

	Pozycje	Uderzenia	Bloki	Kopnięcia	Renraku	Test sprawności	Teoria i komendy	Kata/ Kumite
10.1	fudo dachi	morote tsuki (j,c,g)		hiza-geri chudan		50 x zaciskanie pięści, 10 przysiadów	zasady bezpieczeństwa na Sali, w szatni, strefy (jodan, chudan, gedan), znaczenie słowa kiai – „okrzyk”	Taikioku Schemat /30s wzc
10.2	zenkutsu dachi	uraken-shomen-uchi	morote gedan-barai	hiza-geri chudan plus kiai	krok w tył do zenkutsu-dachi i powrót do fudo-dachi	10 skłonów w przód w leżeniu na plecach	pozycja seiza- siadanie i wstawanie, ukłony, znaczenie słowa naura-powrót	Taikioku Schemat /1m wzc
10.3	Heiko dachi Yoi-dachi	seiken-tsuki (j,c,g)	gedan-barai	Hiza-geri Jodan plus kiai	krok w tył do zenkutsu-dachi z morote gedan-barai/ gadan-barai i powrót do fudo-dachi	10 ugięć ramion z leżenia przodem w podporze na dłoniach i kolanach	znaczenie słowa karate oraz kara – pusty, te – ręka, osu – akceptacja, pozdrowienie itp.	Taikioku Schemat /1m30s wzc
9.1	heisoku-dachi	oi-tsuki (j,c,g)	jodan-uke	mae-keage	trzy kroki w przód/tył w zenkutsu-dachi z oi-tsuki	20 przysiadów (ręce na karku, tułów pionowo), 10 wahnięć w formie kołyski na brzuchu: z leżenia przodem	Prawidłowy wygląd karategi i wiązanie pasa, liczenie po japońsku do dziesięciu	Kichon I schemat /2m wzc
9.2	musubi-dachi	gyaku-tsuki (j,c,g)	sotoaku-uke	kin-geri	trzy kroki w przód/tył w zenkutsu-dachi z gyaku-tsuki	10 skłonów w przód, 10 wahnięć w formie kołyski na plecach z przysiadu (ręce zaplecione wokół kolan)	sensei – nauczyciel, sempai – starszy rangą, shihan – nauczyciel mistrz	Kichon I schemat /2m30s wzc
9.3	nekoashi-dachi	seiken-ago-uchi	uchi-uke	mae-geri chudan	trzy kroki w przód w zenkutsu-dachi z oi-tsuki/ gyaku-tsuki/ uke, obrót z gedan-barai	10 ugięć ramion z leżenia przodem w podporze na pięściach i kolanach, 10 wahnięć w formie kołyski na plecach (z przysiadu, ręce pod kątem 45 stopni amortyzując pad w tył)	kyoku-shin-kai	Kichon I schemat /3m wzc

