

Wymagania egzaminacyjne JUNIOR do 16 roku życia

10-1 kyu

Minimum 2 miesiące ciągłego treningu (pomarańczowy pas z jednym czerwonym pagonem)

Teoria

Właściwy sposób składania Karate-Gi

Właściwy sposób noszenia Karate-Gi

Etykieta Dojo

Sprawność

Zaciskanie pięści, "kołyska" na plecach

Pozycje

Fudo Dach

Uderzenia

Seiken tsuki (chudan, jodan, gedan)

Seiken morote tsuki (chudan, jodan, gedan)

Bloki

Seiken morote gedan barai (kakewake uke)

Kopnięcia

Hiza ganmen geri

10-2 kyu

Minimum 2 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu (pomarańczowy pas z dwoma czerwonymi pagonami)

Teoria

Znaczenie Karate-Do oraz Kyokushinkai

Przysięga Dojo

Sprawność

"Kołyska" na brzuchu, skłon w przód /dłonie dotykają podłogi/

Pozycje Yoi

Dachi Zenkutsu

Dachi

Uderzenia

Seiken oi tsuki (chudan, jodan, gedan)

Seiken morote tsuki (chudan, jodan, gedan)

Bloki

Seiken mae gedan barai

Seiken jodan uke

Kopnięcia

Kin geri

Ippon Kumite

Atak: Zenkutsu – Dachi, seiken oi tsuki jodan

Obrona: Zenkutsu – Dachi, seiken jodan uke, Kontra: Kin geri.

9-1 kyu

Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu (pomarańczowy pas z jednym czerwonym pagonem i z jednym niebieskim)

Teoria

Znaczenie Kanku

Znaczenie słów Karate, Kyokushinkai i Shinkyokushinkai

Sprawność

Przewrót w przód, skłon w przód rozkroku /łokcie dotykają podłogi/ 5

pompek na dłoniach i kolanach, 5 przysiadów, 5 brzuszków

Pozycje

Musubi Dach

Uderzenia (tsuki, uchi)

Seiken gyaku tsuki (chudan, jodan, gedan)

Bloki (uke)

Seiken chudan soto uke

Kopnięcia (geri)

Chusoku mae keage

Kata

Kihon Sono ichi

Ćwiczenia z oddechem

Nogare

Ippon Kumite

Atak: Zenkutsu Dach, Seiken oi tsuki chudan

Obrona: Zenkutsu Dach, Seiken chudan soto uke , Kontra: Seiken gyaku tsuki jodan

9-2 kyu

Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu (pomarańczowy pas z dwoma czerwonymi pagonami i z jednym niebieskim)

Teoria

Masutatsu Oyama – twórca Karate Kyokushin

Sprawność

"Mostek" w tył, skłon w przód /głowa dotyka kolan/

10 pompek na dłoniach i kolanach, 10 przysiadów, 10 brzuszków

Pozycje

Uchi hachiji dachi

Prawidłowe przyjęcie pozycji walki

Uderzenia (tsuki, uchi)

Seiken ago uchi

Bloki (uke)

Seiken chudan uchi uke

Kopnięcia (geri)

Chusoku chudan mae geri

Kata

Taikyoku Sono ichi,

Ippon Kumite

Atak: Zenkutsu – Dach, Seiken oi tsuki chudan

Obrona: Zenkutsu – Dach, Seiken chudan uchi uke, Kontra: Seiken gyaku tsuki jodan

Renraku

Seiken gyaku tsuki (chudan lub jodan), mae geri chudan chusoku, powrót do pozycji walki

8-1 kyu

Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu (niebieski pas z jednym czerwonym pagonem)

