

## Stopnie do lat 14

### 9,1 kyu - pas biały z jedną belką

KIHON

Heisoku-dachi; Musubi-dachi; Heiko-dachi; Hachiji-dachi; Zenkutsu-dachi; Oi-zuki w Zenkutsu-dachi; Gedan-barai w Zenkutsu-dachi

Taisho - ĆWICZENIA

Przysiady obunóż 15 razy; Ugięcia ramion w podporze przodem (pompki) 3 serie po 5 razy  
inne ćwiczenia

### 9,2 kyu - pas biały z dwoma belkami

KIHON

Gedan-barai w Kiba-dachi; Oi-zuki w Zenkutsu-dachi; Age-uke w Zenkutsu-dachi; Soto-uke w Zenkutsu-dachi  
Mae-geri w Zenkutsu-dachi;

Taisho - ĆWICZENIA

Przewrót w przód i w tył; Przysiady obunóż 20 razy; Ugięcia ramion w podporze przodem (pompki) 2x10 razy  
gibkość

KUMITE

Gohon-kumite / Chudan-oi-zuki, obrona : soto-uke

### 9,3 kyu - pas biały z trzema belkami

KIHON

Oi-zuki w Zenkutsu-dachi; Age-uke w Zenkutsu-dachi; Soto-uke w Zenkutsu-dachi; Uchi-uke w Zenkutsu-dachi  
Gedan-barai w Kiba-dachi; Mae-geri w Zenkutsu-dachi

KATA

Taikyoku SHODAN, NIDAN, ura kata,

KUMITE

Gohon-kumite, shiai kumite 1min,

Taisho - ĆWICZENIA

Ugięcie ramion w podporze przodem (pompki) 2x10 razy;

W leżeniu tyłem przenoszenie nóg za głowę ( nakrywki ) 5 razy, ćwiczenia dodatkowe

gibkość

**8,1 kyu - pas żółty z jedną belką**

KIHON

Oi-zuki; Age-uke/Gyaku-zuki; Soto-uke/Gyaku-zuki; Gedan-barai/Gyaku-zuki; Mae-geri

KATA

Taikyoku-SHODAN, NIDAN, ura kata

KUMITE

Gohon-kumite, shiai kumite 1min

Taisho - ĆWICZENIA

Mostek 2 razy

W leżeniu tyłem jednoczesne unoszenie tułowia i nóg (scyzoryki) 6 razy,

pompki 7x seiken, 15x na dłoniach, 3x tekubi,

W siadzie prostym skłony głową do kolan 2 razy

**8,2 kyu - pas żółty z dwoma belkami**

KIHON

Oi-zuki; Age-uke/Gyaku-zuki; Soto-uke/Gyaku-zuki; Uchi-uke/Gyaku-zuki; Gedan-barai w Kiba-dachi

Mae-geri; Yoko-geri-keage

KATA

Taikyoku-SHODAN, NIDAN, SANDAN, ura kata

KUMITE

Gohon-kumite, shiai kumite (1min)

ĆWICZENIA

Przewrót do tyłu 2 razy; Mae-geri z przysiadu 10 razy, ćwiczenia dodatkowe

pompki 7x seiken, 15x na dłoniach, 3x tekubi,

**8,3 kyu - pas żółty z trzema belkami**

KIHON

Oi-zuki; Age-uke/Gyaku-zuki; Soto-uke/Gyaku-zuki; Uchi-uke/Gyaku-zuki; Gedan-barai/Gyaku-zuki

Shuto-uke; Mae-geri; Yoko-geri-keage; Yoko-geri-kekomi

KATA

Taikyoku SHODAN, Heian-SHODAN

KUMITE

Gohon-kumite, shiai kumite 1min,

## ĆWICZENIA

pompki 7x seiken, 15x na dłoniach, 5x tekubi; Nakrywki 10 razy

Skoki w przysiadzie (żabki-jumping)15m.

Ćwiczenia dodatkowe

### **7,1 kyu - pas pomarańczowy z jedną belką**

KIHON + teoria

Oi-zuki; Age-uke/Gyaku-zuki; Soto-uke/Gyaku-zuki; Gedan-barai/Gyaku-zuki;  
Uchi-uke w Kokutsu-dachi; Mae-geri-jodan; Yoko-geri-keage; Yoko-geri-kekomi

KATA

Taikyoku-SANDAN, Heian-SHODAN

KUMITE

Gohon-kumite, shiai kumite 1min,

Taisho - ĆWICZENIA

pompki 10x seiken, 15x na dłoniach, 5x tekubi,

Nakrywki 10 razy

Wymachy nogą w przód i w bok na wysokość jodan

Ćwiczenia dodatkowe

### **7,2 kyu - pas pomarańczowy z dwoma belkami**

KIHON + teoria

Oi-zuki; Age-uke/Gyaku-zuki; Soto-uke/Gyaku-zuki; Gedan-barai/Gyaku-zuki  
Uchi-uke w Kokutsu-dachi; Mae-geri-jodan; Yoko-geri-keage; Yoko-geri-kekomi

