

BRAZOWY PAS Z ŻŁOTA BELKĄ

1 Kyu – W dodatku do poprzednich wymagań następujące wymagania

System pasów dla stopni uczniowskich	
UDERZENIA RĘKAMI	- Ryutōken tsuki (jōdan, chudan, gedan) - Nakayubi ipponken (jōdan, chudan) - Oyayubi ipponken (jōdan, chudan) - Tōhō uchi - Keikō uchi
BLOKI	- Kake uke (jōdan, chudan) - Hiza uke
KATA	- Pinan go - Sokugi taikyoku yon
SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ	- Pompki 90 powtórzeń - Przysiady 90 powtórzeń - Brzuch 90 powtórzeń - Plecy 90 powtórzeń - Stanie na rękach: 1 minuta - Rozciąganie

Dodatkowe wymagania:

1 rok (400 godzin) zajęć

- Renraku:

a – oi tsuki + gyaku tsuki + oi tsuki + shita tsuki;

b – oi mawashi geri + oi tsuki + gyaku tsuki + gyaku mawashi geri

- Teoria: znajomość przepisów i terminologii sędziowskiej

- Kumite: 15 rund po 1 minucie

- Warianty kondycji:

1. 5 minut tobi yoko geri, 5 minut oroshi uchi kakato geri z jiyu kamae z przemieszczeniem do przodu, 30 pompek na dwóch palcach, 20 pompek na kōken, 100 brzuszków, 20 skokowych uderzeń w worek.

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