

10:e KYU - Orange bälte

Det korrekta sättet att vika och bära en Gi
Betydelsen av Kyokushin och Kyokushinkai
Hur man uppträder i en dojo
Kyokushins historia

Fotställningar

Heisoku Dach
Musubi Dach
Heiko Dach
Uchi Hachi Ji Dach
Yoi Dach
Fudo Dach
Zenkutsu Dach
Kamae Dach

Slag

Seiken Oi Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan)
Seiken Gyaku Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan)
Seiken Morote Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan)

Blockeringar

Seiken Jodan Uke
Seiken Mae Gedan Barai

Sparkar

Hiza Ganmen Geri
Kin Geri
Mae Geri Chudan Chusoku

Kumite

Jiyu Kumite (frifighting)

Fysiskt test

Armhävningar
Situps
Benböj

9:e KYU - Orange bälte med ett streck

Fotställningar

Sanchin Dachi
Kokutsu Dachi

Slag

Seiken Ago Uchi

Blockeringar

Seiken Chudan Uchi Uke
Seiken Chudan Soto Uke

Sparkar

Mae Geri Jodan Chusoku
Chudan Mawashi Geri (Haisoku, Chusoku)
Gedan Mawashi Geri (Haisoku, Chusoku)
Sune Uke
Mae Chusoku Keage

Kata

Taikyoku Sono Ichi
Taikyoku Sono Ni

Andningsteknik

Nogare (Omote och Ura)

Kumite

Sanbon Kumite (trestegsfighting):
Anfallstekniker (1) Jodan Oi Tsuki, (2) Chudan Oi
Tsuki, (3) Gedan Oi Tsuki
Försvarstekniker (1) Jodan Uke, (2) Chudan Soto Uke,
(3) Gedan Barai, kontra med Chudan Gyaku Tsuki och
blockera igen med Gedan Barai

Jiyu Kumite (frifighting)

Fysiskt test

Armhävningar
Situps
Benböj

8:e KYU - Blått bälte

Fotställningar

Kiba Dachi

Slag

Shita Tsuki

Jun Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan)

Tate Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan)

Blockeringar

Seiken Morote Chudan Uchi Uke

Seiken Chudan Uchi Uke/ Gedan Barai

Sparkar

Teisoku Mawashi Soto Keage

Haisoku Mawashi Uchi Keage

Jodan Mawashi Geri (Haisoku, Chusoku)

Kata

Taikyoku Sono San

Kumite

Yakusoku Ippon Kumite, enstegsfighting som är arrangerad av eleven eller instruktören

Jiyu Kumite (frifighting)

Fysiskt test

Armhävningar

Situps

Benböj

7:e KYU - Blått bälte med ett streck

Fotställningar

Neko Ashi Dachi

Tsuru Ashi Dachi

Slag

Tettsui Komi Kami Uchi

Tettsui Oroshi Ganmen Uchi

Tettsui Hizo Uchi

Tettsui Yoko Uchi (Jodan, Chudan, Gedan)

Blockeringar

Seiken Mawashi Gedan Barai

Shuto Mawashi Uke

Sparkar

Kansetsu Geri

Sokuto Yoko Keage

Kata

Pinan Sono Ichi

Andningsteknik

Ibuki Sankai

Kumite

Jiyu Kumite (frifighting)

Fysiskt test

Armhävningar

Situps

Benböj

6:e KYU - Gult bälte

Slag

Uraken Shomen Ganmen Uchi

Uraken Sayu Ganmen Uchi

Uraken Hizo Uchi

Uraken Mawashi Uchi

Nihon Nukite

Yohon Nukite (Jodan, Chudan)

Blockeringar

Seiken Juji Uke (Jodan, Gedan)

Osae Uke

Sparkar

Ushiro Geri (Chudan, Gedan)

Chudan Yoko Geri (Sokuto)

Kata

Pinan Sono Ni

Kumite

Jiyu Kumite (frifighting)

Fysiskt test

Armhävningar

Situps

Benböj

5:e KYU - Gult bälte med ett streck

Fotställningar

Moro Ashi Dachi

Slag

Shotei Uchi (Jodan, Chudan, Gedan)

Blockeringar

Shotei Uke (Jodan, Chudan, Gedan)

Olika sätt att blockera med benen

Sparkar

Jodan Yoko Geri

Kata

Pinan Sono San

Kumite

Jiyu Kumite (frifighting)

Fysiskt test

Armhävningar

Situps

Benböj

4:e KYU - Grönt bälte

Slag

Shuto Sakotsu Uchi

Shuto Yoko Ganmen Uchi

Shuto Uchi Komi

Shuto Hizo Uchi

Shuto Jodan Uchi Uchi

Blockeringar

Shuto Jodan Uke

Shuto Chudan Soto Uke

Shuto Chudan Uchi Uke

Shuto Mae Gedan Barai

Mae Shuto Mawashi Uke

Shuto Jodan Uchi Uke

Sparkar

Jodan Ushiro Geri

Kata

Sanchin No Kata

Sokugi Taikyoku Sono Ichi, Ni, San

Kumite

Jiyu Kumite (frifighting)

