

10 kyu – pas pomarańczowy

Dachi waza – pozycje:

Fudo dachi	pozycja trwała
Kokutsu dachi	pozycja zakroczna
Heiko dachi	pozycja równoległa
Kiba dachi	pozycja jeździec
Zenkutsu dachi	pozycja wykroczna
Kumite dachi	pozycja walki
Enoji dachi	wariant zenkutsu z kolaniem w dół i podniesioną piętą

Ashi no hakobi – poruszanie się:

Okuri ashi	krok dostawny przednią nogą
Yori ashi	krok dostawny tylną nogą
Roppo	„krocзки-podskoczki“
Ayumi ashi	krok przestawny

Ate waza – uderzenia:

Seiken maete tsuki	uderzenie przednią ręką (1); w heiko dachi, w kumite dachi
Seiken maete tsuki chudan	uderzenie przednią ręką w korpus (7)
Seiken gyaku tsuki	uderzenie tylną ręką (2); w heiko dachi, w kumite dachi
Seiken gyaku tsuki chudan	uderzenie tylną ręką w korpus (8)
Haisoku kin geri	kopnięcie w podbrzusze wierzchem stopy
Chusoku mae geri; chudan, jodan	kopnięcie w przód; w korpus, w głowę (G)

Uke waza – bloki (również z partnerem):

Shotei jodan uke	blok wnętrzem dłoni przeciw prostym w głowę (u)
Chudan soto ude uke	blok przedramieniem do środka (csu)
Shotei chudan uke	blok wnętrzem dłoni na korpus, przeciw G (cu)

Mi waza – uniki:

Yoko Mi	unik boczny (ym)
---------	------------------

Nage waza – rzuty:

Ushiro ukemi	pad w tył
Yoko ukemi	pad w bok
Mae ukemi	przewrót przez bark
O soto otoshi	duże opuszczenie od zewnątrz (OSO)
Gedan soto gake	dolne zachaczenie od zewnątrz (GSG)

Ne waza – techniki parterowe:

Tate gatame	dosiad
-------------	--------

Przejście od gedan soto gake do dosiadu;
Kontrola przeciwnika w dosiadzie przeciw odepchnięciom: kolan, brzucha, klatki piersi;
Zapobieganie podnoszeniu się przeciwnika;
Utrzymanie dosiadu kiedy przeciwnik przechodzi do położenia na brzuchu.

Na plecach:

Wyswobodzenie się z dosiadu przez wyłapanie ręki: na piersiach, na podłożu pod pachą, na podłożu pod karkiem i mostkowaniem;
Wyjście z dosiadu do gardy: gdy przeciwnik wysuwa nogę, gdy trzyma za kark

Renraku – manewry (do przodu----do tyłu):

1---1; 1+2---1+2; 1---u; 1+2---u+u; 1+GSG; 1+2+GSG;
7+2 --- csu+u; 1+8 --- u+csuh;
ym do przodu i do tyłu (obie strony); 1+ym+2; 1+ymh+1; 1+2+ym+2; 1+2+ym+1
G --- G; Gh (yori ashi); Gh.+G; G+1+2; Gh+1+2; Gh+2;

Kumite – walka:

1,7; 1,7,8; 1,G,Gh

Taisho:

Wzniesienie zwykłe z obrotem	1x2 min
Wejście do osoto gari	1x2 min
Wejście do Gsg	1x1 min

9 kyu – pas pomarańczowy z niebieskim pagonem

Ashi no hakobi – poruszanie się:

Kosa-ho zmiana nóg

Ate waza – uderzenia:

Seiken mawashi uchi (maete) sierpowy przednią ręką (3)
Seiken mawashi uchi (gyaku) sierpowy tylnią ręką (4)
Mawashi geri chudan kopnięcie okrężne na korpus (M)
Mawashi geri chudan mae ashi kopnięcie okrężne na korpus przednią nogą (Mh)

