

## Wymagania egzaminacyjne na stopnie kyu –

### Junior 15 lat i młodszy

(decyduje rok urodzenia)

#### 10-1 kyu – junior



Minimum 2 miesiące ciągłego treningu

##### Teoria

- Właściwy sposób składania Karate-Gi, Właściwy sposób noszenia Karate-Gi

- Etykieta Dojo

##### Sprawność

- Zaciskanie pięści, „kołyska” na plecach

##### Pozycje

- Fudo Dachi

##### Uderzenia

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

##### Bloki

- Seiken morote gedan barai (kakewake uke)

##### Kopnięcia

- Hiza ganmen geri

#### 10-2 kyu – junior



Minimum 2 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

##### Teoria

- Znaczenie Karate-Do oraz Kyokushinkai
- Przysięga Dojo

##### Sprawność

- „Kołyska” na brzuchu, skłon w przód /dłonie dotykają podłogi/

##### Pozycje

- Yoi Dachi, Zenkutsu Dachi

##### Uderzenia

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

##### Bloki

- Seiken mae gedan barai, Seiken jodan uke

##### Kopnięcia

- Kin geri

##### Ippon Kumite

- **Atak:** Zenkutsu – Dachi, seiken oi tsuki jodan

**Obrona:** Zenkutsu – Dachi, seiken oi jodan uke,

**Kontra:** gyaku Kin geri.

## 9-1 kyu – junior



Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

### Teoria

- Znaczenie Kanku i Kokoro, Znaczenie słów Karate, Kyokushinkai i Shinkyokushinkai

### Sprawność

- Przewrót w przód, skłon w przód rozkroku /łokcie dotykają podłogi/
- 5 pompek na dłoniach i kolanach, 5 przysiadów, 5 brzuszków

### Pozycje

- Musubi Dachi

### Uderzenia (tsuki, uchi)

- Seiken oi tsuki na trzy strefy poruszanie się w zenkutsu z mawatte

### Bloki (uke)

- Seiken chudan soto uke

### Kopnięcia (geri)

- Chusoku mae keage

### Kata

- Kihon Sono ichi

### Ćwiczenia z oddechem

- Nogare

### Ippon Kumite

- **Atak:** Zenkutsu Dachi, Seiken oi tsuki chudan
- **Obrona:** Zenkutsu Dachi, Seiken chudan soto uke , **Kontra:** Seiken gyaku tsuki jodan

## 9-2 kyu – junior



Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

### Teoria

- Masutatsu Oyama – twórca Karate Kyokushin

### Sprawność

- „Mostek” w tył, skłon w przód /głowa dotyka kolan/
- 10 pompek na dłoniach i kolanach, 10 przysiadów, 10 brzuszków

### Pozycje

- Uchi hachiji dachi, Prawidłowe przyjęcie pozycji walki

### Uderzenia (tsuki, uchi)

- Seiken gyaku tsuki na trzy strefy w zenkutsu z mawatte, Seiken ago uchi

### Bloki (uke)

- Seiken chudan uchi uke

### Kopnięcia (geri)

- Chusoku chudan mae geri

### Kata

- Taikyoku Sono ichi,

### Ippon Kumite

- **Atak:** Zenkutsu – Dachi, Seiken oi tsuki chudan
- **Obrona:** Zenkutsu – Dachi, Seiken chudan uchi uke, **Kontra:** Seiken gyaku tsuki jodan

### Renraku

- Kumite dachi, Seiken gyaku tsuki (chudan lub jodan z wypadem), gyaku mae geri chudan chusoku, powrót do pozycji walki



## 8-1 kyu – Jenior

Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

### Teoria

- przysięga Dojo

### Sprawność

- Przewrót w tył, skłon w przód w rozkroku /głowa dotyka podłogi/
- 15 pompek na dłoniach i kolanach, 15 przysiadów, 15 brzuszków

### Pozycje (dachi)

- Sanchin Dachi, Kiba Dachi, Kumite Dachi poruszanie się krokiem dostawnym w przód i tył (ori ashi, ori sagari) w Kumite Dachi

