

Wymagania egzaminacyjne na stopnie kyu dla osób dorosłych i młodzieży powyżej 14 roku życia

10 kyu – pomarańczowy pas

- **Pozycje [dachi]:** yoi dachi, fudo dachi, zankutsu dachi, uchi haji dachi
- **Uderzenia, pchnięcia [tsuki]:** seiken oi/gyaku tsuki (jodan/chudan/gedan), seiken moro te tsuki (jodan/chudan/gedan),
- **Przejścia [ido]:** zenkutsu dachi,
- **Bloki [uke]:** seiken jodan uke, seiken gedan barai, kake wake uke
- **Kopnięcia [geri]:** hiza geri, kin geri, mae keage
- **Kata:** kihon sono ichi, taikioku sono ichi,
- **Oddychanie [kokyu ho]:** nogare, kiai

9 kyu – pomarańczowy pas z niebieską belką

- **Pozycje [dachi]:** musubi dachi, sanchin dachi, heiko dachi, heisoku dachi, kokutsu dachi
- **Uderzenia, pchnięcia [tsuki]:** seiken ago uchi, seiken shita tsuki, seiken Tate tsuki (joda, chudan, gedan), seiken mawashi tsuki
- **Przejścia [ido]:** kokutsu dachi
- **Bloki [uke]:** seiken chudan soto uke, shuto chudan soto uke, seiken chudan uchi uke, shuto chudan uchi uke
- **Kopnięcia [geri]:** mae geri chudan
- **Kata:** taikioku sono ichi

8 kyu – niebieski pas

- **Pozycje [dachi]:** kokutsu dachi, kiba dachi
- **Uderzenia, pchnięcia [tsuki]:** uraken ganmen uchi, seiken shita tsuki, junt suki, shuto sakotsu uchi, shuto uchi komi
- **Przejścia [ido]:** kiba dachi
- **Bloki [uke]:** seiken chudan uchi uke
- **Kopnięcia [geri]:** kansetsu geri, yoko geri (jodan/chudan), mawashi geri (jodan/chudan/gedan)
- **Kata:** taikioku sono ichi, taikioku sono ni

7 kyu – niebieski pas z żółtą belką

- **Pozycje [dachi]:** neko ashi dachi
- **Uderzenia, pchnięcia [tsuki]:** tettsui komi kami uchi, tettsui oroshi ganmen uchi, tettsui hizo uchi, tettsui yoko uchi, , shuto ganmen uchi, shuto hizo uchi
- **Bloki [uke]:** seiken juji uke, shuto mawashi uke
- **Kopnięcia [geri]:** teisoku mawashi soto keage, haisoku mawashi uchi keage, mawashi geri chudan, kansetsu geri
- **Kata:** taikioku sono san, pinan sono ichi
- **Oddychanie[kokyu ho]:** ibuki

6 kyu – żółty pas

- **Pozycje [dachi]:** tsuru ashi dachi
- **Uderzenia, pchnięcia [tsuki]:** uraken sayu uchi, uraken mawashi uchi, uraken hizo uchi, uraken ganmen orosi uchi, shuto jadan uchi uke, nihon nukite, yon hon nukite, hiji jodan i chudan
- **Bloki [uke]:** morote chudan uchi uke, seiken uchi uke, gedan barai
- **Kopnięcia [geri]:** yoko geri chudan, ushiro geri chudan
- **Kata:** pinan sono ni
- **Kumite:** jiyu kumite 10 x 2min.

5 kyu – żółty pas z zieloną belką

- **Pozycje [dachi]:** moro ashi dachi
- **Uderzenia, pchnięcia [tsuki]:** shotei uchi (jodan/chudan/gedan), hiji age ate jodan
- **Bloki [uke]:** mae mawashi uke, shotei uke (jodan/chudan/gedan)
- **Kopnięcia [geri]:** ushiro geri wykonane trzema technikami: przekrok z obrotem, obrót z miejsca, poprzez zakrok
- **Kata:** pinan sono san
- **Kumite:** jiyu kumite 12 x 2min.

4 kyu – zielony pas

- **Pozycje [dachi]:** heiko dach, kake dachi
- **Uderzenia, pchnięcia [tsuki]:** pięć wariantów shuto w sanchin dachi w kombinacjach: shuto sakotsu uchi, ganmen uchi, uchi komi, hizo uchi Komi, hizo uchi, uchi uchi
- **Bloki [uke]:** shuto jodan kake uke, shuto jodan uke, shuto chudan soto uke, shuto chudan uchi uke, shuto gedan barai, shuto mae mawashi uke
- **Kopnięcia [geri]:** yoko geri yodan, mawashi geri jodan, uchiro geri jodan
- **Kata:** sanshin no kata
- **Kumite:** jiyu kumite 15 x 2min.

3 kyu – zielony pas z brązową belką

- **Pozycje [dachi]:** shiko dach
- **Uderzenia, pchnięcia [tsuki]:** uderzenia łokciem w pozycji kiba dachi: chudan hiji ate, jodan mae hiji ate, jodan age hiji ate, orosi hiji ate, ushiro hiji ate
- **Bloki [uke]:** 8 wariantów shutow pozycji sanchin dach: shuto jodan kake uke, shuto jodan uke, shuto chudan Soto uke, shuto chudan uchi uke, shuto mae gedan barai, shuto mae mawashi uke, shuto juji jodan uke, shuto juji gedan uke
- **Kopnięcia [geri]:** mae kakato geri (jodan/chudan/gedan)
- **Kata:** pinan sono jun, kihon kata sono ni
- **Kumite:** jiyu kumite 20 x 2min.

2 kyu – brązowy pas

- **Uderzenia, pchnięcia [tsuki]:** hiraken tsuki (jodan, chudan), hiraken orosi uchi, hiraken mawashi uchi, hajshu (jodan, chudan), age jodan tsuki
- **Bloki [uke]:** koken uke (jodan/chudan, gedan)
- **Kopnięcia [geri]:** tobi oi mae geri, tobi Yaku mae geri, tobi nidan geri
- **Kata:** geki sai dai, pinan sono go
- **Kumite:** jiyu kumite 25 x 2min.

1 kyu – brązowy pas z czarną belką

- **Uderzenia, pchnięcia [tsuki]:** ryuto ken tsuki (jodan, chudan), naka yubi ippon Ken (jodan, chudan), oya yubi ken (jodan, chudan), atama tsuki (mea, yoko, ushiro)
- **Bloki [uke]:** kaka uke jodan, haito uchi uke
- **Kopnięcia [geri]:** jodan uchi heisoku geri, orosi uchi kakato geri, orosi soto kakato geri, tobi yoko geri
- **Kata:** tsuki no kata, yantsu
- **Kumite:** jiyu kumite 30 x 2min.