

## 10 Kyu (minimum 1 miesiąc treningu), pomarańczowy pas.

1. Zasady noszenia kyokushin karategi i wiązanie pasa (obi).
2. Znaczenie słowa kyoku-shin-kai oraz znajomość etykiety dojo i przysięgi dojo.
3. Liczenie po japońsku do 10.
4. Pozycje: fudo-dachi, yoi-dachi, uchi-hachi-ji-dachi, haisoku-dachi, zenkutsu-dachi.
5. Uderzenia: morote-tsuki (jodan, chudan, gedan), seiken-tsuki (jodan, chudan, gedan)
6. Bloki: seiken-jodan-uke, seiken-gedan-barai, kake-wake-uke.
7. Kopnięcia: hiza-geri, kin-geri, mea-keage.
8. Kumite: poruszanie się w pozycji walki krokiem dostawnym.
9. Z aktywnej pozycji haisoku-dachi przejść do zenkutsu-dachi i wykonać techniki: morote-tsuki (jodan, chudan, gedan), seiken-gedan-barai, kake-wake-uke, hiza-geri, kin-geri. Uwzględnić stronę lewą (hidari) oraz prawą (migi), stosować okrzyk (kiai).

## 9 Kyu (minimum 2 kolejne miesiące treningu), pomarańczowy pas z błękitnym pagonem

1. Historia kyokushin karate.
2. Pozycje: musubi-dachi, sanchi-dachi.
3. Uderzenia: seiken-ago-uchi, seiken-gyaku-tsuki, seiken-oi-tsuki (jodan, chudan, gedan), seiken-chudan-mawashi-tsuki, seiken-tate-tsuki (jodan, chudan, gedan).
4. Bloki: seiken-chudan-soto-uke.
5. Kopnięcia: mae-geri-chudan (chusuku).
6. Kata: hikon-no-kata, sono-ichi.
7. Oddychanie: nogare.
8. Ippon kumite: tori (atakujący); jodan-tsuki, uke (broniący się); jodan-uke plus kontra chudan-gyaku-tsuki.
9. Jiyu-ippou-kumite: atakujący: jodan-tsuki, broniący się: jodan-uke plus kontra seiken-chudan-mawashi-tsuki.
10. Jiyu-ippou-kumite (samoobrona): atakujący wykonuje atak ręką, broniący wykonuje jodan-uke plus jodan-gaku-tsuki i hiza-geri.
11. Test kondycji:
  - 20 ugięć ramion w podporze przodem na pięściach i kolanach
  - 10 ugięć ramion w podporze przodem na palcach i kolanach
  - 20 skłonów w przód z leżenia na plecach
12. Test poruszania się w pozycji sanchin-dachi i zenkutsu-dachi stosując techniki zawarte w kiho-no-kata.

## 8 Kyu (minimum 3 kolejne miesiące treningu), błękitny pas.

1. Pozycje: Kokutsu-dachi, kiba-dachi.
2. Uderzenia i cięcia: uraken-shomen, seiken-shita-tsuki, jun-tsuki (jodan, chudan, gedan), shuto-sakotsu-uchi, shuto-sakotsu uchi-komi.
3. Bloki: seiken-chudan-uchi-uke.
4. Kopnięcia: mawashi-geri-gedan (haisoku, chusoku), yoko-keage (sokuto).
5. Kata: taikyoku sono-ichi i sono-ni.
6. Oddychanie: nogare, ibuki (san-kai).
7. Ippou-kumite: atakujący wykonuje chudan-tsuki, broniący się soto-uke plus kontra chudan-gyaku-tsuki.

8. Jiyu-ippō-kumite: atakujący wykonuje seiken-chudan-tsuki, broniący się soto-uke plus seiken-shita-tsuki i gedan-mawashi-geri.
9. Jiyu-ippō-kumite (samoobrona): atakujący wykonuje chudan-tsuki, broniący się soto-uke plus seiken-tate-tsuki i hiza-geri.
10. Jiyu-kumite: wolna walka pod kątem zawodów.
11. Test kondycji:
  - 25 ugięć ramion w podporze przodem na pięściach
  - 15 ugięć ramion w podporze na palcach i kolanach
  - 25 skłonów w przód z leżenia na plecach
12. Test poruszania się w pozycji kokutsu-dachi i kiba-dachi stosując techniki zawarte w kihon-no-kata.

