

ZIELONY PAS Z BRĄZOWA BELKĄ

3 kyu – Oprócz wcześniejszych wymagań, obowiązują następujące warunki

System pasów dla stopni uczniowskich	
POZYCJE	- Kake-dachi
UDERZENIA RĘKAMI	- Ushiro hiji ate
BŁOKI	- Shuto juji uke (Jōdan, Gedan)
KOPNIĘCIA	- Kakato uchi oroshi geri - Kakato soto oroshi geri - Kake geri (Kakato, Chusoku)
KATA	- Pinan san - Gekisai dai - Gekisai sho
SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ	- Pompki 70 powtórzeń - Przysiady 70 powtórzeń - Brzuch 70 powtórzeń - Plecy 70 powtórzeń - Stanie na rękach: 30 sekund - Rozciąganie

Dodatkowe wymagania:

6 miesięcy (150 godzin) zajęć

- Teoria: znaczenie terminologii i podstaw techniki. Medytacja.
- Renraku 4: mawashi gedan barai + seiken ago uchi + seiken chudan gyaku tsuki + (krzyż) mae geri + mawashi geri + ushiro geri + mae gedan barai + seiken chudan gyaku tsuki.
- Kumite: 12 rund po 1 minucie
- Warianty kondycji:
 1. 8 minut mae kakato geri chudan, 8 minut mawashi geri jodan z jiyu kamae z przemieszczeniem do przodu, 45 pompek (w tym 30 na palcach), 80 brzuszków, 15 uderzeń każdą nogą w skoku w worek.

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