

10 KYU - (pas pomarańczowy), wiek 8 lat, minimum 50 dni treningowych (około 6-7 miesięcy treningu) od uzyskania poprzedniego stopnia.

Materiał obowiązujący na stopnie 11 i 12 kyu oraz samodzielne składanie „kimona”

Znajomość podstawowych zwrotów, nazw i komend

SUWARI WAZA - techniki i ćwiczenia wykonywane w niskiej pozycji

TACHI WAZA - techniki i ćwiczenia wykonywane w pozycji stojącej

ZORI – klapki

KONNICHIIWA – Dzień dobry

SAYONARA – Do widzenia

SUMIMASEN – przepraszam

KATANA – miecz

Liczebniki:

11- Ju ichi 12- Ju ni (ltd.) do 20 – Ni ju

TAI SABAki - przemieszczanie, zwroty i obroty

USHIRO SHIKKO – chodzenie w niskiej pozycji na kolanach do tyłu

TENKAI ASHI – krok do przodu i zwrot w miejscu

ZEMP SHIZEN TAI - pozycja swobodna, naturalna, stopy rozstawione na szerokość barków ręce wzdłuż tułowia

SHIZEN HON TAI – pozycja „na baczność” nogi razem

UKEMI - pady i przewroty

USHIRO UKEMI TACHI WAZA – przewroty do tyłu z pozycji stojącej

KOHO UKEMI UNDO- kołyska ze zmianą nóg do pozycji Tachi Waza (stojącej)

ATAKI

USHIRO RYOTE DORI – chwyt z tyłu za dwie ręce partnera (za nadgarstki)

USHIRO KATA DORI

TECHNIKI

KATATE DORI IKKYO URA

KATATE DORI GIAKUHANMI SUMI OTOSHI

KATATE DORI GIAKUHANMI KOKYU NAGE

USHIRO RYOTE DORI KOKYU NAGE (2 techniki)