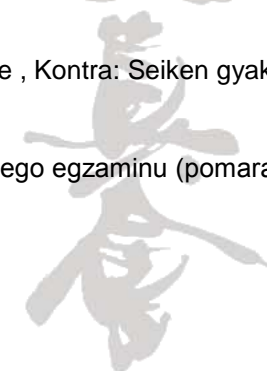
Teoria

przysięga Dojo

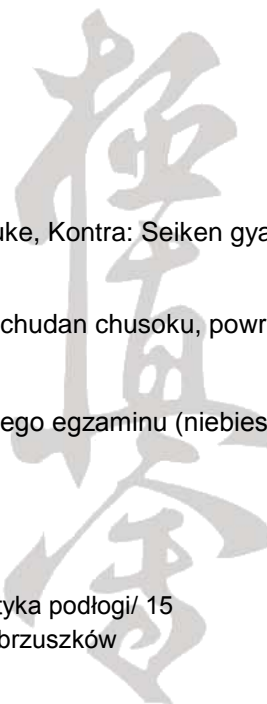
Sprawność

Przewrót w tył, skłon w przód w rozkroku /głowa dotyka podłogi/ 15

pompek na dłoniach i kolanach, 15 przysiadów, 15 brzuszków



WWW.KARATEBIELANSKI.PL



Pozycje (dachi)

Sanchin Dachi
Kiba Dachi
Stały dystans w pozycji walki

Uderzenia (tsuki, uchi)

Seiken tate tsuki (chudan, jodan, gedan)
Uraken shita tsuki

Bloki (uke)

Seiken chudan uchi uke gedan barai

Kopnięcia (geri)

Chusoku jodan mae geri

Kata

Taikyoku Sono Ni

Ippon Kumite

Atak: Zenkutsu – Dachi, mae geri chudan chusoku
Obrona: Kiba – Dachi (450), Seiken oi chudan Soto uke, Kontra: gyaku tate tsuki jodan

Renraku

Poruszanie się w zenkutsu dachi do przodu, do tyłu i mawate z oi uke/ gyaku tsuki

8-2 kyu

Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu (niebieski pas z dwoma czerwonymi pagonami)

Teoria

Historia Karate-Do,

Sprawność

Pady: yoko ukemi
20 pompek na dłoniach i kolanach, 20 przysiadów, 20 brzuszaków

Pozycje (dachi)

Kokutsu Dachi
Poruszanie się w pozycji walki (przód –tył)

Uderzenia (tsuki, uchi)

Seiken jun tsuki (chudan, jodan, gedan)

Bloki (uke)

Seiken morote chudan uchi uke

Kopnięcia (geri)

Teisoku soto mawashi keage

Kata

Taikyoku Sono San

Sanbon kumite wariant I

W pozycji Zenkutsu - Dachi:

I Krok atak: seiken oi tsuki jodan - obrona: seiken oi jodan uke

II Krok atak: seiken oi tsuki chudan – obrona: seiken oi soto uke

III Krok atak: seiken oi tsuki gedan – obrona: seiken oi mae gedan barai + seiken gyaku tsuki chudan + seiken oi mae gedan barai

Ippon Kumite

Renraku

Z pozycji walki, mae geri chudan chusoku, seiken gyaku tsuki chudan w zenkutsu dachi, powrót do pozycji walki, mawate (seiken chudan uchi uke), krok w tył w pozycji walki seiken chudan soto uke, seiken gedan barai, wejście do zenkutsu dachi, seiken gyaku tsuki chudan, powrót do pozycji walki mawate (seiken chudan uchi uke) pozycja walki.

7-1 kyu

Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu (niebieski pas z jednym czerwonym pagonem i z jednym żółtym)

Teoria

Historia Karate Kyokushinkai

Sprawność

Skłon głową do ziemi w siadzie w rozkroku

15 pompek na dłoniach, 10 przeskoków z przysiadu nad partnerem, 10 "scyzoryków" z leżenia na plecach

Pozycje (dachi)

Poruszanie się na boki w pozycji walki

Uderzenia (tsuki, uchi)

Tettsui mae yoko uchi (jodan, chudan, gedan)

Tettsui yoko uchi (jodan, chudan, gedan)

Tettsui komekami uchi

Bloki (uke)

Seiken mawashi gedan barai

Kopnięcia (geri)

Heisoku (Sokuto) uchi mawashi keage

Kata

Pinan Sono Ichi

Ćwiczenia oddechowe

Gyaku Nogare

Ippon kumite

Atak: Zenkutsu – Dachi, Seiken oi tsuki gedan

Obrona: zenkutsu – Dachi, Seiken mawashi uke gedan barai, Kontra: Kokutsu – Dachi, Tettsui Mae yoko uchi jodan

