

## **WYMAGANIA EGZAMINACYJNE**

**10 kyu - pomarańczowy pas (do 16 r.ż 10.1, 10.2)**

### **POZYCJE:**

- Seiza
- Fudo Dach
- Yoi Dach
- Uchi Hachiji Dach

### **TECHNIKI RĘCZNE:**

- Seiken morote tsuki (chudan, jodan, gedan)
- Seiken chudan tsuki
- Seiken jodan uke

### **TECHNIKI NOŻNE:**

- Hiza geri
- Kin geri

### **IDO GEIKO:**

- Seiken chudan morote tsuki – nihon i sanbon
- Seiken nikon i sanbon chudan tsuki

### **SPRAWNOŚĆ:**

- 10 pompek na dłoniach
- 20 przysiadów
- 10 brzusków

## 9 kyu - pomarańczowy pas z niebieską belką (do 16 r.ż 9.1, 9.2)

### POZYCJE:

- Kumite Dachi
- Zenkutsu Dachi

### TECHNIKI RĘCZNE:

- Seiken ago uchi
- Seiken mawashi uchi
- Gedan barai
- Morote gedan barai
- Soto uke

### TECHNIKI NOŻNE:

- Mae geri chudan
- Mae kage

### IDO GEIKO:

- Seiken sanbon tsuki (chudan/jodan/gedan)
- Oi i gyaku tsuki (kumite dachi)
- Zenkutsu dachi gedan barai (zejście i powrót)

### KATA:

- Taikyoku sono ichi
- Taikyoku sono ni

### SPRAWNOŚĆ:

- 10 pompek na seiken
- 20 przysiadów z dotknięciem dłońmi podłogi
- 20 brzusków

## 8 kyu - niebieski pas (do 16 r.ż 8.1, 8.2)

### POZYCJE:

- Musubi Dach
- Kiba Dach

### TECHNIKI RĘCZNE:

- Seiken tate tsuki (chudan, jodan, gedan)
- Uraken shita tsuki
- Seiken jun tsuki
- Seiken uchi uke

### TECHNIKI NOŻNE:

- Soto keage
- Uchi keage

### IDO GEIKO:

- W pozycji zenkutsu dachi kroki z blokami oi: jodan uke, soto uke, uchi uke, obrót gedan barai
- W pozycji zenkutsu dachi kroki z blokami oi + gyaku tsuki: jodan uke, soto uke, uchi uke, obrót gedan barai

### KATA:

- Taikyoku sono san

### SPRAWNOŚĆ:

- Mostek 30 sek
- Gibkość: skłon, rozkrok

## 7 kyu - niebieski pas z żółtą belką (do 16 r.ż 7.1, 7.2)

### POZYCJE:

- Kokutsu Dachi
- Neko Ashi Dachi
- Haisoku Dachi
- Sanchin Dachi

### TECHNIKI RĘCZNE:

- Tettsui oroshi uchi
- Tettsui hizo uchi
- Tettsui yoko uchi
- Tettsui komekami uchi
- Shuto mawashi uke
- Seiken morote chudan uchi uke

### TECHNIKI NOŻNE:

- Jodan mae geri
- Kansetsu geri

### IDO GEIKO:

- Kokutsu dachi + shuto mawashi uke (3 kroki + mawate)
- Kokutsu dachi + shuto mawashi uke + morote jodan tsuki i powrót do kumite dachi (3 kroki + mawate)

### KATA:

- Pinian sono ichi

### SPRAWNOŚĆ:

- 20 pompek na seiken
- 30 przysiadów z wyskokiem
- 20 scyzoryków

### KUMITE:

- 2x 2min walka z cieniem

## 6 kyu - żółty pas (do 16 r.ż 6.1, 6.2)

### POZYCJE:

- Tsuru Ashi Dachi

### TECHNIKI RĘCZNE:

- Uraken shomen uchi
- Uraken sayu uchi
- Uraken hizo uchi
- Yohon nukite (jodan, chudan)
- Nihon nukite
- Osai uke
- Seiken juji uke (jodan, gedan)

### TECHNIKI NOŻNE:

- Mawaschi geri chudan (chusoku, haisoku)
- Yoko keage

### IDO GEIKO:

- Sanchin dachi + oi uchi uke
- Kiba dachi + jun tsuki (3 kroki i mawate)

