

Stopień	Zakres	Techniki
<b>10.1</b> 	Pozycje	Shizentai (Shizen-Dachi)
	Uderzenia/cięcia	Seiken-Morote-Tsuki (chudan, jodan, gedan)
	Kopnięcia	Hiza-Geri
	Sprawność	1. 50x Zaciskanie pięści 2. 10 Pajacyków 3. 10 Przysiadów
	Teoria	Zasady bezpieczeństwa: sala, szatnia, ubiór itp. Znaczenie słowa: Osu (akceptacja, wyraz szacunku, „tak jest”)
<b>10.2</b> 	Pozycje	1. Seiza 2. Zenkutsu-Dachi
	Uderzenia/cięcia	Seiken-Tsuki (chudan, jodan, gedan)
	Bloki	Morote-Gedan-Barai/Kake-Wake-Uke
	Kopnięcia	Kin-Geri (haisoku)
	Poruszanie	Wyjście do Zenkutsu-Dachi w tył, powrót do Shizentai
	Sprawność	1. Prawidłowy Przysiad 2. Prawidłowy Delfinek 3. Prawidłowy Pajacyk 4. 30 Przysiadów 5. 10 Delfinków
	Teoria	1. Pozycja Seiza (siadanie i wstawanie, ukłony) 2. Znaczenie słowa "Karate" (pusta ręka, kara-pusta te-ręka)
<b>10.3</b> 	Pozycje	1. Yoi-Dachi 2. Haisoku-Dachi
	Kopnięcia	Mae-Keage (chusoku)
	Sprawność	1. 50 Przysiadów 2. 20 Delfinków
	Teoria	1. Znaczenie słów: "Sensei" (mistrz, nauczyciel) oraz "Senpai" (starszy rangą) 2. Przysięga dojo (czwarty punkt)
<b>9.1</b> 	Pozycje	Heiko-Dachi
	Bloki	Gedan-Barai
	Kopnięcia	Mae-Geri -Chudan ( chusoku)
	Sprawność	1. 20 Delfinków w czasie 1 minuty 2. 40 Przysiadów w czasie 1 minuty 3. 30 Delfinków 4. 5 Pompek lub 10 Pompek na kolanach
	Teoria	1. Prawidłowy wygląd Karategi i wiązanie pasa 2. Liczenie po japońsku do 10
<b>9.2</b> 	Pozycje	Kumite-Dachi (pozycja walki)
	Uderzenia/cięcia	Seiken-Ago-Uchi
	Sprawność	1. 10 Pompek lub 20 Pompek na kolanach 2. Dotknięcie palcami dłoni do palców stóp w siadzie prostym
	Teoria	1. Znaczenie słowa "Kyokushin" (najwyższa prawda) 2. Strony: lewa-hidari, prawa-migi
<b>9.3</b> 	Pozycje	Kiba-Dachi
	Uderzenia/cięcia	Gyaku-Tsuki (chudan, jodan, gedan)
	Bloki	Jodan-Uke
	Poruszanie	Trzy kroki w przód/tył w Zenkutsu-Dachi z Gyaku-Tsuki
	Sprawność	1. 22 Delfinki w czasie 1 minuty 2. 44 Przysiady w czasie 1 minuty 3. 10 Pompek 4. 10 Brzuszków
	Teoria	Znaczenie słów Kyoku-shin-kai.
<b>8.1</b> 	Pozycje	Kokutsu-Dachi
	Uderzenia/cięcia	Oi-Tsuki (chudan, jodan, gedan)
	Kopnięcia	Soto-Mawashi-Keage (teisoku)
	Poruszanie	Trzy kroki w przód/tył w Zenkutsu-Dachi z Oi-Tsuki

	Kumite	5 walk po minucie
	Sprawność	Mostek
	Teoria	Przysięga Dojo
<b>8.2</b>	Pozycje	Musubi-Dachi
	Uderzenia/cięcia	1. Seiken-Kage-Tsuki 2. Seiken-Shita-Tsuki
	Bloki	Soto-Uke
	Kopnięcia	Uchi-Mawashi-Keage (haisoku)
	Poruszanie	Obrót w Zenkutsu-Dachi z blokiem Gedan-Barai
	Kumite	6 walk po minucie
	Sprawność	1. Mostek 20 sekund 2. Stanie w podporze na pięściach (seiken) 20 sekund 3. 24 Delfinki w czasie 1 minuty 4. 48 Przysiadów w czasie 1 minuty
	Teoria	Nogare I (oddychanie)
<b>8.3</b>	Pozycje	Sanchin-Dachi
	Uderzenia/cięcia	1. Seiken-Tate-Tsuki (chudan, jodan, gedan) 2. Uraken-Shomen-Uchi
	Bloki	Uchi-Uke
	Kopnięcia	Yoko-Keage (sokuto)
	Poruszanie	Trzy kroki w przód/tył w Zenkutsu-Dachi z Oi-Tsuki/Gyaku-Tsuki/Uke, obrót z Gedan-Barai itd.
