

POMARAŃCZOWY PAS Z NIEBIESKĄ BELKĄ

9 kyu – Oprócz wcześniejszych wymagań, obowiązują następujące warunki

System pasów dla stopni uczniowskich			
POZYCJE	- Kokutsu-dachi - Musubi-dachi - Kiba-dachi (90 i 45 stopnie)		
UDERZENIA RĘKAMI	- Uraken sayu uchi - Shita tsuki - Hiji ate (Jodan, Chudan) - Shuto ganmen uchi		
BLOKI	- Chudan uchi-uke - Chudan soto-uke		
KOPNIĘCIA	- Uchi mawashi geri - Soto mawashi geri		
KATA	- Taikyoku Ichi - Taikyoku Ni		
SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ	- Pompki 25 powtórzeń - Przysiady 25 powtórzeń - Brzuch 25 powtórzeń - Plecy 25 powtórzeń - Rozciąganie		
System pasów dla stopni "junior"			
	9,1 kyu	9,2 kyu	9,3 kyu
POZYCJE	- Kokutsu-dachi	- Musubi-dachi	- Kiba-dachi (90 i 45 stopnie)
UDERZENIA RĘKAMI	- Uraken sayu uchi	- Shita tsuki	- Hiji ate (Jodan, Chudan) - Shuto ganmen uchi
BLOKI	- Chudan soto-uke	- Chudan uchi-uke	- Chudan uchi-uke - Chudan soto-uke
KOPNIĘCIA	- Uchi mawashi geri	- Soto mawashi geri	- Uchi mawashi geri - Soto mawashi geri
KATA	- Taikyoku Ichi	- Taikyoku Ni	- Taikyoku Ichi - Taikyoku Ni Umieć robić samodzielnie
SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ	- Pompki 20 powtórzeń - Przysiady 20 powtórzeń - Brzuch 20 powtórzeń - Plecy 20 powtórzeń - Rozciąganie	- Pompki 20 powtórzeń - Przysiady 20 powtórzeń - Brzuch 20 powtórzeń - Plecy 20 powtórzeń - Rozciąganie	- Pompki 25 powtórzeń - Przysiady 25 powtórzeń - Brzuch 25 powtórzeń - Plecy 25 powtórzeń - Rozciąganie

Dodatkowe wymagania:

4 miesiące (30 godzin) zajęć

- Oddychanie: Nogare I, Nogare II
 - Teoria: historia Kyokushin karate
 - Kumite: 2 rundy po 1 minucie
 - Warianty kondycji:
1. 4 minuty mae geri (hidari, migi), 25 pompek na seiken, 25 brzusków.

Dodatkowe kryteria: Reigi, Kamae, Kiai