### KATA:

- Pinian sono ni

### SPRAWNOŚĆ:

- 30 pompek na seiken
- 30 przysiadów z dotknięciem podłogi
- 30 brzusków

### KUMITE:

- 4x 2 min

## 5 kyu - żółty pas z zieloną belką (do 16 r.ż 5.1, 5.2)

### POZYCJE:

- Shiko dachi
- Moro ashi dachi

### TECHNIKI RĘCZNE:

- Shuto sakotsu uchi
- Shuto sakotsu uchi komi
- Shuto ganmen uchi
- Shuto hizo uchi
- Shuto jodan uchi uchi
- Shuto chudan soto uke
- Shuto gedan barai
- Shuto jodan uchi uke

### TECHNIKI NOŻNE:

- Yoko geri chudan
- Ushiro geri

### IDO GEIKO:

- W pozycji zenkutsu dachi 4 bloki oi: jodan uke + soto uke + uchi uke + gedan barai + gyaku tsuki (3 kroki + mawate)
- W pozycji zenkutsu dachi 4 bloki naprzemiennie rękoma: oi jodan uke + gyaku soto uke + oi uchi uke + gyaku gedan barai + oi tsuki (3 kroki + mawate)
- 

### KATA:

- Pinian sono san

### SPRAWNOŚĆ:

- 20 burpees

### KUMITE:

- 6x 2min walka

## 4 kyu - zielony pas (do 16 r.ż 4.1, 4.2)

### POZYCJE:

- Kake Dachii

### TECHNIKI RĘCZNE:

- Hiji jodan ate
- Hiji chudan ate
- Hiji age ate
- Hiji oroshi ate
- Mae hiji ate
- Ushiro hiji ate
- Mae mawaschi uke

### TECHNIKI NOŻNE:

- Mawaschi geri jodan
- Yoko keaggeri jodane

### IDO GEIKO:

- W pozycji kiba dachi 45 stopni: gyaku jodan yohon nukite + oi hiji jodan ate w otwartą dłoń + oi uraken oroshi uchi (otwarta dłoń gyaku na splocie) + oi gedan barai + gyaku chudan tsuki (3 kroki + mawate)

### KATA:

- Pinian sono yon

### SPRAWNOŚĆ:

- 40 pompek na seiken
- 40 przysiadów z dotknięciem podłogi
- 40 brzusków

### KUMITE:

- 8x 2 min

### 3 kyu - zielony pas z brązową belką (do 16 r.ż 3.1, 3.2)

#### POZYCJE:

- Soshin dachi

#### TECHNIKI RĘCZNE:

- Shotei uchi (jodan, chudan, gedan)
- Shotei gedan uke
- Shotei jodan uke
- Shotei juji uke (jodan, gedan)
- Koken jodan uke

#### TECHNIKI NOŻNE:

- Kakato geri gedan
- Kakato geri jodan (soto, uchi)

#### IDO GEIKO:

- W pozycji sanchin dachi: gyaku seiken chudan tsuki + gyaku uchi uke + gyaku uraken shonmen + gyaku hiji jodan ate + gyaku jodan tetsui yoko uchi (3 kroki + mawate)
- W pozycji kiba dachi: yoko geri (3 kroki + mawate kakewake uke)

#### KATA:

- Pinian sono go

#### SPRAWNOŚĆ:

- 30 burpees

#### KUMITE:

- 10x 2min walka



## **2 kyu - brązowy pas (min.16 lat)**

### **TECHNIKI RĘCZNE:**

- Hiraken jodan tsuki
- Hiraken chudan tsuki
- Haito uchi uke

### **TECHNIKI NOŻNE:**

- Mae tobi geri (3 metody)

### **IDO GEIKO:**

- W pozycjach: zenkutsu dachi i kokutsu dachi poruszanie się z technikami metodą Kaiten oraz Sagari

### **KATA:**

- Sanchin kata

### **SPRAWNOŚĆ:**

- 50 pompek na seiken
- 50 przysiadów z dotknięciem podłogi
- 50 brzusków

### **KUMITE:**

- 6x 1 min (walki sędziowane)

## **1 kyu - brązowy pas z czarną belką (min. 17 lat)**

### **TECHNIKI RĘCZNE:**

- Haishu (jodan, chudan)
- Kake uke (jodan, chudan)
- Osai uke + yohon nukite

### **TECHNIKI NOŻNE:**

- Ushiro mawashi geri jodan

### **IDO GEIKO:**

- Gohon geri: w pozycji walki 5 kopnięć jodan: mawashi geri, ushiro mawashi geri, mae geri, mawashi geri, ushiro mawashi geri

### **KATA:**

- Tsukino kata

### **SPRAWNOŚĆ:**

- 60 pompek na seiken
- 60 przysiadów z dotknięciem podłogi
- 60 brzusków

### **KUMITE:**

- 8x 1min (walki sędziowane)