

6.1 Kyu - żółty pas + 1 czerwony pagon

1. Teoria i komendy: twórca nowoczesnego Kyokushin Sosai Masutatsu Oyama.

1. Pozycje: pozycja walki.

2. Uderzenia/cięcia: seiken - tate - tsuki j/ch/g.

3. Kopnięcia: mawashi - geri gedan.

4. Renraku: trzy kroki w przód w pozycji walki z gyaku tate - tsuki, obrót poprzez zakrok.

5. Kumite: 5 minut system punktowy.

6. Kata: sakugi II.

7. Test sprawności:

10 razy tzw. scyzoryk w zwisie tyłem na drabinkach

60 sekund tzw. szpagat w bok na piętach.

6.2 Kyu - żółty pas + 2 czerwone pagony

1. Teoria i komendy: siedziba Światowej Organizacji, Siedziby Europejskiej i Polskiej Organizacji, liderzy.

2. Pozycje: krok dostawny w pozycji walki.

3. Uderzenia/cięcia: tetsui - hizo - uchi, tetsui - yoko - uchi j/ch/g

4. Kopnięcia: mawashi - geri chudan.

5. Renraku: trzy kroki w przód w zenkutsu - dachi z mae - keage/yoko - keage/ soto -keage plus gyaku - tsuki obrót.

6. Kumite: 10 minut system punktowy.

7. Kata: taikyoku III.

8.[] Test sprawności:

10 przeskoków przez klęczącego na kolanach i rękach partnera z pozycji w przysiadzie, obrót.

6.3 Kyu - żółty pas + 3 czerwone pagony

1.[] Teoria i komendy: wyniki Polaków na MŚ i ME.

2.[] Pozycje: przekrok i zakrok w pozycji walki.

3.[] Uderzenia/cięcia: tetsui - kome - kami - uchi, urken - shita - tsuki.

4.[] Bloki: osae - uke.

5.[] Kopnięcia: mawashi - geri jodan.

6.[] Renraku: trzy kroki w przód w zenkutsu - dachi z kin - geri/mae - geri/ mawashi - geri plus gyaku - tsuki obrót.

7.[] Kumite: 15 minut system punktowy.

8.[] Kata: pinan I.

9.[] Test sprawności:

10 razy przeskok w przód i w tył przez pas trzymany oburącz.