### Uderzenia (tsuki, uchi)

- Seiken Tate Tsuki (chudan, jodan, gedan), Uraken Shita Tsuki

### Bloki (uke)

- Seiken Chudan Uchi Uke Gedan Barai

### Kopnięcia (geri)

- Chusoku Jodan Mae Geri

### Kata

- Taikyoku Sono Ni

### Ippon Kumite

- **Atak:** Zenkutsu – Dachi, mae geri chudan chusoku
- **Obrona:** Kiba – Dachi yon ju go, Seiken oi chudan Soto uke, **Kontra:** gyaku Tate Tsuki Jodan

### Renraku

- Poruszanie się w zenkutsu dachi do przodu, do tyłu i mawatte z oi uke/ gyaku tsuki

## 8-2 kyu – Jenior

Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

### Teoria

- Historia Karate-Do,

### Sprawność

- Pady: yoko ukemi
- 20 pompek na dłoniach i kolanach, 20 przysiadów, 20 brzuszków

### Pozycje (dachi)

- Kokutsu Dachi, Kumite dachi poruszanie się w pozycji walki (przód –tył) przekrok bokiem (okuri ashi)

### Uderzenia (tsuki, uchi)

- Seiken Jun Tsuki - uderzenie w bok w pozycjach (chudan, jodan, gedan)

### Bloki (uke)

- Seiken Morote Chudan Uchi Uke

### Kopnięcia (geri)

- Teisoku Soto Mawashi Keage

### Kata

- Taikyoku Sono San

### Sanbon kumite wariant I

W pozycji Zenkutsu - Dachi:

- I Krok atak: seiken oi tsuki jodan - obrona: seiken oi jodan uke
- II Krok atak: seiken oi tsuki chudan – obrona: seiken oi soto uke
- III Krok atak: seiken oi tsuki gedan – obrona: seiken oi mae gedan barai + seiken gyaku tsuki chudan + seiken oi mae gedan barai

### Ippon Kumite

- -----

### Renraku

- Z pozycji walki, mae geri chudan chusoku, seiken gyaku tsuki chudan w zenkutsu dachi, powrót do pozycji walki, mawatte (seiken chudan uchi uke), krok w tył w pozycji walki seiken chudan soto uke, seiken gedan barai, wejście do zenkutsu dachi seiken gyaku tsuki chudan, powrót do pozycji walki, mawatte (seiken chudan uchi uke) pozycja walki.



## 7-1 kyu - Junior



Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

### Teoria

- Historia Karate Kyokushinkai,

### Sprawność

- Skłon głową do ziemi w siadzie w rozkroku
- 15 pompek na dłoniach, 10 przeskoków z przysiadu nad partnerem, 10 „scyzoryków” z leżenia na plecach

### Pozycje (dachi)

- Poruszanie się w pozycji walki z przekrokiem w przód i w tył (kumi ashi)

### Uderzenia (tsuki, uchi)

- Tettsui mae yoko uchi (jodan, chudan, gedan)
- Tettsui yoko uchi (jodan, chudan, gedan)
- Tettsui komekami uchi

### Bloki (uke)

- Seiken mawashi gedan barai

### Kopnięcia (geri)

- Heisoku (Sokuto) uchi mawashi keage

### Kata

- Pinan Sono Ichi

### Ćwiczenia oddechowe

- Gyaku Nogare

### Ippon kumite

- Atak: Zenkutsu – Dachi, Seiken oi tsuki gedan
- Obrona: zenkutsu – Dachi, Seiken mawashi uke gedan barai, **kontra:** Kokutsu – Dachi, Tettsui Mae yoko uchi jodan

### Kumite

- Jiu Kumite - -----

## 7-2 kyu - Junior



Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

### Teoria

- Historia Shinkyokushinkai,

### Sprawność

- Pady: ushiro ukemi,
- 20 pompek na dłoniach, 15 przeskoków z przysiadu nad partnerem, 15 „scyzoryków” z leżenia na plecach

### Pozycje (dachi)

- Neko ashi dachi, Kumite Dachi zejście z linii ataku hidari i migi

### Uderzenia (tsuki, uchi)

- Tettsui ganmen oroshi uchi, Tettsui hizo uchi, Seiken jun tsuki (na trzy strony)

