

WYMAGANIA EGZAMINACYJNE KYOKUSHIN KARATE DLA DZIECI I JUNIORÓW DO 16 LAT

10.1 Kyu – pomarańczowy pas + 1 czerwony pagon

1. Teoria i komendy: zasady bezpieczeństwa – sala, szatnia, ubiór itp. Strefy: jodan, chudan, gedan. Znaczenie słowa kiai – okrzyk.
2. Pozycje: fudo – dachi.
3. Uderzenia/cięcia: morote – tsuki (jodan, chudan, gedan).
4. Kopnięcia: hiza – geri (chudan).
5. Test sprawności: 50 razy zaciskanie pięści. 10 przysiadów: obciążone całe stopy, ręce dowolnie.
6. Kumite: 1 x 1 minuta.

10.2 Kyu – pomarańczowy pas + 2 czerwone pagony

1. Teoria i komendy: pozycja seiza – siadanie i wstawanie, ukłony. Znaczenie słowa naore – powrót.
2. Pozycje: zenkutsu – dachi.
3. Uderzenia: uraken – shomen – uchi.
4. Bloki: morote – gedan – barai.
5. Kopnięcia: hiza – geri – chudan plus kiai.
6. Renraku: krok w tył do zenkutsu – dachi z morote – gedan – barai/gedan barai i powrót do fudo – dachi
7. Test sprawności: 10 skłonów w przód z leżenia na plecach, ręce dowolnie.
8. Kumite: 1 x 1 minuta.

10.3 Kyu – pomarańczowy pas + 3 czerwone pagony

1. Teoria i komendy: znaczenie słowa karate i osu.
2. Pozycje: heiko – dachi, yoi – dachi.
3. Uderzenia/cięcia: seiken – tsuki, (jodan, chudan, gedan).
4. Bloki: gedan – barai.
5. Kopnięcia: hiza – geri jodan plus kiai.
6. Renraku: krok w tył do zenkutsu – dachi z morote – gedan – barai/gedan barai i powrót do fudo – dachi.
7. Test sprawności: 10 ugięć ramion z leżenia przodem w podporze na dłoniach i kolanach.
8. Kumite: 2 x 1 minuta.

9.1 Kyu – pomarańczowy pas + 1 czerwony pagon + 1 niebieski pagon

1. Teoria i komendy: prawidłowy wygląd karategi i wiązanie pasa. Liczenie po japońsku do 10.
2. Pozycje: heisoku – dachi.
3. Uderzenia/cięcia: oi – tsuki, (jodan, chudan, gedan).
4. Bloki: jodan – uke.
5. Kopnięcia: mae – keage.
6. Renraku: trzy kroki w przód/tył w zenkutsu – dachi z oi – tsuki.
7. Test sprawności: 20 przysiadów – obciążone całe stopy, ręce zaplecione na karku, tułów pionowo. 10 wahnień w formie kołyski na brzuchu z leżenia przodem.
8. Kumite: 2 x 1 minuta.

9.2 Kyu – pomarańczowy pas + 2 czerwone pagony + 1 niebieski pagon

1. Teoria i komendy: znaczenie słów sensei, shihan, sempai
2. Pozycje: musubi – dachi.
3. Uderzenia/cięcia: gyaku – tsuki (jodan, chudan, gedan).
4. Bloki: soto – uke.
5. Kopnięcia: kin – geri.
6. Renraku: trzy kroki w przód/tył w zenkutsu – dachi z gyaku – tsuki
7. Test sprawności: 10 skłonów w przód z leżenia na plecach, ręce zaplecione na karku, tułów prosty 10 wahnień w formie kołyski na plecach z przysiadu, ręce zaplecione wokół kolan.
8. Kumite: 3 x 1 minuta.

