

5.1 Kyu - żółty pas + 1 czerwony pagon + zielony pagon

- 1. Teoria i komendy: znajomość podstawowych słów ze słownika sino - japońskiego.**
- 2. Pozycje: poruszanie się z partnerem w pozycji walki.**
- 3. Uderzenia/cięcia: seiken - mawashi - uchi.**
- 4. Bloki: morote - uke.**
- 5. Kopnięcia: yoko - geri chudan.**
- 6. Renraku: trzy kroki w przód w pozycji walki z mae - geri/mawashi - geri/yoko - geri plus gyaku Tate - tsuki obrót.**
- 7. Kumite: 20 minut system punktowy.**
- 8. Kata: pinan II.**
- 9. Test sprawności:**
- 10 podciągnięć ze zwisu przodem na drabinkach.**

5.2 Kyu - żółty pas + 2 czerwone pagony + zielony pagon

1. Teoria i komendy: komendy stosowane na treningu Kyokushin Karate.

2. Pozycje: poruszanie się w pozycji walki z dowolnymi technikami ręcznymi i nożnymi stosując bloki, uniki, zmianę dystansu oraz kiai.

- 3. Uderzenia/cięcia: gohon - nukite.**
- 4. Bloki: uchi - uke i gedan - barai.**
- 5. Kopnięcia: ushiro - geri chudan.**
- 6. Renraku: trzy kroki w przód w pozycji walki z oi Tate - tsuki plus gyaku - Tate - tsuki, obrót.**
- 7. Kumite: 25 minut system punktowy.**
- 8. Kata: sakugi III.**
- 9. Test sprawności:**
- 10 przeskoków ponad krzesłem z przewrotem przodem na**

materacu.

5.3 Kyu - żółty pas + 3 czerwone pagony + zielony pagon

1. Teoria i komendy: komendy stosowane na zawodach

Kyokushin Karate.

2. Pozycje: tzw. walka z cieniem.

3. Uderzenia/cięcia: nukite ippon/nihon/yonhon.

4. Bloki: juji - uke j/g.

5. Kopnięcia: yoko - geri jodan.

6. Renraku: trzy kroki w przód w pozycji walki z oi tate - tsuki plus gyaku - tate - tsuki plus mae - geri/mawashi - geri/yoko - geri, obrót podnosząc ręce.

7. Kumite: 30 minut system punktowy.

8. Kata: pinan III, kihon kata II, sanchin kata.

9. Test sprawności:

próba przejścia na rękach w szerz sali, elementy samoobrony.