

ZIELONY PAS

4 kyu – Oprócz wcześniejszych wymagań, obowiązują następujące warunki

System pasów dla stopni uczniowskich	
POZYCJE	- Uchi hachiji-dachi
UDERZENIA RĘKAMI	- Shōtei uchi (Jōdan, Chūdan, Gedan)
BŁOKI	- Shōtei uke (Jōdan, Chūdan, Gedan)
KOPNIĘCIA	- Kakato ushiro geri - Kakato ushiro mawashi geri - Ushiro uchi mawashi geri
IDO-GEIKO	- w Ura
KATA	- Pinan ni - Tsuki no kata - Sanchin no kata
SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ	- Pompki 60 powtórzeń - Przysiady 60 powtórzeń - Brzuch 60 powtórzeń - Plecy 60 powtórzeń - Rozciąganie

Na tym poziomie i dalej uczniowie będą testowani na kondycję.

Dodatkowe wymagania:

6 miesięcy (150 godzin) zajęć

- Teoria: fizjologiczne działanie Ibuki
- Kumite: 10 rund po 1 minucie
- Warianty kondycji:

1. 7 minut mawashi geri jōdan z shizen dachi naprzemiennie, 7 minut mawashi geri + yoko geri + ushiro geri z jiyu kamae z przemieszczeniem do przodu, 60 pompek na seiken, 60 brzusków, 10 uderzeń każdą nogą w skoku w worek - chudan.

Dodatkowe kryteria: Reigi, Kamae, Kiai, Szybkość, Siła, Wytrzymałość, Uke kayoshi, Rytm, Kombinacje (zrównoważona technika rąk i nóg), Przemieszczenia.