9.3 Kyu – pomarańczowy pas + 3 czerwone pagony + 1 niebieski pagon

1. Teoria i komendy: znaczenie słów kyoku-shin-kai.
2. Pozycje: nekoashi – dachi.
3. Uderzenia/cięcia: seiken – ago – uchi.
4. Bloki: uchi – uke.
5. Kopnięcia: mae – geri chudan.
6. Renraku: trzy kroki w przód w zenkutsu – dachi z oi – tsuki/ uke, obrót z gedan barai.
7. Test sprawności: 10 ugięć ramion z leżenia przodem w podporze na pięściach i kolanach. 10 wahnień w formie kołyski na plecach z przysiadu, ręce po kątem 45° amortyzują pad w tył.
8. Kumite: 3 x 1 minuta.

8.1 Kyu – niebieski pas + 1 czerwony pagon

1. Teoria i komendy: przysięga Dojo.
2. Pozycje: kokutsu – dachi.
3. Uderzenia/cięcia: shuto – sakotsu – uchi – komi.
4. Bloki: soto – keage.
5. Kopnięcia: soto – keage.
6. Renraku: trzy kroki w przód w zenkutsu – dachi z keru, obrót z morote gedan barai.
7. Test sprawności: 10 przewrotów w przód. 30 sekund tzw. mostek w tył z leżenia na plecach.
8. Kumite: 4 x 1 minuta.

8.2 Kyu – niebieski pas + 2 czerwone pagony

1. Teoria i komendy: oddychanie – nogare I.
2. Pozycje: moroashi – dachi, uchi – hachiji – dachi.
3. Uderzenia/cięcia: shuto – sakotsu – uchi.
4. Kopnięcia: uchi – keage.
5. Renraku: krok w tył do zenkutsu – dachi z gedan – barai plus gyaku – tsuki i powrót do fudo – dachi.
6. Test sprawności: 10 przewrotów w tył. 10 razy po 20 sekund rozciąganie w maksymalnym rozkroku ze skrzyżowaniem w lewo i w prawo tzw. szpagat.
7. Kumite: 5 x 1 minuta.

8.3 Kyu – niebieski pas + 3 czerwone pagony

1. Teoria i komendy: nogare II.
2. Pozycje: sanchin – dachi.
3. Uderzenia/cięcia: shuto – ganmen – uchi.
4. Kopnięcia: mae – geri jodan.
5. Renraku: trzy kroki w przód w zenkutsu – dachi z uke plus gyaku – tsuki obrót z gedan barai.
6. Kata: kihon kata I.
7. Test sprawności: 10 razy tzw. gwiazda gimnastyczna. 10 razy dotknąć głową podłogi poprzez skłon w przód siedząc w maksymalnie szerokim rozkroku, nogi proste w kolanach.
8. Kumite: 6 x 1 minuta.

7.1 Kyu – niebieski pas + 1 czerwony pagon + żółty pagon

1. Teoria i komendy: oddychanie – ibuki.
2. Pozycje: kiba – dachi.
3. Uderzenia/cięcia: uraken – sayu – uchi, uraken – hizo – uchi.
4. Kopnięcia: kansetsu – geri.
5. Renraku: trzy kroki w przód w sanchin – dachi z tsuki/uchi/keru/uke, obrót poprzez przekrok.
6. Kata: taikyoku I.
7. Test sprawności: 10 razy zamach nogą przechodząc do stania na rękach pod drabinkami.
8. Kumite: 7 x 1 minuta.

7.2 Kyu – niebieski pas + 2 czerwone pagony + żółty pagon

1. Teoria i komendy: etykieta Dojo.
2. Pozycje: tsuruaschi – dachi.
3. Uderzenia/cięcia: uraken – yoko – uchi jodan/chudan.
4. Kopnięcia: kakato – geri.
5. Renraku: trzy kroki w przód w zenkutsu – dachi z mae – geri plus gyaku – tsuki obrót z morote gedan barai.
6. Kata: taikyoku II.
7. Test sprawności: 15 sekund stanie na rękach pod drabinkami.
8. Kumite: 8 x 1 minuta.