Kumite

Jiyu Kumite - -----

7-2 kyu

Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu (niebieski pas z dwoma czerwonymi pagonami i z jednym żółtym)

Teoria

Historia Shinkyokushinkai,

Sprawność

Pady: ushiro ukemi

20 pompek na dłoniach, 15 przeskoków z przysiadu nad partnerem, 15 "scyzoryków" z leżenia na plecach

Pozycje (dachi)

Neko ashi dachi

Zejście z linii ciosu w pozycji walki

Uderzenia (tsuki, uchi)

Tettsui ganmen oroshi uchi

Tettsui hizo uchi

Seiken jun tsuki

Bloki (uke)

Shuto mawashi uke

Kopnięcia (geri)

Kansetsu geri (sokuto)

Kata

Sakugi Kata Sono Ichi

Ćwiczenia oddechowe

Ibuki sankai

Ippon kumite

Kumite

Jiyu Kumite - 4 – walk z przeciwnikami zgodnie z przepisami dla kadetów, juniorów, seniorów

6-1 kyu

Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu (żółty pas z jednym czerwonym pagonem)

Teoria

Liderzy Organizacji Shinkyokushinkai na Świecie

Sprawność

Stanie na rękach pod ścianą

25 pompek na dłoniach, 20 przeskoków z przysiadu nad klęczącym (na łokciach i kolanach) partnerem,

20 "syczoryków" z leżenia na plecach

Pozycje (dachi)

Heiko Dachi

Uderzenia (tsuki, uchi)

Uraken shomen ganmen uchi, Uraken sayu ganmen uchi, Uraken hizo uchi, Uraken ganmen oroshi uchi

Bloki (uke)

Osai Uke

Kopnięcia (geri)

Sokuto yoko keage

Gedan mawashi geri (chusoku, haisoku)

Kata

Kihon Kata sono ni

WWW.KARATEBIELANSKI.PL

Ippon kumite

Kumite

Jiyu Kumite - 5 – walk z przeciwnikami zgodnie z przepisami dla kadetów, juniorów, seniorów

6-2 kyu

Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu (żółty pas z dwoma czerwonymi pagonami)

Teoria

Liderzy Organizacji Shinkyokushinkai w Polsce

Sprawność

Gwiazda gimnastyczna na obie strony

30 pompek na d łoniach, 25 przeskoków z przysiadu nad klęczącym (na łokciach i kolanach)10 podciągnięć kolan do klatki piersiowej w zwisie na drabinkach

Pozycje (dachi)

Tsuru Ashi Dachi

Uderzenia (tsuki, uchi)

Uraken mawashi uchi

Nihon nukite (uderzamy w przód - Me tsuki)

Yonhon nukite (jodan, chudan)

Bloki (uke)

Seiken juji uke (jodan, gedan)

Kopnięcia (geri)

Mawashi geri chudan (haisoku i chusoku)

Kata

Pinan Kata Sono Ni

Ippon kumite

Atak: Zenkutsu – Dachi, Nihon Nukite jodan

Obrońca: Zenkutsu – Dachi, Seiken juji uke jodan, Kontra: Sanchin – Dachi, uraken Shomen Gamnen Uchi

Kumite

Jiyu Kumite - 6 – walk z przeciwnikami zgodnie z przepisami dla kadetów, juniorów, seniorów

5-1 kyu

Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu (złoty pas z jednym czerwonym pagonem i z jednym zielonym)

Teoria

Liderzy Organizacji Shinkyokushinkai w Europie

Sprawność

35 pompek na dłoniach, 15 wyskoków z przysiadu z podciągnięciem kolan do klatki piersiowej, 10 wznosów wyprostowanych nóg powyżej kąta prostego w zwisie na drabinkach

Pozycje (dachi)

Shiko dachi

Uderzenia (tsuki, uchi)

Shotei Uchi (jodan, chudan, gedan)

Bloki (uke)

Shotei Uke (jodan)

Kopnięcia (geri)

Sokuto chudan yoko geri

Kata

Taikyoku sono ichi - ura

Ippon Kumite

Atak: Zenkutsu – Dachi, Seiken oi tsuki jodan,

Obrońca: Zenkutsu – Dachi, Shotei uke jodan, Kontra: Moro Ashi – Dachi, shotei uchi chudan

Renraku:

Mae geri chudan chusoku, kansetsu geri 45o, mawashi geri chudan, gyaku tsuki chudan.