Uke waza – bloki:

Jodan hiji uke zasłona głowy łokciem (ju)
Kote uchi uke blok przedramieniem na zewnątrz, przeciw sierpowym (ku)
Morote ude uke podwójny blok przedramieniem i dłonią przeciw M (mu)

Mi waza – uniki:

Oroshi mi unik w dół (om)

Nage waza – rzuty:

O soto gari duże podcięcie z zewnątrz (OSG)
Ryo ashi dori wejście w nogi (RAD)

Ne waza – techniki parterowe:

Guard Position pozycja gardy
Side mount mune gatame - pozycja boczna
Wyjście z zamkniętej gardy: z kolan, przez wstanie ; dwa przejścia do bocznej

Na plecach:

Elevator sweep
Scissors sweep
Knee-push sweep

Renraku – manewry (nach vorne XXX--- XXX nach hinten):

1+2+3 do przodu w dwóch krokach --- u+u+ju do tyłu w trzech krokach!
1+8+3---u+csuh+ju; 7+2+3---csu+u+om;
1+4---u+juh; 1+3+4---u+ju+omh
1+M---u+muh; 2+Mh---u+mu; Gh+M---cu+mu; G+Mh---cu+mu
M+Mh---M+Mh (poruszając się w tył: kopniemy przednią nogą i stawiamy ją z tyłu)
1+ymh+3; 1+ymh+3+2; 1+ymh+3+2+Mh;
1+ym+2; 1+ym+2+3; 1+ym+2+3+M;
3+om+2+Mh; 3+omh+3+M

Kumite – walka

1+7+3; 1+7+3+M+Mh+H+Hh; 1+2+7+8+M+Mh+H+Hh; G+Gh+M+Mh+H+Hh; 1+2+3+4; 1+2+7+8+3+4+G+Gh; 1+7+3+Würfe

Taisho:

Wyniesienie proste z obrotem 1x2 min
Wejście do osoto gari 1x2 min
Wejście go Gsg 1x1 min

6 kyu – pas żółty

Ashi no hakobi – poruszanie się:

Ayumi ashi ushiro krok przestawny w tył (au)
Tsugi ashi ushiro krok diagonalny w tył (tsu)

Ate waza – uderzenia:

Ushiro kakato geri kopnięcie w tył piętą (U)
Ushiro mawashi gedan kopnięcie okrężne z obrotu w nogi (UMg)

Uke waza – bloki:

Yoko juji uke blok boczny krzyżowy, przeciw M (yu)
Morote shotei kake uke blok haczący obydwoma dłońmi (sku)

Nage waza – rzuty:

Ko uchi gari małe podcięcie od wewnątrz
Ko soto gari małe podcięcie od zewnątrz
Sune barai podcięcie goleń
Okuri ashi barai podcięcie obydwu nóg

Ne waza – techniki parterowe:

Gyaku ude garami kimura – odwrotny klucz na ramię z pozycji bocznej
Kanuki gatame klucz na wyprostowaną rękę z pozycji bocznej

Na plecach:

Gyaku ude garami kimura z gardy
Gilotyna z gardy przetoczenie kimurą
Kimura sweep duszenie pięścią
Tsuki komi jime klucz na wyprostowaną rękę z gardy
Kanuki gatame

Renraku – manewry:

3+U; Lh+U; Gh+U; Gh+Yh+U; G+Y+Uh; 1+U+hU;
Ayumi w tył + G, M, H, U,UMg,Y;
Ayumi w tył + ściągnięcie drugiej nogi do neko a.d. i przednią nogą: G,Y,M,H;
Ayumi w tył + Gh+M; G+hM; Gh+Y; G+Yh; Gh+U; G+hU; Gh+UMg;
G+UMgh;
1+2+um+2+au+Gh+M; 1+2+um+2+au+G+hM; 1+2+um+2+au+hUM
w roppo do przodu i do tyłu: (1+2)tsu+1+2+3; (1+2)tsu+7+2+3; (1+2)tsu+8+3+2;
1+1+2+(1+2)tsu; 1+1+2+(1+2)tsu+3+M