7.3 Kyu – niebieski pas + 3 czerwone pagony + żółty pagon

1. Teoria i komendy: historia Karate Kyokushin i Sosai Mas Oyamy.
2. Pozycje: kake – dachi.
3. Uderzenia/cięcia: shuto – mawashi – uchi.
4. Kopnięcia: yoko keage, ushiro – keage.
5. Bloki: shuto – mawashi – uke.
6. Renraku: trzy kroki w przód w kokutsu – dachi z shuto mawashi – uke obrót poprzez przekrok.
7. Kata: sakugi I.
8. Kumite: 9 x 1 minuta.

6.1 Kyu – żółty pas + 1 czerwony pagon

1. Pozycje: pozycja walki.
2. Uderzenia/cięcia: seiken – tate – tsuki jodan/chudan/gedan.
3. Kopnięcia: mawashi – geri gedan.
4. Renraku: trzy kroki w przód w pozycji walki z gyaku tate – tsuki, obrót poprzez zakrok.
5. Kata: sakugi II.
6. Test sprawności: 10 razy tzw. scyzoryk w zwisie tyłem na drabinkach. 60 sekund tzw. szpagat w bok na piętach.
7. Kumite: 10 x 1 minuta.

6.2 Kyu – żółty pas + 2 czerwone pagony

1. Teoria i komendy: wiedza na temat Światowej Organizacji Karate.
2. Pozycje: krok dostawny w pozycji walki.
3. Uderzenia/cięcia: tetsui – hizo – uchi, tetsui – yoko – uchi j/ch/gy
4. Kopnięcia: mawashi – geri chudan.
5. Renraku: trzy kroki w przód w zenkutsu – dachi z mae – keage/yoko – keage/ soto -keage plus gyaku – tsuki obrót.
6. Kata: taikyoku III.
7. Test sprawności: 10 przeskoków przez klęczącego na kolanach i rękach partnera z pozycji w przysiadzie, obrót.
8. Kumite: 11 x 1 minuta.

6.3 Kyu – żółty pas + 3 czerwone pagony

1. Teoria i komendy: wyniki Polaków na MŚ i ME.
2. Pozycje: przekrok i zakrok w pozycji walki.
3. Uderzenia/cięcia: tetsui – kome – kami – uchi, urken – shita – tsuki.
4. Bloki: osae – uke.
5. Kopnięcia: mawashi – geri jodan.
6. Renraku: trzy kroki w przód w zenkutsu – dachi z kin – geri/mawashi – geri plus gyaku – tsuki obrót.
7. Kata: pinan I.
8. Test sprawności: 10 razy przeskoczyć w przód i w tył przez pas trzymany oburącz.
9. Kumite: 12 x 1 minuta.

5.1 Kyu – żółty pas + 1 czerwony pagon + zielony pagon

1. Teoria i komendy: znajomość podstawowych słów ze słownika japońskiego.
2. Pozycje: poruszanie się z partnerem w pozycji walki.
3. Uderzenia/cięcia: seiken – mawashi – uchi.
4. Bloki: morote – uke.
5. Kopnięcia: yoko – geri chudan.
6. Renraku: trzy kroki w przód w pozycji walki z mae – geri/ mawashi – geri/yoko – geri plus gyaku tate – tsuki obrót.
7. Kata: pinan II.
8. Test sprawności: 5 podciągnięć na drążku.
9. Kumite: 13 x 1 minuta.

5.2 Kyu – żółty pas + 2 czerwone pagony + zielony pagon

1. Teoria i komendy: komendy stosowane na treningu Kyokushin Karate.
2. Pozycje: poruszanie się w pozycji walki z dowolnymi technikami ręcznymi i nożnymi stosując bloki, uniki, zmianę dystansu oraz kiai.
3. Uderzenia/cięcia: gohon – nukite.
4. Bloki: uchi – uke i gedan – barai.
5. Kopnięcia: ushiro – geri chudan.
6. Renraku: trzy kroki w przód w pozycji walki z oi tate – tsuki plus gyaku – tate – tsuki, obrót.
7. Kata: sakugi III.
8. Test sprawności: 10 przeskoków ponad krzesłem z przewrotem przodem na materacu.
9. Kumite: 14 x 1 minuta.

