

# Wymagania egzaminacyjne JUNIOR do 16 roku życia

## 10-1 kyu

Minimum 2 miesiące ciągłego treningu (pomarańczowy pas z jednym czerwonym pagonem)

### Teoria

Właściwy sposób składania Karate-Gi

Właściwy sposób noszenia Karate-Gi

Etykieta Dojo

### Sprawność

Zaciskanie pięści, "kołyska" na plecach

### Pozycje

Fudo Dach

### 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

Minimum 2 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu (pomarańczowy pas z dwoma czerwonymi pagonami)

### Teoria

Znaczenie Karate-Do oraz Kyokushinkai

Przysięga Dojo

### Sprawność

"Kołyska" na brzuchu, skłon w przód /dłonie dotykają podłogi/

### Pozycje

Yoi Dach

Zenkutsu Dach

### Uderzenia

Seiken oi tsuki (chudan, jodan, gedan)

Seiken morote tsuki (chudan, jodan, gedan)

### Bloki

Seiken mae gedan barai

Seiken jodan uke

### Kopnięcia

Kin geri

### Ippon Kumite

Atak: Zenkutsu – Dach, seiken oi tsuki jodan

Obrona: Zenkutsu – Dach, seiken jodan uke, Kontra: Kin geri.

## 9-1 kyu

Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu (pomarańczowy pas z dwoma czerwonymi pagonami i z jednym niebieskim)

### Teoria

Znaczenie Kanku

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 brzusków

## Pozycje

Musubi Dach

## Uderzenia (tsuki, uchi)

Seiken gyaku tsuki (chudan, jodan, gedan)

## Bloki (uke)

Seiken chudan soto uke

## Kopnięcia (geri)

Chusoku mae keage

## Kata

Kihon Sono ichi

## Ćwiczenia z oddechem

Nogare

## Ippon Kumite

Atak: Zenkutsu Dach, Seiken oi tsuki chudan

Obrona: Zenkutsu Dach, Seiken chudan soto uke , Kontra: Seiken gyaku tsuki jodan

## 9-2 kyu

Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu (pomarańczowy pas z dwoma czerwonymi pagonami i z dwoma niebieskimi)

## 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 ago uchi

## Bloki (uke)

Seiken chudan uchi uke

## Kopnięcia (geri)

Chusoku chudan mae geri

## Kata

Taikyoku Sono ichi,

## Ippon Kumite

Atak: Zenkutsu – Dach, Seiken oi tsuki chudan

Obrona: Zenkutsu – Dach, Seiken chudan uchi uke, Kontra: Seiken gyaku tsuki jodan

## Renraku

Seiken gyaku tsuki (chudan lub jodan), mae geri chudan chusoku, powrót do pozycji walki

## 8-1 kyu

Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu (niebieski pas z jednym czerwonym pagonem)

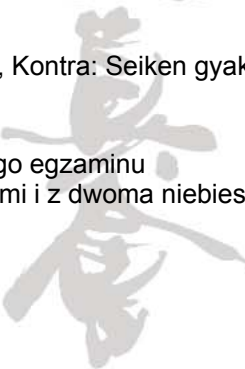
## Teoria

przysięga Dojo

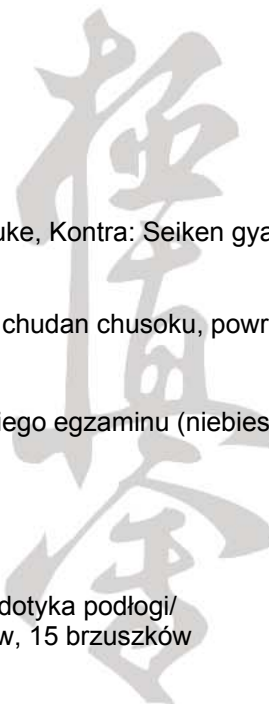
## Sprawność

Przewrót w tył, skłon w przód w rozkroku /głowa dotyka podłogi/

15 pompek na dłoniach i kolanach, 15 przysiadów, 15 brzuszków



WWW.KARATEBIELANSKI.PL



### **Pozycje (dachi)**

Sanchin Dachi  
Kiba Dachi  
Stały dystans w pozycji walki

### **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 (450), Seiken oi chudan Soto uke, Kontra: gyaku tate tsuki jodan

### **Renraku**

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

## **8-2 kyu**

Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu (niebieski pas z dwoma czerwonymi pagonami)

### **Teoria**

Historia Karate-Do,

### **Sprawność**

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

### **Pozycje (dachi)**

Kokutsu Dachi  
Poruszanie się w pozycji walki (przód –tył)

### **Uderzenia (tsuki, uchi)**

Seiken jun tsuki (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, mawate (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 mawate (seiken chudan uchi uke) pozycja walki.

## 7-1 kyu

Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu  
(niebieski pas z dwoma czerwonymi pagonami i z żółtym)

### 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 na boki w pozycji walki

### 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

Jiyu Kumite - -----

## 7-2 kyu

Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu  
(niebieski pas z dwoma czerwonymi pagonami i z dwoma żółtymi)

### 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

Zejście z linii ciosu w pozycji walki

### Uderzenia (tsuki, uchi)

Tettsui ganmen oroshi uchi

Tettsui hizo uchi

Seiken jun tsuki

### Bloki (uke)

Shuto mawashi uke

### Kopnięcia (geri)

Kansetsu geri (sokuto)

### Kata

Sakugi Kata Sono Ichi

## Ćwiczenia oddechowe

Ibuki sankai

## Ippon kumite

---

### Kumite

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

## 6-1 kyu

Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu (żółty pas z czerwonym pagonem)