Kumite

Jiyu Kumite - 7 – walk z przeciwnikami zgodnie z przepisami dla kadetów, juniorów, seniorów

5-2 kyu

Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu (złoty pas z dwoma czerwonymi pagonami i z jednym zielonym)

Teoria

Znajomość ogólnych zasad i przepisów walki sportowej

Sprawność

40 pompek na dłoniach, 20 wyskoków z przysiadu z podciągnięciem kolan do klatki piersiowej, 15 wznosów wyprostowanych nóg powyżej kąta prostego w zwisie na drabinkach
6 przeskoków przód-tył nad pasem trzymany oburącz

Pozycje (dachi)

Moro ashi dachi

Uderzenia (tsuki, uchi)

Jodan Hiji ate

Bloki (uke)

Shotei Uke (chudan, gedan)

Kopnięcia (geri)

Ushiro geri (chudan lub gedan)

Kata

Pinian sono san

Ippon kumite

Renraku:

Mae geri chudan chusoku, mawashi geri chudan haisoku, yoko geri chudan sokuto, ushiro geri chudan, gyaku tsuki chudan.

Kumite

Jiyu Kumite - 8 – walk z przeciwnikami zgodnie z przepisami dla kadetów, juniorów, seniorów

4-1 kyu

Minimum 6 miesięcy ciągłego treningu od ostatniego egzaminu (zielony pas z jednym czerwonym pagonem)

Teoria

Wiedza na temat Światowej Organizacji Shinkyokushinkai

Sprawność

45 pompek na pi ęściach, 45 "brzuszków", 25 wyskoków z podciągnięciem kolan do klatki piersiowej, 6 wznosów wyprostowanych nóg "scyzoryk" w zwisie na drabinkach

8 przeskoków przód-tył nad pasem trzymany oburącz,

4 podciągnięcia na drążku (nachwył)

Pozycje (dachi)

Heisoku dachi

Uderzenia (tsuki, uchi)

Shuto Sakotsu uchi, Shuto uchi komi, Shuto yoko ganmen uchi

Bloki (uke)

Shuto jodan uchi uke, Shuto jodan uke, Shuto chudan soto uke

Kopnięcia (geri)

Mawashi geri jodan (chusoku, haisoku)

Kata

Sanchin no kata

Ippon Kumite

Atak: Zenkutsu – Dachi, Seiken oi tsuki chudan

Obrona: Kokutsu – Dachi, Shuto chudan uchi uke Kontra: Jodan Yoko Geri

Sanbon kumite wariant II

Atak (1): seiken oi tsuki jodan, obrona (1): Seiken jodan uke + trzeci krok z kontrą: gyaku tsuki jodan

Atak (2): seiken oi tsuki chudan, obrona (2): Seiken chudan soto uke + trzeci krok z kontrą gyaku tsuki chudan

Kumite

Jiyu Kumite – wolna walka - 9 walk z przeciwnikami zgodnie z przepisami dla kadetów, juniorów, seniorów

4-2 kyu

Minimum 6 miesięcy ciągłego treningu od ostatniego egzaminu (zielony pas z dwoma czerwonymi pagonami)

Teoria

Wiedza na temat Polskiej i Europejskiej Organizacji Shinkyokushinkai

Sprawność

50 pompek na pi ęściach, 50 "brzuszków", 30 wyskoków z podciągnięciem kolan do klatki piersiowej, 8 wznosów wyprostowanych nóg "scyzoryk" w zwisie na drabinkach

10 przeskoków przód-tył nad pasem trzymany oburącz,

6 podciągnięcia na drążku (nachwył)

Pozycje (dachi) -----

Uderzenia (tsuki, uchi)

Shuto hizo uchi, Shuto jodan uchi uchi

Bloki (uke)

Shuto chudan uchi uke, Shuto mae gedan barai, Shuto mae mawashi uke

Kopnięcia (geri) Yoko

geri jodan sokuto

Ushiro geri jodan

Kata

Sakugi sono ni

Ippon kumite -----

Sanbon kumite wariant II

Atak (3): seiken oi tsuki chudan, obrona (3): Seiken chudan uchi uke + trzeci krok z kontrą gyaku tsuki chudan

