

## 10.1 Kyu - pomarańczowy pas + 1 czerwony pagon

1. Teoria i komendy: zasady bezpieczeństwa - sala, szatnia, ubiór itp.

Strefy: jodan, chudan, gedan. Znaczenie słowa kiai - okrzyk.

2. Pozycje: fudo - dachi.

3. Uderzenia/cięcia: morote - tsuki (jodan, chudan, gedan).

4. Kopnięcia: hiza - geri (chudan).

5. Test sprawności:

50 razy zaciskanie pięści.

10 przysiadów: obciążone całe stopy, ręce dowolnie.

## 10.2 Kyu - pomarańczowy pas + 2 czerwone pagony

1. Teoria i komendy: pozycja seiza - siadanie i wstawanie, ukłony. Znaczenie słowa naura - powrót.

2. Pozycje: zenkutsu - dachi.

3. Uderzenia: uraken - shomen - uchi.

4. Bloki: morote - gedan - barai.

5. Kopnięcia: hiza - geri - chudan plus kiai.

6. Renraku: krok w tył do zenkutsu - dachi z morote - gedan - barai/gedan barai i powrót do fudo - dachi

7. Test sprawności:

10 skłonów w przód z leżenia na plecach, ręce dowolnie.

## 10.3 Kyu - pomarańczowy pas + 3 czerwone pagony

1. Teoria i komendy: znaczenie słowa karate oraz kara - pusty, te - ręka. Znaczenie słowa osu - akceptacja, pozdrowienie.

2. Pozycje: heiko - dachi, yoi - dachi.

3.[] Uderzenia/cięcia: seiken - tsuki, (jodan, chudan, gedan).

4.[] Bloki: gedan - barai.

5.[] Kopnięcia: hiza - geri jodan plus kiai.

6.[] Renraku: krok w tył do zenkutsu - dachi z morote - gedan - barai/gedan barai i powrót do fudo - dachi.

7.[] Test sprawności:

10 ugięć ramion z leżenia przodem w podporze na dłoniach i kolanach.