### Bloki (uke)

- Shuto mawashi uke

### Kopnięcia (geri)

- Kansetsu geri (sokuto)

### Kata

- Sakugi Kata Sono Ichi

### Ćwiczenia oddechowe

- Ibuki sankai

### Ippon kumite

- -----

### Kumite

- Jiu Kumite - 4 – walk z przeciwnikami zgodnie z przepisami dla kadetów, juniorów, seniorów

## 6-1 kyu - Junior

Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

### Teoria

- Liderzy Organizacji Shinkyokushinkai na Świecie

### Sprawność

- Stanie na rękach pod ścianą
- 25 pompek na dłoniach, 20 przeskoków z przysiadu nad klęczącym (na łokciach i kolanach) partnerem,
- 20 „syczoryków” z leżenia na plecach

### Pozycje (dachi)

- Heiko Dachi

### Uderzenia (tsuki, uchi)

- Uraken shomen ganmen uchi, Uraken sayu ganmen uchi, Uraken hizo uchi, Uraken ganmen oroshi uchi

### Bloki (uke)

- Osai Uke

### Kopnięcia (geri)

- Sokuto yoko keage
- Gedan mawashi geri (chusoku, haisoku)

### Kata

- Kihon Kata sono ni

### Ippon kumite

- -----

### Kumite

- Jiu Kumite - 5 – walk z przeciwnikami zgodnie z przepisami dla kadetów, juniorów, seniorów

## 6-2 kyu - Junior

Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

### Teoria

- Liderzy Organizacji Shinkyokushinkai w Polsce

### Sprawność

- Gwiazda gimnastyczna na obie strony
- 30 pompek na dłoniach, 25 przeskoków z przysiadu nad klęczącym (na łokciach i kolanach)10
- podciągnięcie kolan do klatki piersiowej w zwisie na drabinkach

### Pozycje (dachi)

- Tsuru Ashi Dachi

### Uderzenia (tsuki, uchi)

- Uraken mawashi uchi
- Nihon nukite (uderzamy w przód - Me tsuki), Yonhon nukite (jodan, chudan)

### Bloki (uke)

- Seiken juji uke (jodan, gedan)

### Kopnięcia (geri)

- Mawashi geri chudan (haisoku i chusoku)

### Kata

- Pinan Kata Sono Ni

### Ippon kumite

- **Atak:** Zenkutsu – Dachi, Nihon Nukite jodan
- **Obrona:** Zenkutsu–Dachi, Seiken juji uke jodan,
- **Kontra:** Sanchin–Dachi, uraken Shomen Gamnen Uchi

### Kumite

- Jiu Kumite - 6 – walk z przeciwnikami zgodnie z przepisami dla kadetów, juniorów, seniorów



## 5-1 kyu – Junior



Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

### Teoria

- Liderzy Organizacji Shinkyokushinkai w Europie

### Sprawność

- 35 pompek na dłoniach, 15 wyskoków z przysiadu z podciągnięciem kolan do klatki piersiowej, 10 wznosów wyprostowanych nóg powyżej kąta prostego w zwisie na drabinkach

### Pozycje (dachi)

- Moro ashi dachi
- Shiko dachi

### Uderzenia (tsuki, uchi)

- Shotei Uchi (jodan, chudan, gedan)

### Bloki (uke)

- Shotei Uke (jodan)

### Kopnięcia (geri)

- Sokuto chudan yoko geri

### Kata

- Taikyoku sono ichi - ura

### Ippon Kumite

- **Atak:** Zenkutsu – Dachi, Seiken oi tsuki jodan,
- **Obrona:** Zenkutsu – Dachi, Shotei uke jodan,

**Kontra:** Moro Ashi – Dachi, shotei uchi chudan

### Renraku:

- Mae geri chudan chusoku, kansetsu geri yon ju go, mawashi geri chudan, gyaku tsuki chudan.