5.3 Kyu – żółty pas + 3 czerwone pagony + zielony pagon

1. Teoria i komendy: komendy stosowane na zawodach Kyokushin Karate.
2. Pozycje: tzw. walka z cieniem.
3. Uderzenia/cięcia: nukite ippon/nihon/yonhon.
4. Bloki: juji – uke jodan/gedan.
5. Kopnięcia: yoko – geri jodan.
6. Renraku: trzy kroki w przód w pozycji walki z oi tate – tsuki plus gyaku – tate – tsuki plus mae – geri/mawashi – geri/yoko – geri, obrót podnosząc ręce.
7. Kata: pinan III
8. Test sprawności: próba przejścia na rękach w szerz sali, elementy samoobrony
9. Kumite: 15 x 1 minuta.

4.1 Kyu – zielony pas + 1 czerwony pagon

1. Teoria - Wiedza na temat Organizacji World Kyokushin Budokai
2. Sprawność fizyczna - 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 trzymany oburącz, 4 podciągnięcia na drążku (nachwyt).
3. Pozycje (dachi) - Heisoku dachi.
4. Uderzenia (tsuki, uchi) - Shuto Sakotsu uchi, Shuto uchi komi, Shuto yoko ganmen uchi.
5. Bloki (uke) - Shuto jodan uchi uke, Shuto jodan uke, Shuto chudan soto uke.
6. Techniki nożne - Mawashi geri jodan (chusoku, haisoku), Mae geri, Mawaschi geri, Ushiro mawaschi geri
7. Kata – Kihon kata NI
8. Ippon Kumite - **Atak:** Zenkutsu – Dachi, Seiken oi tsuki chudan, **Obrona:** Kokutsu – Dachi, Shuto chudan uchi uke, **Kontra:** Jodan Yoko Geri.
9. 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
10. Ido Geiko - chodzenie w kokutsu dachi z technikami shuto (bloki, techniki ręczne)
11. Kumite: 16 x 1 minuta.

4.2 Kyu – zielony pas + 2 czerwone pagony

1. Teoria - wiedza na temat Polskiej Organizacji WKB.
2. 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 trzymany oburącz, 6 podciągnięcia na drążku (nachwyt).
3. Pozycje (dachi).
4. Uderzenia (tsuki, uchi) - Shuto hizo uchi, Shuto jodan uchi uchi.
5. Bloki (uke) - Shuto chudan uchi uke, Shuto mae gedan barai, Shuto mae mawashi uke.
6. Kopnięcia (geri) - Yoko geri chudan sokuto, Ushiro geri chudan.
7. Kata – Sanchin,
8. 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).
9. Kumite - Jiyu Kumite – 10 walk z przeciwnikami zgodnie z przepisami dla kadetów, juniorów, seniorów
10. Techniki nożne - gohon-geri.
11. Ido Geiko - Chodzenie w Sanshin Dachi z technikami shuto (bloki, techniki ręczne)
12. Kumite: 17 x 1 minuta.

4.3 Kyu – zielony pas + 3 czerwone pagony

1. Ogólna wiedza - sprawdzenie posiadanej wiedzy i wykszolenia, znać i rozumieć DOJO KUN, podstawowa znajomość obowiązujących zasad, ruchy muszą być płynne i charakteryzować się dobrą elastycznością.
2. Bloki - Shuto Mae Gedan Barai, Shuto Jodan Uke, Shuto Chudan Soto Uke, Shuto Chudan Uchi Uke, Shuto Jodan Uchi Uke, Mae Mawashi Uke w pozycji Sanchin Dachi.
3. Techniki ręczne - Shuto Yoko Ganmen Uchi, Shuto Hizo Uchi, Shuto Sakotsu Uchi, Shuto Sakotsu Uchi Komi, Shuto Jodan Uchi Uchi.
4. Techniki nożne - Sokuto Yoko Geri Jodan, Mawashi Geri Jodan, Ushiro Geri Jodan, Ushiro Haisoku Mawashi Uchi Keage.
5. Ippon Kumite - 2 Kombinacje do wyboru.
6. Kata -Taikyoku Sono Ichi Ura.
7. Tameshiwari - Złamanie deski techniką KAKATO.
8. Kumite: 18 x 1 minuta.