### **7 Kyu (minimum 3 kolejne miesiące treningu), błękitny pas z żółtym pagonem.**

1. Pozycje: neko-ashi-dachi.
2. Uderzenia i cięcia: tettsui-oroshi-ganmen-uchi, tettsui-kome-uchi, tettsui-hizo-uchi, tettsui-yoko-uchi (jodan, chudan, gedan), shuto-ganmen-uchi, shuto-hizo-uchi.
3. Bloki: seiken-juji-uke (jodan, gedan), shuto-mawashi-uke.
4. Kopnięcia: teisoku-mawashi-soto-keage, haisoku-mawashi-uchi-keage, mawashi-geri-chudan (haisoku, chusoku), kansetsu-geri.
5. Kata: taikyoku sono-san, pinan sono-ichi.
6. Sanbon-kumite: atakujący wykonuje 3 kroki atakując kolejno jodan-tsuki, chudan-tsuki i gedan-tsuki, broniący się cofając wykonuje 3 kroki z kolejno jodan-uke, soto-uke, gedan-barai plus kontruje chudan-gyaku-tsuki i gedan-barai.
7. Oddychanie: nogare i ibuki (san-kai).
8. Ippō-kumite: atakujący wykonuje jodan-tsuki, broniący się uchi-uke i uraken-shomen-uchi.
9. Jiyu-ippō-kumite: atakujący wykonuje jodan-tsuki, broniący się uchi-uke oraz kontruje technikami seiken-shita-tsuki, seiken-chudan-mawashi-tsuki i mawashi-geri-gedan.
10. Jiyu-ippō-kumite: atakujący wykonuje seiken-jodan-tsuki, broniący się seiken-uchi-uke i kontruje stosując uraken-shomen-uchi, seiken-shita-tsuki i hiza-geri.
11. Jiyu-kumite: randori.
12. Test sprawnościowy:
  - 30 ugięć ramion w podporze przodem na pięściach i kolanach
  - 20 ugięć ramion w podporze przodem na palcach i kolanach
  - 30 skłonów w przód z leżenia na plecach
13. Test poruszania się w pozycjach zenkutsu-dachi, kiba-dachi, kokutsu-dachi i noko-ashi-dachi stosując techniki zawarte w kicho-no-kata.

### **6 Kyu (minimum 4 kolejne miesiące treningu), żółty pas.**

1. Pozycje: tsuru-ashi-dachi.
2. Uderzenia i cięcia: uraken-sayu-uchi, uraken-mawashi-uchi, uraken-hizo-uchi, uraken-ganmen-oroshi-uchi, nihon-nukite (me-tsuki), yo-hon-nukite (jodan, chudan), hiji-jodan i chudan-ate.
3. Bloki: morote-chudan-uchi-uke, seiken-uchi-uke/gedan-barai.
4. Kopnięcia: yoko-geri-chudan, ushiro-geri-chudan.
5. Kata: pinan soni-ni.

6. Renraku: atakujący: mae-geri-chudan i chudan-gyaku-tsuki; broniący się: soto-uke, gedan-barai i chudan-gyaku-tsuki.
7. Ippon-kumite: atakujący: migi-jodan-tsuki i chudan-gyaku-tsuki; broniący się: hidari-uchi-uke, soto-uke i gedan-barai kontrując gyaku-shuto-sakotsu-uchi.
8. Jiyu-ippou-kumite: atakujący - migi-jodan-tsuki i chudan-gyaku-tsuki ; broniący się - hidari-uchi-uke, soto-uke i gedan-barai kontrując mae-geri, chudan-mawashi-tsuki i chudan-mawashi-geri.
9. Jiyu-kumite: I kyokushin-kumite.
10. Jiyu-kumite: 10 x 2 min.
11. Test sprawnościowy: 50 ugięć ramion w podporze przodem na pięściach i kolanach, 30 ugięć ramion w podporze przodem na 5 palcach, 20 ugięć ramion w podporze przodem na 3 palcach, 40 skłonów w przód z leżenia na plecach.
12. Test poruszania się w pozycji zenkutsu-dachi, kokutsu-dachi, kiba-dachi, neko-ashi-dachi i tsuru-ashi-dachi stosując techniki zawarte w kihon-no-kata.