	Kata	Kihon Kata Sono Ichi
	Kumite	7 walk po minucie
	Sprawność	1. Stanie w podporze na pięściach (seiken) 40 sekund 2. Stanie na rękach przy drabinkach
	Teoria	Nogare II (oddychanie wykonywane odwrotnie)
<b>7.1</b>	Pozycje	Shiko-Dachi
	Uderzenia/cięcia	1. Shuto-Sakotsu-Uchi-Komi 2. Shuto-Ganmen-Uchi
	Kopnięcia	1. Kansetsu-Geri (sokuto) 2. Yoko-Geri-Chudan
	Poruszanie	Trzy kroki w przód/tył w Zenkutsu-Dachi z Mae-Keage/Mae-Geri, obrót z Morote-Gedan-Barai itd.
	Kata	Taikyoku Kata Sono Ichi
	Kumite	8 walk po minucie
	Sprawność	1. Stanie na rękach przy drabinkach 40 sekund 2. 26 Delfinków w czasie 1 minuty 3. 52 Przysiadów w czasie 1 minuty
	Teoria	Etykieta Dojo
<b>7.2</b>	Pozycje	1. Uchi Hachi-ji Dachi 2. Soto Hachi-ji Dachi
	Uderzenia/cięcia	1. Shuto-Sakotsu-Uchi 2. Jun-Tsuki
	Bloki	Morote-Uchi-Uke
	Kopnięcia	1. Kakato-Otoshi 2. Mae-Geri-Jodan (chusoku)
	Poruszanie	Trzy kroki w przód/tył w Kokutsu-Dachi z Oi-Tsuki/Gyaku-Tsuki/Uchi-Uke, obrót z Gedan-Barai itd.
	Kata	Taikyoku Kata Sono Ni
	Kumite	9 walk po minucie
	Sprawność	Dotknięcie głową do podłogi w siadzie rozkrocznym
<b>7.3</b>	Pozycje	Neko-Ashi-Dachi
	Uderzenia/cięcia	1. Uraken-Sayu-Uchi 2. Uraken-Hizo-Uchi
	Bloki	Shuto-Mawashi-Uke
	Poruszanie	Trzy kroki w przód w Sanshin-Dachi z Tsuki/Uchi/Keri/Uke, obrót poprzez przekrok itd.
	Kumite	10 walk po minucie
	Sprawność	1. Stanie na rękach przy drabinkach 60 sekund

		2. Stanie w podporze na pięściach (seiken) 60 sekund 3. 28 Delfinków w czasie 1 minuty 4. 56 Przysiadów w czasie 1 minuty
	Teoria	Historia Karate Kyokushin
<b>6.1</b>	Pozycje	Kake-Dachi
	Uderzenia/cięcia	1. Tetsui-Oroshi-Ganmen-Uchi 2. Tetsui-Kome-Kami
	Bloki	Juji-Uke (jodan, gedan)
	Kopnięcia	Mawashi-Geri-Gedan (haisoku, chusoku)
	Poruszanie	Trzy kroki w przód w Zenkutsu-Dachi z Mea-Geri + Gyaku-Tsuki, obrót z Morote-Gedan-Barai itd.