Atak (4): mae geri chudan chusoku, obrona (4): mae gedan barai + trzeci krok z kontrą gyaku mawashi geri jodan (po kopnięciu stawiamy nogę wprzód do zenkutsu dachi)

Kumite

Jiyu Kumite – 10 walk z przeciwnikami zgodnie z przepisami dla kadetów, juniorów, seniorów

3-1 kyu

Minimum 6 miesięcy ciągłego treningu od ostatniego egzaminu (zielony pas z jednym czerwonym pagonem i z jednym brązowym)

Teoria

Znajomość zasad i przepisów rozgrywania zawodów kumite

Sprawność

55 pompek na pięściach, 55 "brzuszków", minimum 50 wejść na ławeczkę gimnastyczną w ciągu 1 minuty, 9 wznosów wyprostowanych nóg "syczoryk" w zwisie na drabinkach

13 przeskoków przód-tył nad pasem trzymany oburącz,

7 podciągnięć na drążku (nachwył)

Pozycje (dachi) -----

Uderzenia (tsuki, uchi)

Hiji ate (chudan, jodan), Chudan mae hiji ate,

Bloki (uke)

Shuto jodan juji uke

Kopnięcia (geri)

Mae Kakato geri (chudan, gedan)

Kata

Pinan sono yon

Ippon Kumite

Atak: Zenkutsu – Dachi, Seiken oi tsuki jodan

Obrona: Zenkutsu – Dachi, jodan Shuto Juji Uke, Kontra: kokutsu – Dachi, Ushiro Hiji Ate

Kumite

Jiyu Kumite – 12 walk z przeciwnikami zgodnie z przepisami dla kadetów, juniorów, seniorów

3-2 kyu

Minimum 6 miesięcy ciągłego treningu od ostatniego egzaminu (zielony pas z dwoma czerwonymi pagonami i z jednym brązowym)

Teoria

Sprawność

60 pompek na pięściach, 60 "brzuszków", minimum 60 wejść na ławeczkę gimnastyczną w ciągu 1 minuty, 10 wznosów wyprostowanych nóg "scyzoryk" w zwisie na drabinkach, 15 przeskoków przód-tył nad pasem trzymany oburącz, 8 podciągnięcia na drążku (nachwył)

Pozycje (dachi)

Kake dachi

Uderzenia (tsuki, uchi)

Age hiji ate /jodan, chudan/, Ushiro hiji ate, Oroshi hiji ate

Bloki (uke)

Shuto gedan juji uke

Kopnięcia (geri)

Mae Kakato geri (jodan),

Kata

Sakugi sono san

Ippon Kumite

Kumite

Jiyu Kumite – 15 walk z przeciwnikami zgodnie z przepisami dla kadetów, juniorów, seniorów

2-1 kyu

Minimum 12 miesięcy ciągłego treningu od ostatniego egzaminu (brązowy pas z jednym czerwonym pagonem)

Teoria

Znajomość zasad i przepisów rozgrywania zawodów kata

Sprawność

65 pompek na pięściach, 15 pompek na 5 palcach, 65 "brzuszków", minimum 80 wejść na ławeczkę gimnastyczną w ciągu 90 sekund, 10 wznosów wyprostowanych nóg "scyzoryk" w zwisie na drabinkach, 17 przeskoków przód-tył nad pasem trzymany oburącz, 9 podciągnięć na drążku (nachwył)

Uderzenia (tsuki, uchi)

Hiraken (Hiraken tsuki /jodan, chudan/, Hiraken oroshi uchi, Hiraken mawashi uchi
Age jodan tsuki

Bloki (uke)

Koken uke (jodan)

Kopnięcia (geri)

Nidan tobi geri,

Kata

Pinan sono go

Ippon Kumite

Atak: Zenkutsu – Dachi, Jodan Hira Ken Tsuki

Obrona: Neko Ashi – Dachi, Jodan Koken Uke, Kontra: Kiba – Dachi (450), Jodan Age Tsuki

Renraku

Kumite

Jiyu Kumite - 17 walk z przeciwnikami zgodnie z przepisami dla kadetów, juniorów, seniorów

