

9 kyu Dawid Krzysztof	8 kyu Nikola Laura Łukasz Michał Natalia Oskar Igor	7 kyu Gerard Bartek Gabrysia	6 kyu Ela	5 kyu Magda	4 kyu Kuba Kornelia	3 kyu Łukasz Knap
KIHON						
Pozycje: musubi-dachi, heisoku-dachi, yoi, zenkutsu-dachi, kokutsu-dachi, kiba-dachi, moto-dachi				Sanchin dachi, Hangetsu dachi, Neko ashi dachi, Renoji dachi, Shiko dachi,		
4 x w miejscu poz. hachiji-dachi				4 x w miejscu poz. hachiji-dachi		
-CHOKU-ZUKI -AGE-UKE -SOTO-UKE -UCHI-UKE -GEDAN-BARAI -KAKE-UKE	-CHOKU-ZUKI -AGE-UKE -SOTO-UKE -UCHI-UKE -GEDAN-BARAI -KAKE-UKE -SHUTO-UKE	-CHOKU-ZUKI -AGE-UKE -SOTO-UKE -UCHI-UKE -GEDAN-BARAI -KAKE-UKE -SHUTO-UKE -SHUTO-UCHI -YOKO EMPI-UCHI -URAKEN-UCHI	-CHOKU-ZUKI -AGE-UKE -SOTO-UKE -UCHI-UKE -GEDAN-BARAI -KAKE-UKE -SHUTO-UKE -SHUTO-UCHI -YOKO EMPI-UCHI -URAKEN-UCHI -HAITO-UCHI	-CHOKU-ZUKI -AGE-UKE -SOTO-UKE -UCHI-UKE -GEDAN-BARAI -KAKE-UKE -SHUTO-UKE -SHUTO-UCHI -YOKO EMPI-UCHI -URAKEN-UCHI -HAITO-UCHI		
4 x w miejscu, poz. HSD				4 x w miejscu, poz. HSD		
-MAE-GERI	-MAE-GERI -KAKTO-GERI GEDAN -YOKO-GERI KEAGE -YOKO-GERI KEKOMI -MAWASHI-GERI	-MAE-GERI -KAKTO-GERI GEDAN -YOKO-GERI KEAGE -YOKO-GERI KEKOMI -MAWASHI-GERI	-MAE-GERI -KAKTO-GERI GEDAN -YOKO-GERI KEAGE -YOKO-GERI KEKOMI -MAWASHI-GERI -FUMIKOMI-GERI -URA MAWASHI-GERI	-MAE-GERI -KAKATO-GERI GEDAN -YOKO-GERI KEAGE -YOKO-GERI KEKOMI -MAWASHI-GERI -FUMIKOMI-GERI -URA MAWASHI-GERI -USHIRO-GERI -USHIRO YOKO-GERI KEKOMI -USHIRO URA MAWASHI-GERI		
HCHD w 1 kroku do ZKD, powrót z choku-zuki				HCHD w 1 kroku do ZKD, powrót z choku-zuki		
-OI-ZUKI -GYAKU-ZUKI -SANBON-ZUKI -AGE-UKE -SOTO-UKE -UCHI-UKE -GEDAN-BARAI -KAKE-UKE	-OI-ZUKI -GYAKU-ZUKI -SANBON-ZUKI -AGE-UKE -SOTO-UKE -UCHI-UKE -GEDAN-BARAI -KAKE-UKE -SHUTO-UKE (DO poz. KKD)	-OI-ZUKI -GYAKU-ZUKI -SANBON-ZUKI -AGE-UKE -SOTO-UKE -UCHI-UKE -GEDAN-BARAI -KAKE-UKE -SHUTO-UKE (DO POZ. KKD POW. DO. HCHD) -SHUTO-UCHI (DO POZ. KD, POW. DO. HCHD) -YOKO EMPI-UCHI (DO POZ. KD, POW. DO. HCHD) -URAKEN-UCHI (DO POZ. KD, POW. DO. HCHD) -HAITO-UCHI (DO POZ. KD, POW. DO. HCHD)	-OI-ZUKI -GYAKU-ZUKI -SANBON-ZUKI -AGE-UKE -SOTO-UKE -UCHI-UKE -GEDAN-BARAI -KAKE-UKE -SHUTO-UKE (DO POZ. KKD POW. DO. HCHD) -SHUTO-UCHI (DO POZ. KD, POW. DO. HCHD) -YOKO EMPI-UCHI (DO POZ. KD, POW. DO. HCHD) -URAKEN-UCHI (DO POZ. KD, POW. DO. HCHD) -HAITO-UCHI (DO POZ. KD, POW. DO. HCHD)			
