

## Program egzaminacyjny KYU

Program zakłada systematyczny trening min. 2x tygodniowo.  
Minimalny wiek przystąpienia do egzaminu na 6 kyu - 14 lat.

### **6 KYU - pas biały (4 miesiące od rozpoczęcia treningów) minimum 30 dni treningowych**

Tai sabaki, ashi sabaki, ukemi, shikko.

<b>Tachi waza</b>	
Ai hanmi katate dori	ikkyo, shiho nage, kote gaeshi
Shomen uchi	ikkyo, irimi nage
<b>Suwari waza</b>	
Ryote dori	kokyu ho

### **5 KYU - pas żółty (5 miesięcy od egzaminu na 6 kyu) 40 dni treningowych**

Prawidłowo opanowane techniki na poprzednie kyu oraz dodatkowo:

<b>Suwari waza</b>	
Shomen uchi	ikkyo
<b>Tachi waza</b>	
Ai hanmi katate dori	irimi nage
Shomen uchi	nikyo, kote gaeshi
Katate dori	ikkyo, shiho nage, kote gaeshi
Tsuki	ikkyo

### **4 KYU - pas pomarańczowy (6 miesięcy od egzaminu na 5 kyu) 50 dni treningowych**

Prawidłowo opanowane techniki na wszystkie poprzednie kyu oraz dodatkowo:

<b>Suwari waza</b>	
Shomen uchi	irimi nage
Kata dori	ikkyo
<b>Tachi waza</b>	
Ai hanmi katate dori	nikyo
Katate dori	nikyo, irimi nage, kaiten nage
Ryote dori	ikkyo, tenchi nage
Shomen uchi	sankyo,
Yokomen uchi	ikkyo, nikyo, shiho nage
Tsuki	kote gaeshi
Ushiro ryote dori	ikkyo, kote gaeshi

### **3 KYU - pas zielony (8 miesięcy egzaminu na 4 kyu, 1 staż z shihanem) 60 dni treningowych**

Prawidłowo opanowane techniki na poprzednie kyu oraz dodatkowo:

<b>Suwari waza</b>	
Shomen uchi	nikyo, kote gaeshi
Tsuki	kote gaeshi
Kata dori	nikyo
<b>Hanmi handachi waza</b>	
Katate dori	ikkyo, kote gaeshi, kaiten nage
<b>Tachi waza</b>	
Ai hanmi katate dori	sankyo, koshi nage
Katate dori	sankyo, tenchi nage, ude kime nage, koshi nage
Morote dori	ikkyo, juji garami
Ryotedori	irimi nage, shiho nage
Kata dori	ikkyo, nikyo
Kata dori men uchi	ikkyo ver 1 i 2, kote gaeshi
Shomen uchi	yonkyo, koshi nage
Yokomen uchi	sankyo, irimi nage, ude kime nage
Tsuki	irimi nage, hiji kime osae
Ushiro ryote dori	nikyo, irimi nage, shiho nage
Ushiro ryo kata dori	ikkyo, nikkyo, irimi nage / sokumen irimi nage
Ushiro eri dori	ikkyo

## **2 KYU - pas niebieski (10 miesięcy od egzaminu na 3 kyu, 1 staż z shihanem) 80 dni treningowych**

Prawidłowo opanowane techniki na poprzednie kyu oraz dodatkowo:

<b>Suwari waza</b>	
Shomen uchi	sankyo
Tsuki	ikkyo
Kata dori	sankyo
Yokomenuchi	gokyo
<b>Hanmi handachi waza</b>	
Katate dori	shiho nage
Shomen uchi	irimi nage
Ushiro ryo kata dori	kokyu nage
<b>Tachi waza</b>	
Ai hanmi katate dori	yonkyo, tenchi nage
Katate dori	yonkyo, sumi otoshi,
Morote dori	kote gaeshi, koshi nage
Ryote dori	kote gaeshi,
Kata dori	sankyo, yonkyo
Ryo kata dori	kokyu nage
Mune dori	ikkyo
Kata dori men uchi	nikyo, sankyo, irimi nage
Shomen uchi	gokyo
Yokomen uchi	yonkyo, koshi nage, kote gaeshi, tenchi nage
Tsuki	soto kaiten nage
Ushiro ryote dori	sankyo, juji garami, tenchi nage
Ushiro eri dori	nikyo, hiji kime osae
Ushiro ryo kata dori	sankyo, kote gaeshi,
Ushiro dori	kote gaeshi

## **1 KYU - pas brązowy (10 miesięcy od egzaminu na 2 kyu, 1 staż z shihanem) 80 dni**

### **treningowych**

Prawidłowo opanowane techniki na poprzednie kyu oraz dodatkowo:

<b>Tachi waza</b>	
Katate dori	kokyu ho
<b>Suwari waza</b>	
Shomen uchi	yonkyo
Tsuki (jodan)	irimi nage
Kata dori	yonkyo
Yokomenuchi	kokyu nage
<b>Hanmi handachi waza</b>	
Shomen uchi	ikkyo
Katate dori	irimi nage, ude garami
Ryote dori	shiho nage
Ushiro ryo kata dori	kote gaeshi
<b>Tachi waza</b>	
Ai hanmi katate dori	gokyo, ude kime nage
Katate dori	aiki otoshi ude garami, kokyu nage,
Morote dori	kokyu nage, irimi nage
Ryote dori	koshi nage
Mune dori	shiho nage
Kata dori	sokumen irimi nage
Ryo kata dori	ikkyo, sudori nage (aiki nage),
Kata dori men uchi	yonkyo, juji garami, koshi nage
Shomen uchi	kaiten nage
Yokomen uchi	gokyo,
Tsuki	kiri otoshi
Ushiro ryote dori	yonkyo, koshi nage, kaiten nage,
Ushiro ryo kata dori	yonkyo,
Ushiro eri tori	sankyo, yonkyo, kote gaeshi,
Ushiro tori	shiho nage,
Ushiro katate dori kubi shime	sankyo, kokyu nage, koshi nage
<b>Ryo kata dori</b>	jiju waza

## **1 DAN - pas czarny (12 miesięcy od egzaminu na 1 kyu + 1 staż z shihan) 100 dni treningowych**

Biegle opanowane techniki od 6 do 1 kyu oraz dodatkowo:

<b>Tanto dori</b>	shomen uchi, yokomen uchi , tsuki (formy własne, min.po 3 techniki)
<b>Futari kakari keiko</b>	wg uznania egzaminatora
<b>Futari dori</b>	minimum trzy formy
<b>Dowolny atak</b>	Kokyu nage, jiju waza