

# • WYMAGANIA EGZAMINACYJNE : KYU i DAN O S A •

KYU	6. kyu	5. kyu	4. kyu	3. kyu	2. kyu	1. kyu
	25 dni treningowych	30 dni treningowych po 6. Kyu	40 dni treningowych po 5. kyu	50 dni treningowych po 4. kyu	50 dni treningowych po 3. kyu	60 dni treningowych po 2. kyu
<b>ATAK:</b>						
<b>Shomen uchi</b>		Ikkyo [T] Irimi-nage [T]	Nikyo [T]	Ikkyo [S] Nikyo [S] Sankyo [T, S] Yonkyo [T, S] Kote-gaeshi [T]		
<b>Yokomen uchi</b>			Shiho-nage [T]			Ikkyo [T, S] Nikyo [T, S] Sankyo [T, S] Yonkyo [T, S] Gokyo [T, S]
<b>Tsuki</b>				Kote-gaeshi [T] Irimi-nage [T]		Kaiten-nage [T]
<b>Katate dori ai hanmi</b>	Ikkyo [T] Shiho-nage [T] Irimi-nage [T]					
<b>Katate dori</b>		Shiho-nage [T]			Irimi-nage [T] Kote-gaeshi [T] Kaiten-nage [T] Jiyu-waza [T] Shiho-nage [H]	Kokyu-ho [T]
<b>Ryote dori</b>		Kokyu-ho [S]		Shiho-nage [T] Tenchi-nage [T]		Shiho-nage [H] Jiyu-waza [T]
<b>Morote dori</b>					Kokyu-nage [T]	Jiyu-waza [T]
<b>Kata dori</b>			Ikkyo [T] Nikyo [T]		Ikkyo [S] Nikyo [S] Sankyo [T, S] Yonkyo [T, S]	
<b>Ushiro ryote dori</b>						Ikkyo [T] Nikyo [T] Sankyo [T] Yonkyo [T]

<b>DAN</b>	<b>1. Dan</b>	<b>2. Dan</b>	<b>3. Dan</b>	<b>4. dan</b>
<b>CZAS MIĘDZY EGZAMINAMI</b>	<b>12 miesięcy po 1. kyu</b>	<b>2 lata po 1. dan</b>	<b>3 lata po 2. dan</b>	<b>4 lata po 2. dan</b>
<b>WYMAGANIA:</b>	<p>Wszystkie techniki od <b>6. kyu</b> do <b>1. kyu</b> oraz:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aiki Otoshi,</li> <li>• Hiji Klme Osae,</li> <li>• Uchi Kaiten Nage,</li> <li>• Juji Nage,</li> <li>• Ude Garami,</li> </ul> <p><b>TANTO:</b> Tanto Dori (shomen, yokomen, tsuki)</p>	<p>Wszystkie podstawowe techniki:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Osae Waza,</li> <li>• Nage Waza,</li> <li>• Jiyu Waza,</li> <li>• Ninnin Dori,</li> <li>• Sannin Dori,</li> <li>• Futari Gake,</li> </ul> <p><b>BOKKEN:</b> Tachi Dori (shomen)</p>	<p>Wszystkie formy:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Osae-waza,</li> <li>• Nage-waza,</li> </ul> <p><b>JO:</b> Jo Dori (tsuki), Jo Nage</p>	<p>Wszystkie formy:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Osae-waza,</li> <li>• Nage-waza,</li> <li>• Kaishi-waza,</li> </ul> <p>Całokształt pracy, pozytywna opinia Rady Technicznej OSA.</p>

Uwagi:

Wszystkie techniki powinny być wykonywane w wersjach: **Irimi, Tenkan,** [T] – tachi waza, [S] – suwari waza, [H] – hanmi handachi waza