

POMARAŃCZOWY PAS

10 kyu – musze umieć

System pasów dla stopni uczniowskich			
POZYCJE	- Fudō-dachi - Zenkutsu-dachi - Sanchin-dachi - Seidza		
UDERZENIA RĘKAMI	- Oi-zuki (Jodan, Chudan, Gedan) - Gyaku-zuki (Jodan, Chudan, Gedan) - Morote-zuki (Jodan, Chudan, Gedan) - Uraken ganmen-uchi - Ago-uchi		
BLOKI	- Jōdan-uke - Gedan-barai		
KOPNIĘCIA	- Hiza ganmen geri - Kin geri - Mae geri		
SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ	- Pompki 20 powtórzeń - Przysiady 20 powtórzeń - Brzuch 20 powtórzeń - Plecy 20 powtórzeń - Rozciąganie		
System pasów dla stopni "junior"			
	10,1 kyu	10,2 kyu	10,3 kyu
POZYCJE	- Fudō-dachi - Seidza	- Sanchin-dachi	- Zenkutsu-dachi - Joj dachi
UDERZENIA RĘKAMI	- Oi-zuki (Jodan, Chudan, Gedan) - Morote-zuki (Jodan, Chudan, Gedan)	- Gyaku-zuki (Jodan, Chudan, Gedan) - Ago-uchi	- Uraken ganmen-uchi
BLOKI	- Jōdan-uke	- Gedan-barai	- Jōdan-uke - Gedan-barai
KOPNIĘCIA	- Hiza ganmen geri	- Kin geri	- Mae geri
SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ	- Pompki 15 powtórzeń - Przysiady 15 powtórzeń - Brzuch 15 powtórzeń - Plecy 15 powtórzeń - Rozciąganie	- Pompki 15 powtórzeń - Przysiady 15 powtórzeń - Brzuch 15 powtórzeń - Plecy 15 powtórzeń - Rozciąganie	- Pompki 20 powtórzeń - Przysiady 20 powtórzeń - Brzuch 20 powtórzeń - Plecy 20 powtórzeń - Rozciąganie

Dodatkowe wymagania:

4 miesiące (30 godzin) zajęć

- **Program zajęć teoretycznych obejmuje:** składanie kimona, etykietę dojo, historię Kyokushin oraz postać założyciela Masutatsu Oyamy.

- **Kumite:** 1 runda po 1 minucie

- **Warianty kondycji:**

1. 3 minuty kin geri (hidari, migi), 20 pompek na seiken, 20 brzuszków.

Dodatkowe kryteria: Reigi, Kamae, Kiai