

## **7.1 Kyu - niebieski pas + 1 czerwony pagon + żółty pagon**

**1. Teoria i komendy: ibuki - oddychanie z 2 wydechami.**

**1. Pozycje: kiba - dachi.**

**2. Uderzenia/cięcia: uraken - sayu - uchi, uraken - hizo - uchi.**

**3. Kopnięcia: kansetsu - geri.**

**4. Renraku: trzy kroki w przód w sanchin - dachi z tsuki/uchi/keri/uke, obrót poprzez przekrok.**

**6. Kata: taikyoku I.**

**5. Test sprawności:**

**10 razy zamach nogą przechodząc do stania na rękach pod drabinkami.**

□

## **7.2 Kyu - niebieski pas + 2 czerwone pagony + żółty pagon**

**1. Teoria i komendy: etykieta dojo.**

**1. Pozycje: tsuruaschi - dachi.**

**2. Uderzenia/cięcia: uraken - yoko - uchi j/ch.**

**3. Kopnięcia: kakato - geri.**

**4. Renraku: trzy kroki w przód w zenkutsu - dachi z mae - geri plus gyaku - tsuki obrót z morote gedan barai.**

**6. Kata: taikyoku II.**

**5. Test sprawności:**

**60 sekund stanie na rękach pod drabinkami.**

## **7.3 Kyu - niebieski pas + 3 czerwone pagony + żółty pagon**

- 1.[] Teoria i komendy: historia Kyokushin Karate.**
- 1.[] Pozycje: kake - dachi.**
- 2.[] Uderzenia/cięcia: shuto - mawashi - uchi.**
- 3.[] Kopnięcia: yoko keage, ushiro - keage.**
- 4.[] Bloki: shuto - mawashi - uke.**
- 5.[] Renraku: trzy kroki w przód w kokutsu - dachi z shuto mawashi - uke obrót poprzez przekrok.**
- 6.[] Kata: sakugi I.**
- 7.[] Test sprawności:  
10 razy tzw. sprężynka czyli wymyk w przód z leżenia na plecach.**