2 x w przejściach ZKD gedan-barai do przodu i do tyłu				2 x w przejściach ZKD gedan-barai do przodu i do tyłu (WSZYSTKIE Z KAMAE)		
OI-ZUKI GYAKU-ZUKI SANBON-ZUKI AGE-UKE SOTO-UKE	OI-ZUKI GYAKU-ZUKI SANBON-ZUKI AGE-UKE SOTO-UKE	-OI-ZUKI -GYAKU-ZUKI -SANBON-ZUKI -AGE-UKE,GYAKU-ZUKI,KIZAMI AGE EMPI-UCHI -SOTO-UKE,GYAKU-ZUKI,KIZAMI URAKEN-UCHI	-OI-ZUKI ,KAME -GYAKU-ZUKI,KAME -REN-ZUKI,KAME -SANBON-ZUKI,KAME -AGE-UKE,GYAKU-ZUKI,KIZAMI AGE EMPI-UCHI			

UCHI-UKE GEDAN-BARAI	UCHI-UKE GEDAN-BARAI	-UCHI-UKE,KIZAMI-ZUKI,GYAKU-ZUKI -GEDAN BARAI,KIZAMI URAKEN-UCHI,GYAKU-ZUKI -KAKE-UKE,GYAKU-ZUKI,KIZAMI HAITO-UCHI -SHUTO-UKE W KOKUTSU-DACHI,GYAKU TATE NUKITE W ZENKUTSU-DACHI		-SOTO-UKE,GYAKU-ZUKI,KIZAMI URAKEN-UCHI -UCHI-UKE,KIZAMI-ZUKI,GYAKU-ZUKI -GEDAN BARAI,KIZAMI URAKEN-UCHI,GYAKU-ZUKI -KAKE-UKE,GYAKU-ZUKI,KIZAMI HAITO-UCHI -SHUTO-UKE W KOKUTSU-DACHI,GYAKU TATE NUKITE W ZENKUTSU-DACHI
2x w przejściach poz. Kiba-Dachi				2x w przejściach poz. Kiba-Dachi
		-SHUTO-UCHI -YOKO EMPI-UCHI	-SHUTO-UCHI -YOKO EMPI-UCHI -URAKEN-UCHI -HAITO-UCHI	-SHUTO-UCHI -YOKO EMPI-UCHI -URAKEN-UCHI -HAITO-UCHI
Kombinacje z jedną ręką do przodu i do tyłu – 2 przejścia				Kombinacje z jedną ręką do przodu i do tyłu – 2 przejścia
	-OI-ZUKI,KIZAMI OTOSHI URAKEN-UCHI -GYAKU-ZUKI,GYAKU MAE URAKEN-UCHI	-OI-ZUKI,KIZAMI OTOSHI URAKEN-UCHI -GYAKU-ZUKI,GYAKU MAE URAKEN-UCHI -AGE-UKE,KIZAMI TETSUI-UCHI -SOTO-UKE,KIZAMI MAE URAKEN-UCHI -UCHI-UKE,KIZAMI TEISHO-UCHI -GEDAN BARAI,KIZAMI MAE SHUTO-UCHI -KAKE-UKE,KIZAMI MAE HAITO-UCHI -SHUTO-UKE W KKD,KIZAMI NUKITE-UCHI W ZKD		-OI-ZUKI,KIZAMI OTOSHI URAKEN-UCHI,KIZAMI URA-ZUKI -GYAKU-ZUKI,GYAKU MAE URAKEN-UCHI,GYAKU URA URAKEN-UCHI -AGE-UKE,KIZAMI TETSUI-UCHI,TATE-ZUKI -SOTO-UKE,YOKO EMPI-UCHI,OTOSHI URAKEN-UCHI,KAME -UCHI-UKE,KIZAMI TEISHO-UCHI,KIZAMI SERYUTO-UCHI -GEDAN BARAI,KIZAMI MAE SHUTO-UCHI,OTOSHI SHUTO-UCHI -KAKE-UKE,KIZAMI MAE HAITO-UCHI,SHUTO SHOMEN-UCHI -SHUTO-UKE W KKD,KIZAMI TATE NUKITE-UCHI W ZKD,NUKITE-UCHI
2 x w miejscu ZKD noga zakr.				2 x w miejscu ZKD noga zakr.