### Kumite

- Jiu Kumite - 7 – walk z przeciwnikami zgodnie z przepisami dla kadetów, juniorów, seniorów

## 5-2 kyu – Junior



Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

### Teoria

- Znajomość ogólnych zasad i przepisów walki sportowej

### Sprawność

- 40 pompek na dłoniach, 20 wyskoków z przysiadu z podciągnięciem kolan do klatki piersiowej, 15 wznosów wyprostowanych nóg powyżej kąta prostego w zwisie na drabinkach

- 6 przeskoków przód-tył nad pasem trzymany oburącz

### Pozycje (dachi)

- Shiko dachi

### Uderzenia (tsuki, uchi)

- Jodan hiji ate, jodan mae hiji ate

### Bloki (uke)

- Shotei Uke (chudan, gedan)

### Kopnięcia (geri)

- Ushiro geri (chudan lub gedan)

### Kata

- Pinian sono san

### Ippon Kumite

- -----

### Renraku:

- Mae geri chudan chusoku, mawashi geri chudan haisoku, yoko geri chudan sokuto, ushiro geri chudan, gyaku tsuki chudan.

### Kumite

- Jiu Kumite - 8 – walk z przeciwnikami zgodnie z przepisami dla kadetów, juniorów, seniorów



## 4-1 kyu – Junior

Minimum 6 miesięcy ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

### Ogólne

- Wiedza na temat Światowej Organizacji Shinkyokushinkai

### Sprawność

- 45 pompek na pięściach, 45 „brzuszków”, 25 wyskoków z podciągnięciem kolan do klatki piersiowej, 6 wznosów wyprostowanych nóg „scyzoryk” w zwisie na drabinkach
- 8 przeskoków przód-tył nad pasem trzymany oburącz, 4 podciągnięcia na drążku (nachwyt)

### Pozycje (dachi)

- Heisoku dachi ,

### Uderzenia (tsuki, uchi)

- Shuto Sakotsu uchi, Shuto uchi komi, Shuto yoko ganmen uchi,

### Bloki (uke)

- Shuto chudan uchi uke, Shuto jodan uke, Shuto chudan soto uke, Shuto mae gedan barai

### Kopnięcia (geri)

- Mawashi geri jodan (chusoku, haisoku)

### Kata

- Sanchin no kata

### Ippon Kumite

- **Atak:** Zenkutsu – Dachi, Seiken oi tsuki chudan
- **Obrona:** Kokutsu – Dachi, Shuto chudan uchi uke

### Kontra: Jodan Yoko Geri

### Sanbon kumite wariant II

- Atak (1): seiken oi tsuki jodan, obrona (1): Seiken jodan uke + trzeci krok z kontrą: gyaku tsuki jodan
- Atak (2): seiken oi tsuki chudan, obrona (2): Seiken chudan soto uke + trzeci krok z kontrą gyaku tsuki chudan

### Kumite

- Jiu Kumite – 9 walk z przeciwnikami zgodnie z przepisami dla kadetów, juniorów, seniorów

## 4-2 kyu – Junior

Minimum 6 miesięcy ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

### Ogólne

- Wiedza na temat Polskiej i Europejskiej Organizacji Shinkyokushinkai

### Sprawność

- 50 pompek na pięściach, 50 „brzuszków”, 30 wyskoków z podciągnięciem kolan do klatki piersiowej, 8 wznosów wyprostowanych nóg „scyzoryk” w zwisie na drabinkach
- 10 przeskoków przód-tył nad pasem trzymany oburącz, 6 podciągnięcia na drążku (nachwyt)

### Pozycje (dachi)

- -----

### Uderzenia (tsuki, uchi)

- Shuto hizo uchi, Shuto jodan uchi uchi,

### Bloki (uke)

- Shuto jodan uchi uke , Shuto mae mawashi uke

### Kopnięcia (geri)

- Yoko geri jodan sokuto
- Ushiro geri jodan

### Kata

- Sakugi sono ni, Taikyoku sono ni–Ura

### Ippon Kumite

- -----

### Sanbon kumite wariant II

- Atak (3): seiken oi tsuki chudan, obrona (3): Seiken chudan uchi uke + trzeci krok z kontrą gyaku tsuki chudan
- Atak (4): mae geri chudan chusoku, obrona (4): mae gedan barai + trzeci krok z kontrą gyaku mawashi geri jodan (po kopnięciu stawiamy nogę w tył do zenkutsu dachi)