	Pozycje	Uderzenia	Bloki	Kopnięcia	Renraku	Test sprawności	Teoria i komendy	Kata/ Kumite
8.1	kokutsu-dachi	shuto-sakotsu-uchi-komi		soto-keage	trzy kroki w przód w zenkutsu-dachi z keru, obrót z morote gedan-barai	10 przewrotów w przód, 60 sekund tzw. Mostek	przysięga dojo Nogare - oddychanie 5/5	Kihon I lub Taykyoku I K4x1min
8.2	moroashi-dachi, uchihachiji-dachi	shuto-sakotsu-uchi		uchi-keage	krok w tył do zenkutsu-dachiz gedan-barai plus gyaku-tsuki i powrót do fudo-dachi	10 przewrotów w tył, 10 razy po 20 sekund rozciąganie w maksymalnym rozkroku ze skrętem w lewo i w prawo, tzw. Szpagat	Nogare Omote – oddychanie 7/3	Taykyoku I i Kichon I K4x1min
8.3	sanchin-dachi	shuto-ganmen-uchi		mae-geri jodan	Trzy kroki w przód w zenkutsu-dachi z uke plus gyaku-tsuki, obrót z gedan-barai	10 razy tzw. Gwiazda gimnastyczna, 10 razy dotknąć głową podłogi poprzez skłon w przód siedząc w maksymalnie szerokim rozkroku, nogi proste w kolanach	nogare ura - oddychanie 3/7	Taykyoku II K4x1min
7.1	kiba-dachi	uraken-sayu-uchi, uraken-hizo-uchi		kansetsu-geri	trzy kroki w przód w sanchi-dachi z tsuki/uchi/geri/uke, obrót przez przekrok	10 razy zamach nogą przechodząc do stania na rękach pod drabinkami	ibuki – oddychanie z 2 wydechami	Taikyoku III K6x1min
7.2	tsuruashi-dachi	uraken-yoko-uchi (j,c,g)		kakato-geri	trzy kroki w przód w zenkutsu-dachi z mae-geri plus gyaku-tsuki, obrót z morote gedan-barai	60 sekund stanie na rękach pod drabinkami	etykieta dojo	Sakugi I K6x1min
7.3	kake-dachi	shuto-mawashi-uchi	shuto-mawashi-uke	yoko-keage, ushiro-keage	trzy kroki w przód w kokutsu-dachi z shuto mawashi-uke, obrót poprzez przekrok	10 razy sprężynka, tzn. wymyk w przód z leżenia na plecach	twórca nowoczesnego Kyokushin Sosai Mas. Oyama	Sakugi II K6x1min

	Pozycje	Uderzenia	Bloki	Kopnięcia	Renraku	Test sprawności	Teoria i komendy	Kata/ Kumite
6.1	pozycja walki krok	seiken tate-tsuki (,c,g)		mawashi-geri gedan	trzy kroki w przód w pozycji walki z gyaku tate-tsuki, obrót poprzez zakrok	10 razy szczyryk w zwisie tyłem na drabinkach, 60 sekund szpagat w bok na piętach	komendy stosowane na zawodach Kyokushin Karate	Sakugi III K8x1min
6.2	dostawny w pozycji walki	tetsui-hizo-uchi, tetsui-yoko-uchi (j,c,g)		mawashi-geri chudan	trzy kroki w przód w zenkutsu-dachi z mae-keage/yoku-keage/ gyaku-keage plus gyaku-tsuki	10 przeskoków przez kłęczącego na kolanach partnera z pozycji w przysiadzie	znajomość podstawowych słów po japońsku	Pinian I K10x1min
6.3	przekrok i zakrok w pozycji walki	tetsui-kome-kami-uchi, uraken-shita-tsuki	osae-uke	mawashi-geri jodan	trzy kroki w przód w zenkutsu-dachi z kin-geri/mae-geri/mawashi-geri plus gyaku tsuki	10 razy przeskok w przód i w tył przez pas trzymany oburącz	Komendy stosowane na treningu Kyokushin Karate	Pinian II K15x1min
5.1	poruszanie się z partnerem w pozycji walki	seiken-mawashi-uchi	morote-uke	yoku-geri chudan	trzy kroki w przód w pozycji walki z mae-geri/mawashi-geri/yoko-geri plus gyaku tate-tsuki	10 podciągnięć ze zwisu przodem na drabinkach	historia Kyokushin Karate	Pinian III K20x1min
5.2	poruszanie się w pozycji walki z dowolnymi technikami ręcznymi i nożnymi stosując bloki, uniki, zmianę dystansu oraz kiai	gonhon-nukite	uchi-uke i gedan-barai	uchiro-geri chudan	trzy kroki w przód w pozycji walki z oi tate-tsuki plus gyaku tate-tsuki	10 przeskoków ponad krzesłem z przewrotem przodem na materacu	siedziba Światowej Organizacji i lider. Siedziby Europejskiej i Polskiej Organizacji, liderzy	Pinian IV K25x1min
5.3	tzw. walka z cieniem	nukite (ippon/nihon/yonhon)	juji-uke (jodan, gedan)	yoko-geri jodan	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	próba przejścia na rękach w szerz sali, elementy samoobrony	Wyniki Polaków na MŚ i ME	Pinian V K30x1min