3.1 Kyu – zielony pas + 1 brązowy pagon + 1 czerwony pagon

1. Teoria - Znajomość zasad i przepisów rozgrywania zawodów kumite.
2. 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 podciągnięć na drążku (nachwyt).
3. Uderzenia (tsuki, uchi) - Hiji ate (chudan, jodan), Chudan mae hiji ate.
4. Bloki (uke) - Shuto jodan juji uke.
5. Kopnięcia (geri) - Mae Kakato geri (chudan, gedan).
6. Ippon Kumite - **Atak:** Zenkutsu – Dachi, Seiken oi tsuki jodan, **Obrona:** Zenkutsu – Dachi, jodan Shuto Juji Uke, **Kontra:** kokutsu – Dachi, Ushiro Hiji Ate.
7. Kumite: 19 x 1 minuta.

3.2 Kyu – zielony pas + 1 brązowy pagon + 2 czerwone pagony

1. Teoria - Historia 100 kumite,
2. 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 trzymanym oburącz, 8 podciągnięcia na drążku (nachwył).
3. Pozycje (dachi) - Kake dachi.
4. Uderzenia (tsuki, uchi) - Age hiji ate /jodan, chudan/, Ushiro hiji ate, Oroshi hiji ate, Bloki (uke), Shuto gedan juji uke
5. Kopnięcia (geri) - Mae Kakato geri (jodan),
6. Kata – Taikyoku Sono Ni Ura
7. Kumite: 20 x 1 minuta.

3.3 Kyu – zielony pas + 1 brązowy pagon + 3 czerwone pagony

1. Bloki - Shuto Juji Uke (Jodan, Gedan).
2. Techniki ręczne - Hiji Ate, Age Hiji Ate (Jodan, Chudan), Ushiro Hiji Ate, Oroshi Hiji, Ate Mae Jodan Hiji Ate.
3. Techniki nożne - Mae Kakato Geri (3 poziomy).
4. Ido Geiko - 20 kombinacji do wyboru (5 w Ura).
5. Ippon Kumite - 5 Kombinacji do wyboru.
6. Kata - Pinan Sono Yon.
7. Tameshiwari - Złamanie deski technik Tetsui
8. Kumite: 21 x 1 minuta.

2.1 Kyu – brązowy pas + 1 czerwony pagon

1. Teoria - Znajomość zasad i przepisów rozgrywania zawodów kata.
2. 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 „scyzoryk” w zwisie na drabinkach, 17 przeskoków przód-tył nad pasem trzymanym oburącz, 9 podciągnięć na drążku (nachwył).
3. Uderzenia (tsuki, uchi) - Hiraken (Hiraken tsuki /jodan, chudan/, Hiraken oroshi uchi, Hiraken mawashi uchi, Age jodan tsuki.
4. Bloki (uke) - Koken uke (jodan), Kopnięcia (geri), Nidan tobi geri.
5. Kata – Taikyoku Sono San Ura.
6. Ippon Kumite - Atak: Zenkutsu – Dachi, Jodan Hira Ken Tsuki, Obrona: Neko Ashi – Dachi, Jodan Koken Uke, Kontra: Kiba – Dachi (450), Jodan Age Tsuki.
7. Kumite: 22 x 1 minuta.

2.2 Kyu – brązowy pas + 2 czerwone pagony

1. Teoria- Legendy światowego Kyokushin Karate.
2. 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 „scyzoryk” w zwisie na drabinkach, 20 przeskoków przód-tył nad pasem trzymanym oburącz.
3. 10 podciągnięć na drążku (nachwył).
4. Uderzenia (tsuki, uchi) - Haishu (jodan, chudan), Koken uchi (jodan, chudan, gedan).
5. Bloki (uke) - Koken uke (chudan, gedan).
6. Kopnięcia (geri) - Mae tobi geri.
7. Kata – Pinan Sono Go
8. 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
9. Kumite: 23 x 1 minuta.