	Kata	Sakugi Kata Sono Ichi
	Kumite	12 walk po minucie
	Sprawność	10 x kolana do klatki piersiowej w zwisie
	Teoria	Twórca nowoczesnego Kyokushin Sosai Masutatsu Oyama
<b>6.2</b>	Uderzenia/cięcia	Shuto-Mawashi-Uchi
	Bloki	Uchi-Uke + Gedan-Barai
	Kopnięcia	Mawashi-Geri-Chudan (haisoku, chusoku)
	Poruszanie	1. Trzy kroki w przód w Kokutsu-Dachi z Shuto-Mawashi-Uke, obrót itd. 2. Krok odstawno-dostawny w pozycji walki
	Kata	Sakugi Kata Sono Ni
	Kumite	14 walk po minucie
	Sprawność	1. 20 x kolana do klatki piersiowej w zwisie 3. 30 Delfinków w czasie 1 minuty 4. 60 Przysiadów w czasie 1 minuty
	Teoria	Siedziba Międzynarodowej Organizacji Karate (IKO - Honbu Dojo) i lider Kancho Shokei Matsui
<b>6.3</b>	Pozycje	Tsuru Ashi Dachi
	Uderzenia/cięcia	1. Shuto-Hizo-Uchi 2. Shuto-Jodan-Uchi-Uchi 3. Tetsui-Hizo-Uchi
	Bloki	Osae-Uke
	Kopnięcia	Ushiro-Keage (kakato)
	Poruszanie	1. Poruszanie w pozycji walki po krzyżu 2. Przekrok i zakrok w pozycji walki
	Kata	1. Taikyoku Kata Sono San 2. Kihon Kata Sono Ni
	Kumite	16 walk po minucie
	Sprawność	1. 10x scyzoryk 2. 20 pompek na pięściach (seiken)
<b>5.1</b>	Uderzenia/cięcia	1. Tetsui-Yoko-Uchi (chudan, jodan, gedan) 2. Uraken-Mawashi-Uchi 3. Shotei-Uchi (chudan, jodan, gedan)
	Bloki	Morote-Uke
	Kopnięcia	Mawashi-Geri-Jodan (haisoku)
	Poruszanie	1. Poruszanie w pozycji walki z zejściami na boki 2. Poruszanie się z partnerem w pozycji walki
	Kata	1. Sakugi Kata Sono San 2. Pinian Kata Sono Ichi
	Kumite	18 walk po minucie
	Sprawność	1. Stanie lub chodzenie na rękach bez asekuracji 2. 33 Delfinki w czasie 1 minuty 2. 62 Przysiady w czasie 1 minuty
<b>5.2</b>	Uderzenia/cięcia	1. Seiken-Mawashi-Uchi 2. Uraken-Shita-Tsuki 3. Uraken-Ganmen-Oroshi-Uchi
	Bloki	Shotei-Uke (chudan, jodan, gedan)
	Kopnięcia	Yoko-Geri-Chudan (sokuto)
	Poruszanie	1. Poruszanie w pozycji walki z ciosami prostymi

	2. Poruszanie się w pozycji walki z dowolnymi technikami ręcznymi i nożnymi stosując bloki, oraz zmianę dystansu
Kata	1. Pinian Kata Sono Ni 2. Pinian Kata Sono San
Kumite	20 walk po minucie
Sprawność	10 przeskoków bokiem nad partnerem w podporze przodem
<b>5.3</b>	Pozycje Moro-Ashi-Dachi
<b>    </b>	Uderzenia/cięcia 1. Ippon-Nukite 2. Nihon-Nukite 3. Yonhon-Nukite 4. Hiji-Ate (chudan) 5. Hiji-Age-Ate
	Bloki Shuto-Mae-Mawashi-Uke
	Kopnięcia Ushiro-Geri-Chudan (kakato)
	Poruszanie 1. Kombinacja: 3 ciosy proste - prawe Mawashi-Geri, 2 ciosy proste - lewe Mawashi-geri 2. Walka z cieniem
	Kata 1. Pinian Kata Sono Yon 2. Sanchin-No Kata
	Kumite 22 walki po minucie
	Sprawność 1. 20 x scyzoryk 2. 10 przeskoków przez pas 3. Przerzut bokiem ("gwiazda") 4. 35 Delfinków w czasie 1 minuty 5. 65 Przysiadów w czasie 1 minuty
	Teoria Komendy stosowane na zawodach Kyokushin Karate