-MAE-GERI	-MAE-GERI -KAKTO-GERI GEDAN -YOKO –GERI KEAGE -YOKO-GERI KEKOMI	-MAE-GERI -KAKTO-GERI GEDAN -YOKO –GERI KEAGE -YOKO-GERI KEKOMI -MAWASHI-GERI -FUMIKOMI-GERI -URA MAWASHI-GERI	-MAE-GERI -KAKTO-GERI GEDAN -YOKO –GERI KEAGE -YOKO-GERI KEKOMI -MAWASHI-GERI -FUMIKOMI-GERI -URA MAWASHI-GERI	-KIZAMI MAE-GERI,MAE-GERI -KIZAMI MAE-GERI,KAKTO-GERI GEDAN -KIZAMI MAE-GERI,FUMIKOMI-GERI -KIZAMI MAE-GERI,YOKO –GERI KEAGE -KIZAMI MAE-GERI,YOKO-GERI KEKOMI -KIZAMI MAE-GERI,MAWASHI GERI -KIZAMI MAE-GERI,URA MAWASHI-GERI -KIZAMI MAE-GERI,USHIRO-GERI -KIZAMI MAE-GERI,USHIRO YOKO-GERI KEKOMI -KIZAMI MAE-GERI,USHIRO URA MAWASHI-GERI
2 x na stronę w miejscu ZKD ze zmianą nogi				2 x na stronę w miejscu ZKD ze zmianą nogi
-MAE-GERI	-MAE-GERI -KAKATO-GERI GEDAN -YOKO-GERI KEAGE -YOKO-GERI KEKOMI	-MAE-GERI -KAKATO-GERI GEDAN -YOKO-GERI KEAGE -YOKO-GERI KEKOMI -MAWASHI-GERI -FUMIKOMI-GERI	-MAE-GERI -KAKATO-GERI GEDAN -YOKO-GERI KEAGE -YOKO-GERI KEKOMI -MAWASHI-GERI -FUMIKOMI-GERI -URA MAWASHI-GERI	-MAE-GERI -KAKATO-GERI GEDAN -YOKO-GERI KEAGE -YOKO-GERI KEKOMI -MAWASHI-GERI -FUMIKOMI-GERI -URA MAWASHI-GERI -USHIRO-GERI(KROK DO PRZODU+POWRÓT) -USHIRO YOKO-GERI(KROK DO PRZODU+POWRÓT) -USHIRO URA MAWASHI-GERI(KROK DO PRZODU BEZ POWROTU NOGI)
2x w miejscu poz. ZKD dostawienie nogi zakroczej				2x w miejscu poz. ZKD dostawienie nogi zakroczej
	-TOBI MAE-GERI	-TOBI MAE-GERI -TOBI KAKTO-GERI GEDAN	-TOBI MAE-GERI -TOBI KAKTO-GERI GEDAN -TOBI YOKO-GERI KEKOMI -TOBI MAWASHI-GERI -TOBI URA MAWASHI-GERI	-TOBI MAE-GERI -TOBI KAKTO-GERI GEDAN -TOBI YOKO-GERI KEKOMI -TOBI MAWASHI-GERI -TOBI URA MAWASHI-GERI -TOBI USHIRO-GERI(KROK DO PRZODU+ POWRÓT) -TOBI USHIRO YOKO-GERI KEKOMI(KROK DO PRZODU+POWRÓT) -TOBI USHIRO URA MAWASHI-GERI(KROK DO PRZODU BEZ POWROTU NOGI KOPIĄCEJ)
KIHON KUMITE				KIHON KUMITE

PORUSZANIE SIĘ : -YORI-ASHI -SURI-ASHI -KE-ASHI KOMBINACJE: -KIZAMI-ZUKI,YORI-ASHI -GYAKU-ZUKI,YORI-ASHI -KIZAMI-MAWASHI- GERI,SURI-ASHI -KIZAMI-ZUKI,GYAKU-ZUKI,YORI-ASHI				- KIZAMI-ZUKI,KIZAMI-MAWASHI –GERI,YORI-ASHI - KIZAMI-URAKEN-UCHI,KIZAMI- URA-MAWASHI,YORI-ASHI - KIZAMI-ZUKI,GYAKU-ZUKI,KIZAMI- MAWASHI-GERI,YORI-ASHI - KIZAMI- MAWASHI –GERI,SURI-ASHI,KIZAMI-URAKEN-UCHI,GYAKU-ZUKI - KIZAMI-ZUKI,GYAKU-ZUKI,MAWASHI-GERI - KIZAMI-URAKEN-UCHI,USHIRO-GERI,KIZAMI-URAKEN-UCHI,GYAKU-ZUKI,YORI-ASHI.		
KATA						
Taikyoku Shodan	Heian Shodan	Heian Nidan	Heian Sandan	Heian Yondan	Heian Godan	Tekki Shodan
KUMITE						
Kihon Gohon Kumite Oi-zuki jodan Oi-zuki chudan Mae-geri	Kihon Gohon Kumite Oi-zuki jodan Oi-zuki chudan Mae-geri	Kihon Gohon Kumite Oi-zuki jodan Oi-zuki chudan Mae-geri	Kihon Ippon Kumite (lub Gohon) Oi-zuki jodan Oi-zuki chudan Mae-geri Yoko geri Mawashi-geri	Jiyu Ippon Kumite		