### 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

WWW.KARATEBIELANSKI.PL

## Ippon kumite

---

### Kumite

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

## 6-2 kyu

Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu (żółty pas z dwoma czerwonymi pagonami)

### 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 podciągnięć 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  
Obroń: Zenkutsu – Dachi, Seiken juji uke jodan, Kontra: Sanchin – Dachi, uraken Shomen Gamnen Uchi

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

## 5-1 kyu

Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu (żółty pas dwoma czerwonymi pagonami i z zielonym)

**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)**  
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

WWW.KARATEBIELANSKI.PL

**Ippon Kumite**  
Atak: Zenkutsu – Dachi, Seiken oi tsuki jodan,  
Obroń: Zenkutsu – Dachi, Shotei uke jodan, Kontra: Moro Ashi – Dachi, shotei uchi chudan

**Renraku:**  
Mae geri chudan chusoku, kansetsu geri 45o, mawashi geri chudan, gyaku tsuki chudan.

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

## 5-2 kyu

Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu (żółty pas dwoma czerwonymi pagonami i z dwoma zielonymi)

**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)**  
Moro ashi dachi

**Uderzenia (tsuki, uchi)**  
Jodan 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**

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

## **4-1 kyu**

Minimum 6 miesięcy ciągłego treningu od ostatniego egzaminu (zielony pas z czerwonym pagonem)

### **Teoria**

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 "syczoryk" w zwisie na drabinkach  
8 przeskoków przód-tył nad pasem trzymanym oburącz,  
4 podciągnięcia na drążku (nachwył)

### **Pozycje (dachi)**

Heisoku dachi

### **Uderzenia (tsuki, uchi)**

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

### **Bloki (uke)**

Shuto jodan uchi uke, Shuto jodan uke, Shuto chudan soto uke

## **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**

Jiyu Kumite – wolna walka - 9 walk z przeciwnikami zgodnie z przepisami dla kadetów, juniorów, seniorów

## **4-2 kyu**

Minimum 6 miesięcy ciągłego treningu od ostatniego egzaminu (zielony pas z dwoma czerwonymi pagonami)

### **Teoria**

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 "syczoryk" w zwisie na drabinkach  
10 przeskoków przód-tył nad pasem trzymanym oburącz,  
6 podciągnięcia na drążku (nachwył)

## Pozycje (dachi)

---

### Uderzenia (tsuki, uchi)

Shuto hizo uchi, Shuto jodan uchi uchi

### Bloki (uke)

Shuto chudan uchi uke, Shuto mae gedan barai, Shuto mae mawashi uke

### Kopnięcia (geri)

Yoko geri jodan sokuto

Ushiro geri jodan

### Kata

Sakugi sono ni

## 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 wprzód do zenkutsu dachi)

### Kumite

Jiyu Kumite – 10 walk z przeciwnikami zgodnie z przepisami dla kadetów, juniorów, seniorów

## 3-1 kyu

Minimum 6 miesięcy ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

(zielony pas z dwoma czerwonymi pagonami i z brązowym)

### 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 podciągnięć na drążku (nachwył)

## Pozycje (dachi)

---

### Uderzenia (tsuki, uchi)

Hiji ate (chudan, jodan), Chudan mae 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, Kontra: kokutsu – Dachi, Ushiro Hiji Ate

### Kumite

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



### 3-2 kyu

Minimum 6 miesięcy ciągłego treningu od ostatniego egzaminu (zielony pas z dwoma czerwonymi pagonami i z dwoma brązowymi)

#### Teoria

---

#### Sprawność

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

#### Pozycje (dachi)

Kake dachi

#### Uderzenia (tsuki, uchi)

Age hiji ate /jodan, chudan/, Ushiro hiji ate, 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

Minimum 12 miesięcy ciągłego treningu od ostatniego egzaminu (brązowy pas z czerwonym pagonem)

#### 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 "syczoryk" w zwisie na drabinkach  
17 przeskoków przód-tył nad pasem trzymany oburącz,  
9 podciągnięć na drążku (nachwył)

#### Uderzenia (tsuki, uchi)

Hiraken (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 (450), Jodan Age Tsuki

#### Renraku

---

## Kumite

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

## 2-2 kyu

Minimum 12 miesięcy ciągłego treningu od ostatniego egzaminu (brązowy pas z dwoma czerwonymi pagonami)

### 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 "syczoryk" 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

#### 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

Minimum 12 miesięcy ciągłego treningu od ostatniego egzaminu (brązowy pas z dwoma czerwonymi pagonami i z czarnym)

#### 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 "syczoryk" w zwisie na drabinkach  
22 przeskoki przód-tył nad pasem trzymany oburącz,  
10 przeskoków techniką yoko tobi geri przez pas trzymany na wysokości bioder,  
11 podciągnięć 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

Obroń: 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

Minimum 12 miesięcy ciągłego treningu od ostatniego egzaminu  
(brązowy pas z dwoma czerwonymi pagonami i z dwoma czarnymi)

#### 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 "syczoryk" 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 podciągnięć na drążku (nachwył)

#### Uderzenia (tsuki, uchi)

Naka Yubi ippon ken (jodan, chudan) , Oya yubi ken

#### Bloki (uke)

Take uke (jodan, chudan)

#### Kopnięcia (geri)

Oroshi uchi kakato geri  
Oroshi soto kakato geri

#### Kata

Yantsu

### Ippon kumite

---

## Renraku

Część 1: seiken chudan oi tsuki, seiken chudan gyaku tsuki, seiken chudan oi tsuki, seiken gyaku shita tsuki,  
Część 2: oi mawashi geri haisoku jodan (przednia noga), seiken chudan oi tsuki, seiken chudan gyaku tsuki, mawashi geri haisoku jodan (tylnia noga).

### Kumite

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