

kyu	Pozycje	Uderzenia	Bloki	Kopnięcia	Renraku	Test sprawności	Teoria i komendy	Kata/ Kumite
10.1	fudo dachi; yoi-dachi	morote tsuki (j,c,g)	morote gedan-barai	hiza-geri chudan; kin – geri		zaciskanie pięści, przysiady, ugięcia ramion w podporze przodem na pięściach, brzuski (skłony tułowia w przód z leżenia tyłem)	Podstawowe wiadomości na temat klubu, zasad bezpieczeństwa oraz sztuki karate (w jakim dojo trenuje, kto jest twoim senpai/sensei, jakie są zasady bezpieczeństwa na dojo, w szatni itp., znaczenie słów „karate”, „kiai”, „dojo”, „shihan”, „sensei”, „jodan”, „chudan”, „gedan”, „kyokushin” itp., Mas Oyama), znajomość przysięgi dojo, liczenie po japońsku do dziesięciu. Uszczegółowione wiadomości na temat klubu, zasad bezpieczeństwa oraz sztuki karate (życie Mas Oyamy, prawidłowy wygląd karateki i wiązanie pasa, etykieta dojo	
10.2	zenkutsu dachi;	seiken tsuki (j/ch/g)	jodan-uke	Hiza - geri chudan / chudan+ kiai; kin -geri + kiai	wyjscie do zenkutsu-dachi i powrót do fudo-dachi	przysiady, ugięcia ramion, brzuski (skłony tułowia w przód z leżenia tyłem) Pajacyki		
10.3	heiko dachi, kumite no kamae.	oi/ gyaku-tsuki (j/ch/g) seiken-ago-uchi	gedan-barai;	mae-geri chudan	wyjscie do zenkutsu-dachi+ techniki np.: morote gedan- barai itp. i powrót do fudo-dachi	przysiady, ugięcia ramion w podporze przodem na pięściach, brzuski (skłony tułowia w przód z leżenia tyłem) świeca		
9.1	heisoku-dachi	seiken-shita-tsuki	soto-uke (shuto/ seiken)	mae-keage	poruszanie w zenkutsu-dachi + techniki np.: gedan barai	przysiady, ugięcia ramion w podporze przodem na pięściach, brzuski (skłony tułowia w przód z leżenia tyłem) unoszenie ramion i nóg w leżeniu przodem (samolot)		
9.2	musubi-dachi	seiken-kagi-tsuki (seiken mawashi tsuki)	uchi-uke (shuto/ seiken)	yoko-keage,	poruszanie w zenkutsu-dachi + techniki np.: jodan-uke + gedan barai + tsuki (mae-geri)	przysiady, ugięcia ramion w podporze przodem na pięściach, brzuski (skłony tułowia w przód z leżenia tyłem) przewrót w przód.		
9.3	kokutsu-dachi	hiji ate, tate tsuki (j/ch/g)		soto-keage uchi-keage	poruszanie w kokutsu dachi + techniki np.: shita tsuki (hiji ate)	przysiady, ugięcia ramion w podporze przodem na pięściach, brzuski (skłony tułowia w przód z leżenia tyłem) przewrót w tył.		