2-2 kyu

Minimum 12 miesięcy ciągłego treningu od ostatniego egzaminu (brązowy pas z dwoma czerwonymi pagonami)

Teoria

Sprawność

70 pompek na pięściach, 20 pompek na 5 palcach, 70 "brzuszków", minimum 90 wejść na ławeczkę gimnastyczną w ciągu 90 sekund, 12 wznosów wyprostowanych nóg "syczoryk" w zwisie na drabinkach
20 przeskoków przód-tył nad pasem trzymany oburącz,
10 podciągnięcia na drążku (nachwyt)

Uderzenia (tsuki, uchi)

Haishu (jodan, chudan)

Koken uchi (jodan, chudan, gedan)

Bloki (uke)

Koken uke (chudan, gedan)

Kopnięcia (geri)

Mae tobi geri

Kata

Gekisai dai

Ippon kumite

Renraku

Cofnięcie i blok seiken mae gedan barai, wysunięcie w przód seiken ago uchi, wysunięcie w przód seiken chudan gyaku tsuki, krok w przodu i kopnięcie hiza ganmen geri, następnie mae geri chudan chusoku, mawashi geri chudan haisoku, ushiro geri chudan, seiken mae gedan barai, seiken gyaku chudan tsuki.

Kumite

Jiyu Kumite - 20 walk z przeciwnikami zgodnie z przepisami dla kadetów, juniorów, seniorów

1-1 kyu

Minimum 12 miesięcy ciągłego treningu od ostatniego egzaminu (brązowy pas z jednym czerwonym pagonem i z jednym czarnym)

Sprawność

75 pompek na pięściach, 15 pompek na koken, 75 "brzuszków", minimum 100 wejść na ławeczkę gimnastyczną w ciągu 2 minut, 12 wznosów wyprostowanych nóg "syczoryk" w zwisie na drabinkach
22 przeskoki przód-tył nad pasem trzymany oburącz,
10 przeskoków techniką yoko tobi geri przez pas trzymany na wysokości bioder,
11 podciągnięć na drążku (nachwyt)

Uderzenia (tsuki, uchi)

Ryuto ken tsuki (jodan, chudan)

Bloki (uke)

Chudan haito uchi uke

Kopnięcia (geri)

Yoko tobi geri

Jodan uchi haisoku geri

Kata

Tsuki no kata

Ippon Kumite

Atak: Zenkutsu – Dachi, Seiken Oi Tsuki Chudan

Obroń: Kokutsu – Dachi, Chudan Haito Uchi Uke, Kontra: Jodan Uchi Haisoku Mawashi Geri

Renraku

Kumite

Jiyu Kumite – 22 walki z przeciwnikami zgodnie z przepisami dla kadetów, juniorów, seniorów

1-2 kyu

Minimum 12 miesięcy ciągłego treningu od ostatniego egzaminu (brązowy pas z dwoma czerwonymi pagonami i z jednym czarnym)

Sprawność

80 pompek na pi ęściach, 20 pompek na koken, 80 "brzuszków", minimum 120 wejść na ławeczkę gimnastyczną w ciągu 2 minut, 15 wznosów wyprostowanych nóg "syczoryk" w zwisie na drabinkach, 25 przeskoków przód-tył nad pasem trzymanym oburącz, 15 przeskoków techniką yoko tobi geri przez pas trzymanym na wysokości bioder, 12 podciągnięć na drążku (nachwył)

Uderzenia (tsuki, uchi)

Naka Yubi ippon ken (jodan, chudan) , Oya yubi ken

Bloki (uke)

Kake uke (jodan, chudan)

Kopnięcia (geri)

Oroshi uchi kakato geri

Oroshi soto kakato geri

Kata

Yantsu

Ippon kumite

Renraku

Część 1: seiken chudan oi tsuki, seiken chudan gyaku tsuki, seiken chudan oi tsuki, seiken gyaku shita tsuki, Część 2: oi mawashi geri haisoku jodan (przednia noga), seiken chudan oi tsuki, seiken chudan gyaku tsuki, mawashi geri haisoku jodan (tylnia noga).

Kumite

Jiyu Kumite – 25 walk z przeciwnikami zgodnie z przepisami dla kadetów, juniorów, seniorów