### 5 Kyu (minimum 4 kolejne miesiące treningu), żółty pas z zielonym pagonem.

1. Pozycje: moro-ashi-dachi.
2. Uderzenia i cięcia: shotei-uchi (jodan/chudan/gedan), hiji-age-ate-jodan.
3. Bloki: shotei-uke (jodan/chudan/gedan), mae-mawashi-uke.
4. Kopnięcia: ushiro-geri-chudan 3 metodami (przekrok z obrotem, obrót z miejsca, poprzez zakrok).
5. Kata: pinan-sono-san.
6. Kombinacje: mae-geri-chudan, yoko-geri-chudan, ushiro-geri-chudan i chudan-gyaku-tsuki.
7. Oddychanie: ibuki i nogare wynonywane w sanchin-dachi z morote-uke i gyaku-tsuki.
8. Ippon-kumite: atak - migi-mae-geri-chudan ; obrona - hidari-shotei-uke-gedan i kontra hidari-mae-geri-chudan i migi-jodan-gyaku-tsuki.
9. Jiyu-ippou-kumite: atak - migi-mae-geri-chudan ; obrona - hidari-shotei-uke-gedan + kontra hidari-mae-geri-chudan, migi-chudan-gyaku-tsuki i migi-mawashi-geri-gedan.
10. Jiyu-ippou-kumite: II kyokushin-kumite.
11. Jiyu-kumite: 12 x 2 min.
12. Test kondycyjny: 70 ugięć ramion w podporze przodem na pięściach i kolanach, 40 ugięć ramion w podporze przodem na 5 palcach, 30 ugięć ramion w podporze przodem na 3 palcach, 50 skłonów w przód z leżenia na plecach.
13. Test poruszania się w pozycji moro-ashi-dachi stosując techniki zawarte w kihon-no-kata

### 4 Kyu (minimum 6 kolejnych miesięcy treningu), zielony pas.

1. Pozycje: heiko-dachi, kake-dachi
2. Pozycje w formie kata: lewa i prawa pozycja, początek w aktywnej pozycji haisoku-dachi. Pozycja zenkutsu-dachi, kokutsu-dachi, sanchin-dachi, neko-ashi-dachi, kiba-dachi, moro-ashi-dachi, kake-dachi i tsuru-ashi-dachi.
3. Uderzenia i cięcia: 5 wariantów shuto w sanchin-dachi w kombinacji ; shuto-sakotsu-uchi, -ganmen-uchi, -uchi-komi i -uchi-uchi.
4. Bloki: 6 bloków w różnych pozycjach. Blok shuto-jodan-kake-uke, shuto-jodan-uke, shuto-chudan-soto-uke, shuto-chudan-uchi-uke, shuto-gedan-barai, shuto-mae-mawashi-uke.
5. Kopnięcia: yoko-geri-jodan, mawashi-geri-jodan (chusoku/haisoku), ushiro-geri-jodan.
6. Kata: sanchin-no-kata.

7. Jiyu-ippou-kumite: III kyokushinkai-kumite.
8. Jiyu-kumite: 15 x 2 min. oceniając siłę, kondycję, rozciągnięcie, odporność, ducha walki i dyscyplinę.
9. Test sprawnościowy: 30 ugięć ramion w podporze przodem na piściach, 70 skłonów w przód z leżenia na plecach, 10 przeskoków nad partnerem w przysiadzie, 10 przeskoków przez własny pas w przód i tył.