KATA

Taikyoku-SANDAN, Heian-SHODAN, ura kata

KUMITE

Gohon-kumite, Kihon Ippon kumite (1 atak), shiai kumite 1min,

ĆWICZENIA

pompki 10x seiken, 20x na dłoniach, 5x tekubi,

Skoki w przysiadzie ( żabki )20m

Ćwiczenia dodatkowe

### 7,3 kyu - pas pomarańczowy z trzema belkami

KIHON + teoria

Oi-zuki; Age-uke/Gyaku-zuki; Soto-uke/Gyaku-zuki; Uchi-uke/Kizami-zuki/Gyaku-zuki

Shuto-uke/Gyaku-nukite; Mae-geri; Mae-ren-geri chudan jodan ( z międzykrokiem )

Yoko-geri-keage; Yoko-geri-kekomi; Mawashi-geri

KATA

Taikyoku Shodan, Taikyoku Sandan, Heian NIDAN, ura kata

KUMITE

Gohon-kumite, Kihon Ippon Kumite (2 ataki), Shiai kumite 1min,

Taisho - ĆWICZENIA

Przewrót do przodu z biegu

W siadzie rozkrocznym skłon głową do podłogi

pompki 10x seiken, 15x na dłoniach, 5x tekubi, 5x na palcach

Ćwiczenia dodatkowe

### 6,1 kyu - pas zielony z jedną belką

KIHON + teoria

Ren-zuki; Age-uke/Gyaku-zuki; Uchi-uke/Gyaku-zuki; Soto-uke/Gyaku-tate-nukite; Uraken-uchi w Kiba-dachi; Shuto-uchi w Kiba-dachi; Mae-geri; Yoko-geri-keage; Yoko-geri-kekomi; Mawashi-geri; Mawashi-geri/yoko-geri (tą samą nogą); Ura-mawashi-geri,

KATA

Taikyoku-SHODAN, Heian SHODAN, Heian-NIDAN, plus ura kata

KUMITE

Kihon-ippou-kumite (2 ataki ręczne, 2 ataki nożne), jiyu kumite

ĆWICZENIA

Przewrót do przodu z przeskokiem przez klęczącego partnera (tygrysek)

pompki 12x seiken, 20x na dłoniach, 5x tekubi, 5x na palcach,

Wymachy nogą w przód, w bok i w tył na wysokość jodan

Ćwiczenia dodatkowe

### 6,2 kyu - pas zielony z dwoma belkami

KIHON + teoria

Sanbon-zuki; Age-uke/Gyaku-zuki; Uchi-uke w kokutsu-dachi/Gyaku-zuki w Zenkutsu-dachi;

Shuto-uke/Kizami-mae-geri/Gyaku-nukite; Shuto-uchi w Kiba-dachi; Yoko-empi-uchi w Kiba-dachi

Mae-ren-geri (chudan/jodan); Yoko-geri-keage-jodan; Mawashi-geri; Ura-mawashi-geri; Mawashi-geri/Yoko-geri (tą samą nogą); Mawashi-geri/Ura-mawashi-geri (tą samą nogą); Ushiro-geri;

#### KATA

Taikyoku-SANDAN, Heian SHODAN, Heian-NIDAN, ura kata,

#### KUMITE

Kihon-ippon-kumite (3 ataki ręczne, 3 ataki nożne), shiai kumite 2x1min, jiyu kumite

#### Taisho - ĆWICZENIA

Mostek 2 razy

Przewrót do przodu i do tyłu x 6

Mae-geri z przysiadu 30 razy

pompki 15x seiken, 20x na dłoniach, 5x tekubi, 5x na palcach,

Ćwiczenia dodatkowe

**6,3 kyu - pas zielony z trzema belkami**

#### KIHON + teoria

Sanbon-zuki; Age-uke/Gyaku-zuki; Uchi-uke/Kizami-zuki/Gyaku-zuki; Soto-uke/Kizami-uraken-uchi/Gyaku-zuki  
Shuto-uke/Kizami-mae-geri/Gyaku-nukite; Shuto-uchi; Mae-geri; Mae-ren-geri (z międzykrokiem)

Yoko-geri-keage; Yoko-geri-kekomi; Mawashi-geri; Ura-mawashi-geri; Shiho-gyaku-zuki; Mawashi-geri/Yoko-geri (tą samą nogą); Mawashi-geri/Ura-mawashi-geri (tą samą nogą); Ushiro-geri; Ushiro-geri/Mawashi-geri (tą samą nogą); Ushiro-ura-mawashi-geri;

#### KATA

Heian Shodan, Heian Nidan, Heian-SANDAN, ura kata

#### KUMITE

Kihon-ippon-kumite (4 ataki, 4 obrony z bunkai kata), Shiai kumite 3x1min, jiyu kumite

#### Taisho – ĆWICZENIA

ugięcia ramion w podporze przodem (pompki) x15 (dłonie), x15 (seiken), x10 (tekubi), x10 na palcach

przysiad z mae geri x50

mostek x5

przewroty w przód i tył oraz przez bark x10

podskoki obunóz z kolanami do klatki piersiowej x20

gibkość