

9.1 Kyu - pomarańczowy pas + 1 czerwony pagon + 1 niebieski pagon

- 1. Teoria i komendy: prawidłowy wygląd karategi i wiązanie pasa. Liczenie po japońsku do 10.**
- 2. Pozycje: heisoku - dachi.**
- 3. Uderzenia/cięcia: oi - tsuki, (jodan, chudan, gedan).**
- 4. Bloki: jodan - uke.**
- 5. Kopnięcia: mae - keage.**
- 6. Renraku: trzy kroki w przód/tył w zenkutsu - dachi z oi - tsuki.**
- 8. Test sprawności:**
 - 20 przysiadów - obciążone całe stopy, ręce zaplecione na karku, tułów pionowo.**
 - 10 wahnięć w formie kołyski na brzuchu z leżenia przodem.**

9.2 Kyu - pomarańczowy pas + 2 czerwone pagony + 1 niebieski pagon

- 1. Teoria i komendy: znaczenie słów sensei - nauczyciel, shihan - nauczyciel mistrz, sempai - starszy rangą.**
- 2. Pozycje: musubi - dachi.**
- 3. Uderzenia/cięcia: gyaku - tsuki (jodan, chudan, gedan).**
- 4. Bloki: soto - uke.**
- 5. Kopnięcia: kin - geri.**
- 6. Renraku: trzy kroki w przód/tył w zenkutsu - dachi z gyaku - tsuki**
- 7. Test sprawności:**
 - 10 skłonów w przód z leżenia na plecach, ręce zaplecione na**

karku, tułów prosty

10 wahnięć w formie kołyski na plecach z przysiadu, ręce zaplecione wokół kolan.

9.3 Kyu - pomarańczowy pas + 3 czerwone pagony + 1 niebieski pagon

- 1. Teoria i komendy: znaczenie słów kyoku-shin-kai.**
- 2. Pozycje: nekoashi - dachi.**
- 3. Uderzenia/cięcia: seiken - ago - uchi.**
- 4. Bloki: uchi - uke.**
- 5. Kopnięcia: mae - geri chudan.**
- 6. Renraku: trzy kroki w przód w zenkutsu - dachi z oi - tsuki/uke, obrót z gedan barai.**
- 7. Test sprawności:**
 - 10 ugięć ramion z leżenia przodem w podporze na pięściach i kolanach**
 - 10 wahnięć w formie kołyski na plecach z przysiadu, ręce po kątem 45° amortyzują pad w tył.**