

NIEBIESKI PAS Z ŻÓŁTA BELKĄ

7 kyu – Oprócz wcześniejszych wymagań, obowiązują następujące warunki

System pasów dla stopni uczniowskich			
POZYCJE	- Neko ashi dachi		
UDERZENIA RĘKAMI	- Tettsui komikami - Tettsui oroshi ganmen uchi - Tettsui hizo uchi - Tettsui yoko uchi - Shuto uchi uchi - Shuto sakotsu uchi komi - Shuto hizo uchi		
BLOKI	- Shuto mawashi uke		
KOPNIĘCIA	- Chūdan mawashi geri - Gedan mae kakato geri		
KATA	- Pinan Ichi		
SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ	- Pompki 40 powtórzeń - Przysiady 40 powtórzeń - Brzuch 40 powtórzeń - Plecy 40 powtórzeń - Rozciąganie		
System pasów dla stopni "junior"			
	7,1 kyu	7,2 kyu	7,3 kyu
POZYCJE	- Neko ashi dachi	- Neko ashi dachi	- Neko ashi dachi
UDERZENIA RĘKAMI	- Tettsui komikami - Tettsui oroshi ganmen uchi	- Tettsui hizo uchi - Tettsui yoko uchi	- Shuto uchi uchi - Shuto sakotsu uchi komi - Shuto hizo uchi
BLOKI	- Shuto mawashi uke	- Shuto mawashi uke	- Shuto mawashi uke
KOPNIĘCIA	- Chūdan mawashi geri	- Gedan mae kakato geri	- Chūdan mawashi geri - Gedan mae kakato geri
KATA	- Pinan Ichi	- Pinan Ichi	- Pinan Ichi Umieć robić samodzielnie
SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ	- Pompki 35 powtórzeń - Przysiady 35 powtórzeń - Brzuch 35 powtórzeń - Plecy 35 powtórzeń - Rozciąganie	- Pompki 35 powtórzeń - Przysiady 35 powtórzeń - Brzuch 35 powtórzeń - Plecy 35 powtórzeń - Rozciąganie	- Pompki 40 powtórzeń - Przysiady 40 powtórzeń - Brzuch 40 powtórzeń - Plecy 40 powtórzeń - Rozciąganie

Dodatkowe wymagania:

4 miesiące (50 godzin) zajęć

- Oddychanie: Ibuki
- Teoria: znaczenie rozgrzewki i jej metody. Związek Kime z Kiai
- Kumite: 5 rund po 1 minucie
- Warianty kondycji:
 1. 4 minuty mae keage, 4 minuty yoko keage z jiyu kamae naprzemiennie, 40 pompek na seiken, 40 brzusków.

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