Fysiskt test

50 armhävningar

70 situps

70 benböj

3:e KYU - Grönt bälte med ett streck

Fotställningar

Kake Dachii

Slag

Jodan Hiji Ate

Chudan Hiji Ate

Age Hiji Ate (Jodan, Chudan)

Ushiro Hiji Ate

Oroshi Hiji Ate

Blockeringar

Shuto Juji Uke (Jodan, Gedan)

Sparkar

Mae Kakato Geri (Jodan, Chudan, Gedan)

Kake Geri (Kakato, Teisoku), (Jodan, Chudan, Gedan)

Kata

Pinan Sono Yon

Kumite

Jiyu Kumite (frifighting)

Fysiskt test

50 armhävningar

70 situps

70 benböj

2:e KYU - Brunt bälte

Slag

Hira Ken Tsuki (Jodan, Chudan)

Hira Ken Oroshi Uchi

Haishu Uchi (Jodan, Chudan)

Hira Ken Mawashi Uchi

Age Jodan Tsuki

Koken Uchi (Jodan, Chudan, Gedan)

Blockeringar

Koken Uke (Jodan, Chudan, Gedan)

Sparkar

Tobi Nidan Geri

Tobi Mae Geri

Kata

Pinan Sono Go

Gekesai Dai

Kumite

Jiyu Kumite (frifighting)

Fysiskt test

70 armhävningar

100 situps

100 benböj

1:a KYU - Brunt bälte med ett streck

Slag

Ryuto Ken Tsuki (Jodan, Chudan)
Naka Yubi Ippon Ken Tsuki (Jodan, Chudan)
Oya Yubi Ken Uchi (Jodan, Chudan, Gedan)
Hitosashi Yubi Ippon Ken Tsuki (Jodan, Chudan)

Blockeringar

Kake Uke (Jodan, Chudan)
Chudan Haito Uchi Uke

Sparkar

Jodan Uchi Haisoku Geri
Oroshi Uchi Kakato Geri
Oroshi Soto Kakato Geri
Tobi Yoko Geri

Kata

Yantsu
Tsuki No Kata

Kumite

Jiyu Kumite (frifighting)

Fysiskt test

70 armhävningar
100 situps
100 benböj

SHODAN 1:a DAN - Svart bälte med ett streck

Tituleras Sempai

Observera att vid försök för Shodan skall samtliga föregående tekniker uppvisas på ett sätt som överstiger kraven för 1 Kyu. Ingen hänsyn tages till temporär skada.

Slag

Morote Haito Uchi (Jodan, Chudan)

Haito Uchi (Jodan, Chudan, Gedan)

Blockeringar

Morote Kake Uke (Jodan, Chudan)

Morote Haito Uchi Uke

Sparkar

Ushiro Mawashi Geri (Jodan, Chudan, Gedan)

Kata

Tensho, Saifa

Taikyoku Sono Ichi, Ni, San i Ura

Ren Raku (kombinationstekniker)

(1) Mawashi Geri, (2) Ushiro Mawashi Geri, (3) Jodan Mae Geri, (4) Mawashi Geri, (5) Ushiro Mawashi Geri

Kumite

Jiyu Kumite (30 matcher)

Fysiskt test

100 armhävningar

100 situps

100 benböj

Tameshiwari

Visa Tameshiwari på träplattor med Shuto, Seiken, Hiji och Sokuto

NIDAN 2:a DAN - Svart bälte med två streck

Tituleras Sempai

Slag

Toho Uchi (Jodan)

Keiko Uchi

Blockeringar

Hiji Uke (Chudan, Gedan, Jodan)

Gedan Shotei Morote Uke

Gedan Shuto Morote Uke

Sparkar

Tobi Ushiro Geri

Tobi Ushiro Mawashi Geri

Tobi Mawashi Geri

Age Kakato Ushiro Geri

Kata

Geksai Sho

Seipai

Pinan Sono 1-5 i Ura

Kumite

Jiyu Kumite (40 matcher)

Fysiskt test

100 armhävningar

150 situps

150 benböj

Tameshiwari

Visa Tameshiwari på träplattor med Shuto, Seiken, Hiji och Sokuto

SANDAN 3:e DAN - Svart bälte med tre streck

Tituleras Sensei

Kata

Garyu

Seienchin

Pinan Sono Ni i Ura

Kanku Dai

Sushi Ho

Kumite

Jiyu Kumite (50 matcher)

Fysiskt test

100 armhävningar

150 situps

150 benböj

Tameshiwari

Visa Tameshiwari på träplattor med Shuto, Seiken, Hiji och Sokuto