kyu	Pozycje	Uderzenia	Bloki	Kopnięcia	Renraku	Test sprawności	Teoria i komendy	Kata/ Kumite
8.1	kiba-dachi	uraken-shomen ganmen –uchi,	uchi uke gedan barai. (jako 1 blok)	Kansetsu -geri	poruszanie w kiba-dachi (mae/ ushiro ashi)	przysiady z wyskokiem, ugięcia ramion w podporze przodem na pięściach, brzuszki (skłony tułowia w przód z leżenia tyłem) przerzut bokiem (gwiazda)	nogare I – oddychanie	Kihon kata I
8.2	tsuruashi-dachi	uraken-sayu-uchi, uraken-hizo-uchi	morote uchi Uke	yoko-geri chudan	poruszanie w kiba-dachi (mae/ ushiro ashi) + techniki np.: seiken-shita-tsuki, gedan-barai, yoko-keage,	przysiady z wyskokiem, ugięcia ramion w podporze przodem na pięściach, brzuszki (skłony tułowia w przód z leżenia tyłem) mostek gimnastyczny	nogare II- oddychanie ura (odwrotnie)	Taikyoku I Taikyoku II
8.3	sanchin-dachi	uraken-oroshi ganmen –uchi, uraken-mawashi–uchi,		mawashi-geri (j/ch/g)	poruszanie w ku ju / Yon ju go kiba dachi + techniki np.: morote gedan barai, tsuki itp.	przysiady z wyskokiem, ugięcia ramion w podporze przodem na pięściach, brzuszki (skłony tułowia w przód z leżenia tyłem) szpagat		Taikyoku III
7.1	uchihachiji-dachi	tetsui-kome-kami; tetsui oroshi ganmen uchi	shuto mawashi uke	ago jodan geri	poruszanie w sanchi-dachi z shuto + techniki np.: mawashi uke itp.	przysiady z wyskokiem, ugięcia ramion w podporze przodem na pięściach, brzuszki (skłony tułowia w przód z leżenia tyłem) plank (deska, podpór na przedramionach)	Komendy stosowane na treningu Kyokushin Karate	Sokugi I
7.2	nekoashi-dachi,	tetsui-hizo-uchi,	mae shuto mawashi uke	jodan uchi haisoku geri	poruszanie w kokutsu-dachi + techniki np.: mawashi geri chudan itp.	przysiady z wyskokiem, ugięcia ramion w podporze przodem na pięściach, brzuszki (skłony tułowia w przód z leżenia tyłem) przysiad przy ścianie		Sokugi II
7.3	shiko dachi	tetsui-yoko-uchi (j,c,g); mae tetsui-yoko-uchi (j,c,g)			poruszanie w nekoashi-dachi + techniki np.: mae shuto mawashi-uke, maawate	przysiady z wyskokiem, ugięcia ramion w podporze przodem na pięściach, brzuszki (skłony tułowia w przód z leżenia tyłem), leżenie na plecach z uniesionymi nogami (nożyczki)	komendy stosowane na zawodach Kyokushin Karate	Sokugi III
6.1	kake-ashi-dachi	Shuto-yoko-ganmen-uchi;	mawashi gedan barai;	ushiro-geri (3 metody)	poruszanie w kake-ashi-dachi	przysiady z wyskokiem, ugięcia ramion w podporze przodem na	siedziba Światowej	Pinian I

kyu	Pozycje	Uderzenia	Bloki	Kopnięcia	Renraku	Test sprawności	Teoria i komendy	Kata/ Kumite
		shuto-hizo-uchi shuto-jodan-uchi-uchi	juji gedan barai			pięściach, brzuszki (skłony tułowia w przód z leżenia tyłem), podpór przodem z nogami podpartymi o ścianę	Organizacji siedziby Europejskiej i Polskiej Organizacji, liderzy	
6.2		shuto-sakotsu-uchi-komi shuto-sakotsu-uchi	hiji uke; shuto jodan uchi uke, shuto gedan barai,	ushiro mawashi-geri (g/ c)	poruszanie w kake-ashi-dachi + techniki	przysiady z wyskokiem, ugięcia ramion w podporze przodem na pięściach, brzuszki (skłony tułowia w przód z leżenia tyłem), unoszenie jednocześnie nóg i ramion w górę, zbliżając klatkę piersiową do kolan (scyzoryk)	historia Kyokushin Karate	Pinian II
6.3		Ushiro Hiji Ate; Nihon Nukite; Yonhon Nukite (J/C)	Enkei Gyaku Tsuki	Ushiro mawashi-geri jodan	poruszanie w kake-ashi-dachi + techniki	przysiady z wyskokiem, ugięcia ramion w podporze przodem na pięściach, brzuszki (skłony tułowia w przód z leżenia tyłem), burpees (wyrzut nóg w tył w podporze przodem, ugięcie ramion w podporze przodem, powrót nogami do przodu wyskok) ,		Pinian II Kumite x 1
5.1	Moro ashi dachi	Shotei uchi (j/c/g)	Shotei –uke (j/c/g)	Oroshi uchi kakato geri	poruszanie w moro ashi dachi	przysiady z wyskokiem, ugięcia ramion w podporze przodem na pięściach, brzuszki (skłony tułowia w przód z leżenia tyłem), gohon geri		Pinian III Kumite x 3
5.2		age hiji ate; oroshi hiji ate	Morote shotei uke (j/c)	oroshi soto kakato geri	poruszanie się w różnych pozycjach + techniki	przysiady z wyskokiem, ugięcia ramion w podporze przodem na pięściach, brzuszki (skłony tułowia w przód z leżenia tyłem), gohon geri		Pinian IV Kumite x 5
5.3		jun tsuki	shuto juji uke, seiken juji uke	Tobi geri	poruszanie się w różnych pozycjach + techniki	przysiady z wyskokiem, ugięcia ramion w podporze przodem na pięściach, brzuszki (skłony tułowia w przód z leżenia tyłem), Tobi Geri	ibuki – oddychanie	Sanchin kata Kumite x 7