

BRAZOWY PAS

2 Kyu – W dodatku do poprzednich wymagań następujące wymagania

System pasów dla stopni uczniowskich	
UDERZENIA RĘKAMI	- Hiraken tsuki (jōdan i chudan) - Hiraken oroshi uchi - Hiraken mawashi uchi - Haishu uchi - Haito uchi
BLOKI	- Kōken uke (jōdan, chudan i gedan) - Chūdan haito uchi uke
KOPNIĘCIA	- Tobi mae geri - Tobi nidan geri - Tobi yoko geri - Tobi mawashi geri
IDO-GEIKO	- Gohon geri (jōdan mawashi geri + jōdan ushiro mawashi geri + jōdan mae geri + jōdan mawashi geri + jōdan ushiro mawashi geri)
KATA	- Pinan yon - Yantsu kata
SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ	- Pompki 80 powtórzeń - Przysiady 80 powtórzeń - Brzuch 80 powtórzeń - Plecy 80 powtórzeń - Stanie na rękach: 45 sekund - Rozciąganie

Dodatkowe wymagania:

6 miesięcy (200 godzin) zajęć

- Umiejętność prowadzenia treningu
- Teoria: pytania dotyczące procesu treningowego
- Kumite: 14 rund po 1 minucie

- Warianty kondycji:

1. 4 minuty tobi mae geri, 4 minuty tobi nidan geri, 30 pompek na trzech palcach, 20 pompek na kōken, 90 brzusków, 20 skokowych uderzeń w worek.

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