

NIEBIESKI PAS

8 kyu – Oprócz wcześniejszych wymagań, obowiązują następujące warunki

System pasów dla stopni uczniowskich			
POZYCJE	- Shizentai (futo dachi)		
UDERZENIA RĘKAMI	- Jun tsuki - Tate tsuki - Uraken hizo uchi - Uraken mawashi uchi - Shuto sakotsu uchi - Enkei gyaku tsuki		
BLOKI	- Morote uchi uke - Gedan barai / Chudan uchi uke		
KOPNIĘCIA	- Yoko keage - Gedan mawashi geri - Jodan mae geri		
KATA	- Taikyoku San		
SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ	- Pompki 35 powtórzeń - Przysiady 35 powtórzeń - Brzuch 35 powtórzeń - Plecy 35 powtórzeń - Rozciąganie		
System pasów dla stopni "junior"			
	8,1 kyu	8,2 kyu	8,3 kyu
POZYCJE	- Shizentai (futo dachi)	- Shizentai (futo dachi)	- Kiba-dachi (90 i 45 stopnie) Umiejętność korzystania
UDERZENIA RĘKAMI	- Uraken hizo uchi - Uraken mawashi uchi	- Jun tsuki - Tate tsuki	- Shuto sakotsu uchi - Enkei gyaku tsuki
BLOKI	- Morote uchi uke	- Gedan barai / Chudan uchi uke	- Morote uchi uke - Gedan barai / Chudan uchi uke
KOPNIĘCIA	- Jodan mae geri	- Gedan mawashi geri	- Yoko keage
KATA	- Taikyoku San	- Taikyoku San	- Taikyoku San Umieć robić samodzielnie
SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ	- Pompki 30 powtórzeń - Przysiady 30 powtórzeń - Brzuch 30 powtórzeń - Plecy 30 powtórzeń - Rozciąganie	- Pompki 30 powtórzeń - Przysiady 30 powtórzeń - Brzuch 30 powtórzeń - Plecy 30 powtórzeń - Rozciąganie	- Pompki 35 powtórzeń - Przysiady 35 powtórzeń - Brzuch 35 powtórzeń - Plecy 35 powtórzeń - Rozciąganie

Dodatkowe wymagania:

4 miesiące (50 godzin) zajęć

- Renraku:

1 – mae geri chudan chusoku + chudan gyaku tsuki;

2 – seiken chudan soto uke + mawashi gedan barai + chudan gyaku tsuki.

- Kumite: 4 rundy po 1 minucie

- Warianty kondycji:

1. 6 minut mae geri jodan z zenkutsu dachi z przemieszczeniem do przodu, 35 pompek na seiken, 35 brzusków.

Dodatkowe kryteria: Reigi, Kamae, Kiai, Szybkość, Siła, Wytrzymałość, Uke kayoshi.