

Program egzaminacyjny KYU

Program zakłada systematyczny **trening min. 2x tygodniowo**.

Minimalny wiek przystąpienia do egzaminu **na 6 kyu - 14 lat**.

6 KYU - pas czerwony

4 miesiące od rozpoczęcia treningów, więcej niż **30 dni** treningowych

Tachi waza	Tai sabaki, ashi sabaki, ukemi, shikko.
Ai hanmi katate dori	ikkyo, shiho nage, kote gaeshi
Shomen uchi	ikkyo, irimi nage

Suwari waza	
Ryote dori	kokyu ho

5 KYU - pas żółty

5 miesięcy od 6 kyu, więcej niż **40 dni** treningowych

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

Suwari waza	
Ryote dori	kokyu ho

4 KYU – pas pomarańczowy

6 miesięcy od 5 kyu, więcej niż **50 dni** treningowych, **1 staż** lub warsztaty klubowe

Suwari waza	
Shomen uchi	irimi nage
Kata dori	ikkyo
Tachi waza	
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 ryotekubi dori	ikkyo, kote gaeshi

Suwari waza	
Ryote dori	kokyu ho

3 KYU - pas zielony

8 miesięcy od 4 kyu, więcej niż 60 dni treningowych, 1 staż z shihanem

Suvari waza	
Shomen uchi	nikyo, kote gaeshi
Tsuki	kote gaeshi
Kata dori	nikyo
Hanmi handachi waza	
Katate dori	ikkyo, kote gaeshi, kaiten nage
Tachi waza	
Ai hanmi katate dori	sankyo,
Katate dori	sankyo, tenchi nage, ude kime 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,
Yokomen uchi	sankyo, irimi nage, kokyu nage – ude kime nage
Tsuki	irimi nage, hiji kime osae
Ushiro ryotekubi dori	nikyo, irimi nage, shiho nage
Ushiro ryo kata dori	ikkyo, nikkyo, irimi nage / sokumen irimi nage
Ushiro eri dori	ikkyo

Suvari waza	
Ryote dori	kokyu ho

2 KYU - pas niebieski, Hakama

9 miesięcy od 3 kyu, więcej niż 70 dni treningowych, 2 staże z shihanem

Suwari waza	
Shomen uchi	sankyo
Tsuki	ikkyo
Kata dori	sankyo
Yokomen uchi	gokyo
Hanmi handachi waza	
Katate dori	shiho nage
Shomen uchi	irimi nage
Ushiro ryo kata dori	kokyu nage
Tachi waza	
Ai hanmi katate dori	yonkyo, kokyu nage- ude kime 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, koshi nage
Yokomen uchi	yonkyo, , kote gaeshi,
Tsuki	soto kaiten nage
Ushiro ryotekubi dori	sankyo, juji garami, koshi nage
Ushiro eri dori	hiji kime osae
Ushiro ryo kata dori	sankyo, kote gaeshi,
Ushiro dori	kote gaeshi, kokyu nage
Suwari waza	
Ryote dori	Za ho - kokyu ho

1 KYU - pas brązowy , Hakama

10 miesięcy od 2 kyu, więcej niż 80 dni treningowych, 2 staże z shihanem

Tachi waza	
Katate dori	Kokyu ho (omote-ura)
Suwari waza	
Shomen uchi	yonkyo
Tsuki (jodan)	irimi nage
Kata dori	yonkyo
Yokomen uchi	kokyu nage
Hanmi handachi waza	
Shomen uchi	ikkyo
Katate dori	irimi nage,
Ryote dori	shiho nage
Ushiro ryo kata dori	kote gaeshi
Tachi waza	
Ai hanmi katate dori	tenchi nage, aiki nage (sudori nage),
Katate dori	kokyu nage aiki otoshi,
Morote dori	kokyu nage, irimi nage
Ryote dori	koshi nage
Mune dori	shiho nage
Kata dori	sokumen irimi nage
Ryo kata dori	ikkyo, kokyu nage
Kata dori men uchi	yonkyo, juji garami, koshi nage
Shomen uchi	kaiten nage
Yokomen uchi	gokyo, koshi nage
Tsuki	kokyu nage
Ushiro ryotekubi dori	yonkyo, koshi nage, kaiten nage,
Ushiro ryo kata dori	yonkyo
Ushiro eri tori	kote gaeshi
Ushiro tori	shiho nage
Ushiro katate dori kubi shime	sankyo, kokyu nage,
Jiyu waza	Dowolny atak
Suwari waza	
Ryote dori	kokyu ho

1 DAN - pas czarny -12 miesięcy od 1 kyu, 2 staże z Shihanem + rekomendacja, więcej niż 100 dni treningowych