2.3 Kyu – brązowy pas + 3 czerwone pagony

1. Ogólna wiedza - Egzaminator bada wszystko, czego nauczył się w tym stopniu.
2. Techniki ręczne i bloki - Haishu Uchi (Jodan, Chudan), Uderzenie zewnętrzną częścią dłoni (V pinian), Seiken Age Jodan Tsuki. Koken Uchi/Koken Uke (Jodan, Chudan Gedan) (Yantsu).
3. Techniki nożne - Oroshi Uchi Kakato Geri, Oroshi Soto Kakato Geri, Usu Mawashi Geri, Mae Tobi Geri, Nidan Mae Tobi Geri, Jodan Uchi Haisoku Geri.
4. Ido Geiko - 20 kombinacji (10 w Ura).
5. Kata - Gekesai Dai.
6. Kumite: 24 x 1 minuta.
7. Tameshiwari - Złamanie deski techniką Mawashi Geri i Shuto.

1.1 Kyu – brązowy pas + czarny pagon + 1 czerwony pagon

1. 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 „scyzoryk” w zwisie na drabinkach, 22 przeskoki przód-tył nad pasem trzymany oburącz, 10 przeskoków techniką yoko tobi geri przez pas trzymany na wysokości bioder, 11 podciągnięć na drążku (nachwyt).
2. Uderzenia (tsuki, uchi) - Ryuto ken tsuki (jodan, chudan).
3. Bloki (uke) - Chudan haito uchi uke.
4. Kopnięcia (geri) - Yoko tobi geri, Jodan uchi haisoku geri.
5. Kata – Pinan Sono Ichi Ura
6. Ippon Kumite - Atak: Zenkutsu – Dachi, Seiken Oi Tsuki Chuda, Obrona: Kokutsu – Dachi, Chudan Haito Uchi Uke, Kontra: Jodan Uchi, Haisoku Mawashi Geri.
7. Kumite: 25 x 1 minuta.

1.2 Kyu – brązowy pas + czarny pagon + 2 czerwone pagony

1. 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 „scyzoryk” w zwisie na drabinkach, 20 przeskoków przód-tył nad pasem trzymany oburącz, 15 przeskoków techniką yoko tobi geri przez pas trzymany na wysokości bioder, 12 podciągnięć na drążku (nachwyt).
2. Uderzenia (tsuki, uchi), Naka Yubi ippon ken (jodan, chudan), Oya yubi ken.
3. Bloki (uke) - Kake uke (jodan, chudan).
4. Kopnięcia (geri) - Oroshi uchi kakato geri, Oroshi soto kakato geri
5. Kata – Tsuki no kata, Pinian Sono Ni Ura
6. 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).
7. Kumite: 26 x 1 minuta.

1.3 Kyu - brązowy pas + czarny pagon + 3 czerwone pagony

1. Ogólna wiedza - zdający musi wiedzieć, jak pracować w mae, ura, sagari i sagari ura.
2. Bloki - kake uke (sushiho), chudan haito uchi uke.
3. Techniki ręczne - ryuto ken tsuki (jodan-chudan), nakayubi ipponken uchi (jodan-chudan), oya yubi ipponken uchi (jodan-chudan), hisotashiyubi ipponken uchi (jodan-chudan).
4. Techniki nożne - kake geri (jodan-chudan), ushiro mawashi geri (jodan-chudan-gedan), yoko tobi geri.
5. Praca statyczna i w trakcie ruchu kihon.
6. Ren raku (kumite dachi) - obrót – zwrot, seiken gyaku mae gedan barai, kaji tsuki (udo), gyaku tsuki chudan, low kick, mae geri chudan chusoku, mawashi geri haisoku, ushiro geri chudan, kamae.
7. Kata – Yantsu, Pinan sono san ura.
8. Kumite: 27 x 1 minuta.
9. Kondycja fizyczna - 90 pompek ns seiken, 12 pompek na 5 palcach, 80 przysiadów, 80 skłonów w przód, 25 przeskoków przód-tył nad pasem trzymany oburącz.