Uchi
- Shomen Ura Uchi
- Hiji Ate (Age Empi Uchi)

Shiko Dachi

- Chudan Zuki

KIHON IDO (poruszając się)

Zenkutsu Dachi

- Chudan Oi Zuki
- Chudan Yoko Uke
- Mae Geri Chudan

9.2 KYU JUNIOR

ŻÓŁTY PAS Z DWIEMA BELKAMI

KIHON (w miejscu)

Heiko Dachi

- Chudan Zuki
- Jodan Age Uke - Chudan Zuki
- Chudan Yoko Uke - Jodan Zuki
- Gedan Harai Uke - Chudan Zuki
- Mae Geri
- Mawashi Geri Chudan
- Yoko Ura Uchi
- Shomen Ura Uchi
- Hiji Ate (Age Empi Uchi)

Shiko Dachi

- Chudan Zuki

KIHON IDO (poruszając się)

Zenkutsu Dachi

- Chudan Oi Zuki
- Chudan Yoko Uke
- Mae Geri Chudan
- Mawashi Geri Chudan

9.3 KYU JUNIOR

ŻÓŁTY PAS Z TRZEMA BELKAMI

KIHON (w miejscu)

Heiko Dachi

- Chudan Zuki
- Jodan Age Uke - Chudan Zuki
- Chudan Yoko Uke - Jodan Zuki
- Gedan Harai Uke - Chudan Zuki
- Mae Geri
- Mawashi Geri Chudan
- Yoko Ura Uchi
- Shomen Ura Uchi
- Hiji Ate (Age Empi Uchi)

Shiko Dachi

- Chudan Zuki

KIHON IDO (poruszając się)

Zenkutsu Dachi

- Chudan Oi Zuki
- Chudan Yoko Uke
- Mae Geri Chudan
- Mawashi Geri Chudan

KATA

- Taikyoku Shodan

8.1 KYU JUNIOR

POMARAŃCZOWY PAS Z JEDNĄ BELKĄ

KIHON (w miejscu)

Heiko Dachi

- **Yoko Uke Shita Barai**
- **Gedan Tettsui Uchi**
- **Yoko Zuki**
- **Chudan Hiji Ate - Jodan Ura Uchi - Gedan Harai Uke - Chudan Gyaku Zuki**
- **Mae Geri**
- **Mawashi Geri**
- **Sokuto Geri**
- **Kansetsu Geri**
- **Kin Geri (Mae oraz Mawashi)**

Zenkutsu Dachi

- **Mae Geri (po kopnięciu noga wraca)**

KIHON IDO (poruszając się)

- **Chudan Gyaku Zuki w pozycjach: Sanchin / Zenkutsu / Shiko 45°**
- **Sanchin Dachi - Jodan Age Uke - Chudan Gyaku Zuki**
- **Zenkutsu Dachi - Chudan Yoko Uke - Jodan Gyaku Zuki**
- **Shiko Dachi 45° - Gedan Harai Uke - Chudan Gyaku Zuki**
- **Zenkutsu Dachi - Hiji Ate**
- **Zenkutsu Dachi - Mae Geri**
- **Zenkutsu Dachi - Mawashi Geri**
- **Sanchin Dachi - Mae Geri**
- **Sanchin Dachi - Kin Geri**

8.2 KYU JUNIOR

POMARAŃCZOWY PAS Z DWIEMA BELKAMI

KIHON (w miejscu)

Heiko Dachi

- **Yoko Uke Shita Barai - Morote Zuki**
- **Gedan Tettsui Uchi - Jodan Ura Uchi**
- **Yoko Zuki**
- **Ashi Barai - Jodan Yoko Shuto Uchi**
- **Chudan Hiji Ate - Jodan Ura Uchi - Gedan Harai Uke - Chudan Gyaku Zuki**
- **Mae Geri**
- **Mawashi Geri**
- **Sokuto Geri**
- **Kansetsu Geri**
- **Kin Geri** (Mae oraz Mawashi)

Zenkutsu Dachi

- **Mae Geri** (po kopnięciu noga wraca)
- **Mawashi Geri** (po kopnięciu noga wraca)

KIHON IDO (poruszając się)

- **Chudan Gyaku Zuki w pozycjach: Sanchin / Zenkutsu / Shiko 45°**
- **Sanchin Dachi - Jodan Age Uke - Chudan Gyaku Zuki**
- **Zenkutsu Dachi - Chudan Yoko Uke - Jodan Gyaku Zuki**
- **Shiko Dachi 45° - Gedan Harai Uke - Chudan Gyaku Zuki**
- **Oi Zuki w pozycjach: Sanchin - Zenkutsu - Shiko 45°** (trzy pozycje jedna po drugiej)
- **Sanchin Dachi - Jodan Uke - Zenkutsu Dachi - Chudan Uke - Shiko Dachi 45° - Harai Uke**
- **Zenkutsu Dachi - Hiji Ate**
- **Zenkutsu Dachi - Mae Geri**
- **Zenkutsu Dachi - Mawashi Geri**
- **Sanchin Dachi - Mae Geri**
- **Sanchin Dachi - Kin Geri**

KATA

- **Gekisai Dai Ichi**

8.3 KYU JUNIOR

POMARAŃCZOWY PAS Z TRZEMA BELKAMI

KIHON (w miejscu)

Heiko Dachi

- **Yoko Uke Shita Barai - Morote Zuki**
- **Gedan Tettsui Uchi - Jodan Ura Uchi**
- **Yoko Zuki**
- **Ashi Barai - Jodan Yoko Shuto Uchi**
- **Chudan Hiji Ate - Jodan Ura Uchi - Gedan Harai Uke - Chudan Gyaku Zuki**
- **Mae Geri**
- **Mawashi Geri**
- **Sokuto Geri**
- **Kansetsu Geri**
- **Kin Geri (Mae oraz Mawashi)**

Zenkutsu Dachi

- **Mae Geri (po kopnięciu noga wraca)**
- **Mawashi Geri (po kopnięciu noga wraca)**
- **Sokuto Geri (po kopnięciu noga wraca)**

KIHON IDO (poruszając się)

- **Chudan Zuki w pozycjach: Sanchin / Zenkutsu / Shiko 45°**
- **Sanchin Dachi - Jodan Age Uke - Chudan Gyaku Zuki**
- **Zenkutsu Dachi - Chudan Yoko Uke - Jodan Gyaku Zuki**
- **Shiko Dachi 45° - Gedan Harai Uke - Chudan Gyaku Zuki**
- **Zenkutsu Dachi - Hiji Ate**
- **Zenkutsu Dachi - Mae Geri**
- **Zenkutsu Dachi - Mawashi Geri**
- **Sanchin Dachi - Mae Geri**
- **Sanchin Dachi - Kin Geri**
- **Shiko Dachi 45° - Kansetsu Geri**
- **Zenkutsu Dachi - Sokuto Geri**

KATA

- **Gekisai Dai Ichi**

KUMITE

- **San Dan Uke Kumite**