Kumite – walka:

Jyu Kumite 5x3min
Ne Randori 3x5min

Taisho:

Wyniesienie proste 1x2 min
wejścia do GSG 2x1 min
Osoto gari 2x2 min
Wejście do Gsg 2x1 min

5 kyu – pas żółty z zielonym pagonem

Ashi no hakobi – poruszanie się:

Tai sabaki	zejście w bok (s)
Tobikonde ashi	podskok wślizgiem (tbk)

Ate waza - uderzenia:

Hiji ate	uderzenie łokciem przednią ręką (11h)
Gyaku hiji ate	uderzenie łokciem tylnią ręką (11)
Hiji sankaku ate	uderzenie łokciem po skosie przednią ręką (12h)
Gyaku hiji sankaku ate	uderzenie łokciem po skosie tylnią ręką (12)
Hiji age uchi	wznoszące uderzenie łokciem
Hiji oroshi uchi	opadające uderzenie łokciem

Tobikonde mae geri, Tobikonde yoko geri, Tobikonde mawashi geri, Tobikonde ushiro geri – kopnięcia z wślizgiem (tbk)

Uke waza - bloki:

Chudan ude uke	blok przedramieniem na korpus, np przeciw G (cu)
Hiji shotei morote uke	podwójny blok łokciem i dłonią (hsu)
Morote shotei chudan uke	podwójny blok dłońmi na korpus (msu)
Jodan age uke	blok wznoszący (jau)

Nage waza - rzuty:

O goshi	duży rzut przez biodro
Sukui nage	rzut "łopata"

Ne waza – techniki parterowe:

Na plecach

Juji gatame	balacha z gardy
Sankaku jime	duszenie trójkątnie nogami z gardy
Ashi gyaku ude garami	omoplata, odwrotny klucz na ramie nogami
Te sankaku jime	przejście z gardy na plecy przeciwnika i duszenie trójkątnie rękami

Renraku – manewry:

1+3s+M; 1+4s+hM; 1+2+s+UM; 1+2+s+hUM;
hGtbk+sh-cuh+UMg jako podcięcie; z postawy prawej G-tbk+s-cu+UMgh;
hH+11---mu+muh; 12+hH---mu+mu; 12+H---mu+muh;
hsu+12+hH (+Sukui nage); hsuh+11+H (+Sukui nage);

Kumite - walka:

3+4+5+6+H+hH+11+12; 3+4+5+6+H+hH+11+12+rzuty

Jyu Kumite	5x3min
Ne Randori	3x5min

Taisho:

Wejscia do rzutów na zmianę osoto gari	1x2min
Gsg 2x1 min. o goshi	2x2min
Wzniesienie z obrotem	1x2min

3 kyu – pas zielony z brązowym pagonem

Ate waza – uderzenia:

Mae atama uchi	uderzenie głową w przód (A)
Yoko atama uchi	uderzenie głową w bok (Ay)
Ushiro atama uchi	uderzenie głową w tył (Au)
Hiza geri tobi	kopnięcie kolanem w wyskoku (TH)
Mawashi taifu geri	tornado, kopnięcie okrężne po obrocie (MT)

Uke waza – bloki:

Morote shotei jodan uke	podwójna zasłona dłońmi na głowę (przeciw A)
-------------------------	----------------------------------------------

Nage waza – rzuty:

Sasae tsurikomi ashi	rzut przez zatrzymanie stopy i szarpnięcie do środka
Harai goshi	zagarnięcie biodrem
Uchi mata	podcięcie udem od wewnątrz

Ne waza:

