

2 KYU

Brązowy

KIHON:

- Gosoku-uke, RD, Kizami-zuki, Gyaku-zuki, ZD,
- Gosoku-uke ze zmianą nogi, RD,
- Mae-geri, Gosoku-uke, Oi-zuki, Gyaku-zuki, ZD,
- Shuto-uke, Kizami-mae-geri, Gosoku-uke, Kizami-zuki, Gyaku-zuki, ZD,
- Praca bioder na podstawie kopnięcia Mae-geri, ZD,
- Kizami-mawashi-geri, Mawashi-geri, Yoku-uraken-uchi, Gyaku-zuki, ZD,
- Age-uke, Gedan-barai, Soto-uke, Uchi-uke (tą samą ręką), Gyaku-zuki, ZD,
- Gedan-barai tą samą ręką Soto-uke (j), KD, Kagi-zuki, KD,
- Yoko-geri-kekomi tą samą nogą Yoko-geri-keage, KD,
- Ushiro-geri po obrocie,
- Shiho-gyaku-zuki, ZD,
- Ashi-barai, Kizami-zuki, Gyaku-zuki, ZD,
- Sanbon-geri (tą samą nogą), Mae-geri, Mawashi-geri, Yoko-geri, ZD,
- Mae-geri, Mawashi-geri, Yoko-geri, Ushiro-geri, Gyaku-zuki, ZD,
- Test stu kopnięć i uderzeń (wybiera zdający).

KUMITE:

- Tori: Kizami-zuki, Gyaku-zuki → Uke: dowolna obrona i kontra,
- Tori: Mae-geri, Mawashi-geri → Uke: dowolna obrona i kontra,
- Tori: Oi-zuki → Uke: Gosoku-uke, Kizami-zuki, Gyaku-zuki,
- Tori: Kizami-zuki, Gyaku-zuki → Uke: Kote-uke, Sreito-uke (ze zmianą nogi), dowolna kontra,
- Tori: Dowolna forma ataku (kilka technik) → Uke: dowolna obrona i kontra,
- Kumite-wolna walka - trzy walki.

KATA:

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

ĆWICZENIA OGÓLNOROZWOJOWE:

- pompki 45, przysiady 50, brzuszki 40,
- 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 1km.