### Kumite

- Jiu Kumite – wolna walka - 10 walk z przeciwnikami zgodnie z przepisami dla kadetów, juniorów, seniorów



### 3-1 kyu – Junior



Minimum 6 miesięcy ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

#### Teoria

- Znajomość zasad i przepisów rozgrywania zawodów kumite

#### Sprawność

- 55 pompek na pięściach, 55 „brzuszków”, minimum 50 wejść na ławeczkę gimnastyczną w ciągu 1 minuty, 9 wznosów wyprostowanych nóg „scyzoryk” w zwisie na drabinkach
- 13 przeskoków przód-tył nad pasem trzymany oburącz, 7 podciągnięcia na drążku (nachwyt)

#### Pozycje (dachi)

- -----

#### Uderzenia (tsuki, uchi)

- Chudan hiji ate , Chudan mae hiji ate, ushiro hiji ate

#### Bloki (uke)

- Shuto jodan juji uke

#### Kopnięcia (geri)

- Mae Kakato geri (chudan, gedan)

#### Kata

- Pinan sono yon,

#### Ippon Kumite

- **Atak:** Zenkutsu – Dachi, Seiken oi tsuki jodan
- **Obrona:** Zenkutsu – Dachi, jodan Shuto juji uke,

**Contra:** kokutsu – Dachi, Ushiro hiji ate

#### Kumite

- Jiu Kumite – 12 walk z przeciwnikami zgodnie z przepisami dla kadetów, juniorów, seniorów

### 3-2 kyu – Junior



Minimum 6 miesięcy ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

#### Teoria

- -----

#### Sprawność

- 60 pompek na pięściach, 60 „brzuszków”, minimum 60 wejść na ławeczkę gimnastyczną w ciągu 1 minuty, 10 wznosów wyprostowanych nóg „scyzoryk” w zwisie na drabinkach
- 15 przeskoków przód-tył nad pasem trzymany oburącz, 8 podciągnięcia na drążku (nachwyt)

#### Pozycje (dachi)

- Kake dachi

#### Uderzenia (tsuki, uchi)

- Age hiji ate /jodan, chudan/, Oroshi hiji ate

#### Bloki (uke)

- Shuto gedan juji uke

#### Kopnięcia (geri)

- Mae Kakato geri (jodan),

#### Kata

- Sakugi sono san

#### Ippon Kumite

- -----

#### Kumite

- Jiyu Kumite – 15 walk z przeciwnikami zgodnie z przepisami dla kadetów, juniorów, seniorów





## 2-1 kyu - Junior

Minimum 12 miesięcy ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

### Teoria

- Znajomość zasad i przepisów rozgrywania zawodów kata

### Sprawność

- 65 pompek na pięściach, 15 pompek na 5 palcach, 65 „brzuszków”, minimum 80 wejść na ławeczkę gimnastyczną w ciągu 90 sekund, 10 wznosów wyprostowanych nóg „scyzoryk” w zwisie na drabinkach
- 17 przeskoków przód-tył nad pasem trzymany oburącz, 9 podciągnięcia na drążku (nachwyt)

### Uderzenia (tsuki, uchi)

- Hiraken tsuki /jodan, chudan/, Hiraken oroshi uchi, Hiraken mawashi uchi, Age jodan tsuki

### Bloki (uke)

- Koken uke (jodan)

### Kopnięcia (geri)

- Nidan tobi geri,

### Kata

- Pinan sono go

### Ippon Kumite

- **Atak:** Zenkutsu – Dachi, Jodan Hira Ken Tsuki
- **Obrona:** Neko Ashi – Dachi, Jodan Koken Uke,
- **Kontra:** Kiba – Dachi yon ju go, Jodan Age Tsuki

### Renraku

- -----

### Kumite

- Jiyu Kumite - 17 walk z przeciwnikami zgodnie z przepisami dla kadetów, juniorów, seniorów