### **3 Kyu (minimum 6 kolejnych miesięcy treningu), zielony pas z brązowym pagonem**

1. Pozycje: shiko-dachi.
2. Uderzenia i cięcia: 6 uderzeń łokciem w pozycji kiba-dachi w kombinacji: chudan-hiji-ate, chudan-mae-hiji-ate, jodan-mae-hiji-ate, jodan-age-hiji-ate, oroshi-hiji-ate i ushiro-hiji-ate.
3. Bloki: 8 wariantów shuto w pozycji sanchin-dachi w kombinacji shuto-chudan-soto-uke, shuto-chudan-uchi-uke, shuto-mae-geden-barai, shuto-mae-mawashi-uke, shuto-juji-jodan-uke i shuto-juji-gedan-uke.
4. Kopnięcia: mae-kakato-geri (jodan/chudan/gedan), ago-jodan-geri.
5. Kata: pinan sono-yon, kihon-kata-sono-ni.
6. Yakusoku-ippou-kumite: atakujący (tori) informuje jaki atak wykona, broniący się (uke) musi przygotować obronę i kontre z kiai.
7. Jiyu-ippou-kumite: IV kyokushin-kumite
8. Jiyu-kumite: 20 x 2 min.
9. Test kondycyjny: 50 ugięć ramion w podporze przodem na piściach, 10 skłonów w przód z leżenia na plecach, 15 przeskoków nad partnerem w przysiadzie, 15 przeskoków nad pasem trzymany oburacz.
10. Test poruszania się w różnych pozycjach stosując techniki z kihon-no-kata
11. Wiedza na temat Polskiego Związku Karate i Komisji Kyokushin.

### **2 Kyu (minimum 8 kolejnych miesięcy treningu), brązowy pas.**

1. Uderzenia i cięcia: hiraken-tsuki (chudan/jodan), hiraken-oroshi-uchi, hiraken-mawashi-uchi, haishu (chudan/jodan), age-jodan-tsuki.
2. Bloki: koken-uke (chudan/jodan/gedan).
3. Kopnięcia: tobi-nidan-geri, tobi-gyaku-mae-geri, tobi-oi-mae-geri.
4. Kata: pinan sono-go, gekesai-dai.
5. Renraku: lewa pozycja walki. Rozpoczęcie przez hidari-gedan-barai następnie seiken-ago-uchi, seiken-gyaku-tsuki.
6. Jiyu-ippou-kumite: V kyokushin-kumite.
7. Jiyu-kumite: 25 x 2 min.
8. Test sprawnościowy: 60 ugięć ramion w podporze przodem na piściach, 20 ugięć ramion w podporze przodem na plecach, 100 skłonów w przód z leżenia na plecach ze skrętami do kolan, 20 przeskoków nad partnerem w przysiadzie, 20 przeskoków nad pasem trzymany oburacz.
9. Ukemi-waza: pady w bok raz w prawo raz w lewo.
10. Karate-ne-waza.
11. Znajomość przepisów walki sportowej kyokushin.

## **1 Kyu (minimum 12 kolejnych miesięcy treningu), brązowy pas z czarnym pagonem.**

1. Uderzenia i cięcia: ryoto-ken-tsuki (chudan/jodan), naka-yubi-ippon-ken (chudan/jodan), oya-yubi-ken (chudan/jodan), atama-tsuki (mae/yoko/ushiro).
2. Bloki: kake-uke-jodan, haito-uchi-uke.
3. Kopnięcia: jodan-uchi-haisoku-geri, oroshi-uchi-kakato-geri, oroshi-soto-kakato-geri, tobi-yoko-geri.
4. Kata: yantsu, tsuki-no-kata.
5. Renraku: lewa pozycja walki. poruszanie się atakując: oi-tsuki, gyaku-tsuki, mawashi-tsuki, shita-tsuki. poruszanie się atakując: oi-mawashi-geri, oi-tsuki, gyaku-tsuki, gyaku-mawashi, gedan-barai.
6. Tachi-waza: o-soto-gari, o-uchi-gari, de-ashi-barai, o-goshi, soei-nage.
7. Jiyu-ippon-kumite: VI kyokushin-kumite.
8. Jiyu-kumite: 25 x 2 min.
9. Tameshiwari z użyciem 1 standardowej deski (30x20x2,5 cm): seiken-tsuki, shuto-sakotsu-uchi, keri.
10. Test sprawnościowy: 70 ugięć ramion w podporze przodem na pięściach, 20 ugięć ramion w podporze przodem na 3 palcach, 100 skłonów w przód z leżenia na plecach z podwójnym skrętem, 25 przeskoków nad partnerem w przysiadzie, 30 przeskoków przez własny pas.
11. Dobra znajomość nomenklatury japońskiej stosowanej w kyokushin.