



1 KYU

Brązowy

- Znajomość materiału od 10 do 2 KYU. Poszczególne techniki kihon i kumite, wybiera egzaminator.

KATA:

- Heian 1-5 (BUNKAI),
- Uke no kata,
- Ni no kata,
- Kime no kata,
- Ryu no kata,
- Gosoku yodan,
- Bassai dai (shotokan).

ĆWICZENIA OGÓLNOROZWOJOWE:

- pompki 50, przysiady 70, brzuszki 60,
- tor przeszkód, przeskoki przez płotki, drabinka koordynacyjna,
- przewrót w przód, pad w tył, pad w przód, pad w bok,
- skoki na skakance 60s, bieg na 1,5km.