## 2-2 kyu - Junior

Minimum 12 miesięcy ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

### Teoria

- -----

### Sprawność

- 70 pompek na pięściach, 20 pompek na 5 palcach, 70 „brzuszków”, minimum 90 wejść na ławeczkę gimnastyczną w ciągu 90 sekund, 12 wznosów wyprostowanych nóg „scyzoryk” w zwisie na drabinkach
- 20 przeskoków przód-tył nad pasem trzymany oburącz, 10 podciągnięcia na drążku (nachwyt)

### Uderzenia (tsuki, uchi)

- Haishu (jodan, chudan), Koken uchi (jodan, chudan, gedan)

### Bloki (uke)

- Koken uke (chudan, gedan)

### Kopnięcia (geri)

- Mae tobi geri /oi i gyaku/

### Kata

- Gekisai dai

### Ippon Kumite

- -----

### Renraku

- Cofnięcie i blok seiken mae gedan barai, wysunięcie w przód seiken ago uchi, wysunięcie w przód seiken chudan gyaku tsuki, krok w przodu i kopnięcie hiza ganmen geri, następnie mae geri chudan chusoku, mawashi geri chudan haisoku, ushiro geri chudan, seiken mae gedan barai, seiken gyaku chudan tsuki.

### Kumite

- Jiyu Kumite - 20 walk z przeciwnikami zgodnie z przepisami dla kadetów, juniorów, seniorów



## 1-1 kyu - Junior

Minimum 12 miesięcy ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

### Sprawność

- 75 pompek na pięściach, 15 pompek na koken, 75 „brzuszków”, minimum 100 wejść na ławeczkę gimnastyczną w ciągu 2 minut, 12 wznosów wyprostowanych nóg „scyzoryk” w zwisie na drabinkach
- 22 przeskoki przód-tył nad pasem trzymanym oburącz,
- 10 przeskoków techniką yoko tobi geri przez pas trzymanym na wysokości bioder,
- 11 podciągnięcia na drążku (nachwyt)

### Uderzenia (tsuki, uchi)

- Ryuto ken tsuki (jodan, chudan)

### Bloki (uke)

- Chudan haito uchi uke

### Kopnięcia (geri)

- Yoko tobi geri, Jodan uchi haisoku geri

### Kata

- Tsuki no kata

### Ippon Kumite

- **Atak:** Zenkutsu – Dachi, Seiken Oi Tsuki Chudan
- **Obrona:** Kokutsu – Dachi, Chudan Haito Uchi Uke, **Kontra:** Jodan Uchi Haisoku Mawashi Geri

### Renraku

- -----

### Kumite

- Jiyu Kumite – 22 walki z przeciwnikami zgodnie z przepisami dla kadetów, juniorów, seniorów

## 1-2 kyu - Junior

Minimum 12 miesięcy ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

### Sprawność

- 80 pompek na pięściach, 20 pompek na koken, 80 „brzuszków”, minimum 120 wejść na ławeczkę gimnastyczną w ciągu 2 minut, 15 wznosów wyprostowanych nóg „scyzoryk” w zwisie na drabinkach
- 25 przeskoków przód-tył nad pasem trzymanym oburącz,
- 15 przeskoków techniką yoko tobi geri przez pas trzymanym na wysokości bioder,
- 12 podciągnięcia na drążku (nachwyt)

### Uderzenia (tsuki, uchi)

- Naka Yubi ippon ken /jodan, chudan/ , Oya yubi ken /jodan, chudan/

### Bloki (uke)

- Kake uke (jodan, chudan)

### Kopnięcia (geri)

- Oroshi uchi kakato geri
- Oroshi soto kakato geri

### Kata

- Yantsu, Taikyoku sono san-Ura

### Ippon Kumite

- -----

### Renraku

seiken chudan oi tsuki, seiken chudan gyaku tsuki, seiken chudan oi tsuki, seiken gyaku shita tsuki, oi mawashi geri haisoku jodan, seiken chudan oi tsuki, seiken chudan gyaku tsuki, gyaku mawashi geri haisoku jodan.

### Kumite

- Jiyu Kumite – 25 walk z przeciwnikami zgodnie z przepisami dla kadetów, juniorów, seniorów

