

ŻÓŁTY PAS Z ZIELONA BELKĄ

5 kyu – Oprócz wcześniejszych wymagań, obowiązują następujące warunki

System pasów dla stopni uczniowskich			
POZYCJE	- Tsuru ashi dachi - Moro ashi dachi		
UDERZENIA RĘKAMI	- Hiji oroshi uchi - Chūdan mae hiji ate - Age hiji ate (Jōdan, Chūdan)		
BLOKI	- Mae shuto mawashi uke		
KOPNIĘCIA	- Jōdan mawashi geri (Chusoku, Heisoku)		
KATA	- Sokugi Taikyoku San		
SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ	- Pompki 50 powtórzeń - Przysiady 50 powtórzeń - Brzuch 50 powtórzeń - Plecy 50 powtórzeń - Rozciąganie		
System pasów dla stopni "junior"			
	5,1 kyu	5,2 kyu	5,3 kyu
POZYCJE	- Tsuru ashi dachi	- Tsuru ashi dachi	- Tsuru ashi dachi - Moro ashi dachi
UDERZENIA RĘKAMI	- Hiji oroshi uchi	- Chūdan mae hiji ate	- Age hiji ate (Jōdan, Chūdan)
BLOKI		- Mae shuto mawashi uke	- Mae shuto mawashi uke
KOPNIĘCIA	- Jōdan mawashi geri (Chusoku, Heisoku)	- Jōdan mawashi geri (Chusoku, Heisoku)	- Jōdan mawashi geri (Chusoku, Heisoku)
KATA	- Sokugi Taikyoku San	- Sokugi Taikyoku San	- Sokugi Taikyoku San Umieć robić samodzielnie
SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ	- Pompki 45 powtórzeń - Przysiady 45 powtórzeń - Brzuch 45 powtórzeń - Plecy 45 powtórzeń - Rozciąganie	- Pompki 45 powtórzeń - Przysiady 45 powtórzeń - Brzuch 45 powtórzeń - Plecy 45 powtórzeń - Rozciąganie.	- Pompki 50 powtórzeń - Przysiady 50 powtórzeń - Brzuch 50 powtórzeń - Plecy 50 powtórzeń - Rozciąganie

Dodatkowe wymagania:

6 miesięcy (100 godzin) zajęć

- Renraku 3: mae geri + yoko geri + ushiro geri + chudan gyaku tsuki
- Teoria: rodzaje walki w Kyokushin karate
- Kumite: 8 rund po 1 minucie
- Warianty kondycji:
 1. 6 minut mawashi geri chudan, 6 minut ushiro geri chudan z jiyu kamae z przemieszczeniem do przodu, 50 pompek na seiken, 50 brzuszków.

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