North-south position	pozycja północ-południe
North-south escape	hermit crab – wyswobodzenie krabem z poz. pn-pd
North-south escape	arms-in – wyswobodzenie z poz pn-pd "ręce przy sobie"
North-south choke	duszenie w poz. pn-pd
North-south choke escape	wyswobodzenie z poz. pn-pd

Renraku – manewry:

13+om+A+gedan hH+sa+hTH+12; 13+om+A+gedan H+sah+TH+12h;
ym+Ay(+Harai Goshi); ymh+Ay(+Osg);

Kumite – walka:

Jyu kumite	7x3 min
Ne randori	3x5min

Taisho:

Wejścia do rzutów na zmianę z partnerem ogoshi	1x2 min
Ippon seoi nage	1x2 min
Harai goshi	1x2 min
Uchi mata	1x2 min.
Hsg	1 min.

2 kyu – pas brązowy

Ashi no hakobi – poruszanie się:

Kawashi wejście w przód do środka (k)

Ate waza – uderzenia:

Shotei uchi jodan uderzenie podstawą dłoni w głowę
Shotei uchi chudan uderzenie podstawą dłoni w korpus
Shotei mawashi uchi uderzenie okrężne podstawą dłoni

Wszystkie uderzenia pięścią z kawashi

Uke Waza – bloki:

Shotei oshi uke blok wyciągniętą ręką (ou)
Koken age uke blok wznoszący przegubem dłoni (kau)
Koken uchi uke blok na zewnątrz przegubem dłoni (kuu)

Nage Waza – rzuty:

Te guruma wyniesienie rękami
Kata Guruma wyniesienie na barkach

Ne Waza – techniki parterowe:

Anakonda choke duszenie anakondy
Ankle lock klucz na stopę
Ankle lock defense obrona przeciw kluczowi na stopę

Renraku – manewry:

1k+15+Ostg; 1k+2+3s+UM gedan; 1k+2k+3s+4s+r+s+hH+Osg; 2k+5+H; 2k+1s+M; kau w neko ashi+ jednoczesne shotei h jodan+shotei chudan tsuki w kiba dachi+kuchiki taoshi;

Kumite – walka:

Jyu kumite 10x3 min
Ne randori 3x5 min

Taisho:

Wejścia do rzutów na zmianę z partnerem Te guruma 1x2 min
Kata guruma 1x2 min
Harai goshi 1x2 min
Tai otoshi 1x2 min
Gsg 2x1 min

1 kyu – pas brązowy z czarnym pagonem

Ate waza – uderzenia:

Shuto uchi uchi	uderzenie kantem dłoni od wewnątrz (16)
Shuto oroshi uchi	uderzenie kantem dłoni z góry (17)
Shuto ganmen uchi	uderzenie okrężne kantem dłoni w skroń (18)
Chusoku mae geri tobi	kopnięcie w przód w wyskoku (TG)
Sokuto yoko geri tobi	kopnięcie boczne w wyskoku (TY)

Uke waza – bloki:

Shuto hiki uke	blok ściągający kantem dłoni (shu)
Haito Uchi Uke	blok wewnętrznym kantem dłoni na zewnątrz (tuu)

Nage waza – rzuty:

Soto maki komi	rolowanie zewnętrzne
Ura nage	rzut w tył

Ne waza – techniki parterowe:

Knee bar 1	dźwignia kolanowa z pozycji bocznej
Knee bar 2	dźwignia kolanowa z gardy
Knee bar escape	wyswobodzenie z dźwigni kolanowej

Renraku – manewry:

h16+18+16+h18; u+hshu+18+h16+17+morote shotei tsuki+G; 1k+18+16

Kumite – walka:

Jyu kumite	10x3min
Ne randori	3x5min

Taisho:

Wejścia do rzutów na zmianę z partnerem Ura nage	1x2 min
Te guruma	1x2 min
Kata guruma	1x2 min
O goshi	1x2 min
Harai goshi	1x2 min
Gsg	2x1 min