

WYMAGANIA EGZAMINACYJNE OD 16 ROKU ŻYCIA

10 Kyu

(minimum 2 miesiące ciągłego treningu), pomarańczowy pas

Teoria

Właściwy sposób składania Karate-Gi

Właściwy sposób noszenia Karate-Gi

Etykieta Dojo

Sprawność

Zaciskanie pięści, „kołyska” na plecach

„Kołyska” na brzuchu, skłon w przód /dłonie dotykają podłogi/

Pozycje

Fudo Dach

Yoi Dach,

Zenkutsu Dach

Uderzenia

Seiken tsuki (chudan, jodan, gedan)

Seiken morote tsuki (chudan, jodan, gedan)

Bloki

Seiken morote gedan barai (kakewake uke)

Seiken mae gedan barai

Seiken jodan uke

Kopnięcia

Hiza ganmen geri

Kin geri

Ippon Kumite

Atak: Zenkutsu – Dach, Seiken oi tsuki jodan

Obrona: Zenkutsu – Dach, Seiken jodan Uke, Kontra: Kin geri.

9 Kyu

(minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu), pomarańczowy pasa z niebieskim pagonem

Teoria

Masutatsu Oyama – twórca Karate Kyokushin

Znaczenie kanku

Znaczenie słów Karate, Kyokushinkai i Shinkyokushinkai

Sprawność

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

„Mostek” w tył, skłon w przód /głowa dotyka kolan/

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

Pozycje

Musubi Dach

Uchi hachiji dachi

Prawidłowe przyjęcie pozycji walki

Uderzenia (tsuki, uchi)

Seiken gyaku tsuki (chudan, jodan, gedan)

Seiken ago uchi

Bloki (uke)

Seiken chudan soto uke

Seiken chudan uchi uke

Kopnięcia (geri)

Chusoku mae keage

Chusoku chudan mae geri

Kata

Kihon Sono ichi
Taikyoku Sono ichi,

Ćwiczenia z oddechem

Nogare

Ippon Kumite

Atak: Zenkutsu – Dachi, Seiken oi tsuki chudan
Obrona: Zenkutsu – Dachi, Seiken chudan soto uke, Kontra: Seiken gyaku tsuki jodan
Atak: Zenkutsu – Dachi, Seiken oi tsuki chudan
Obrona: Zenkutsu – Dachi, 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 Kyu

(minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu), błękitny pas

Teoria

przysięga Dojo
Historia Karate-Do,

Sprawność

Przewrót w tył, skłon w przód w rozkroku /głowa dotyka podłogi/
Pady: yoko ukemi
20 pompek na dłoniach, 20 przysiadów, 20 brzuszków

Pozycje (dachi)

Poruszanie się w pozycji walki (przód –tył), stały dystans w pozycji walki
Sanchin Dachi, Kokutsu Dachi, Kiba Dachi

Uderzenia (tsuki, uchi)

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

Bloki (uke)

Seiken chudan uchi uke gedan barai
Seiken morote chudan uchi uke

Kopnięcia (geri)

Chusoku jodan mae geri
Teisoku soto mawashi keage

Kata

Taikyoku Sono Ni,
Taikyoku Sono San

Ippon Kumite

Atak: Zenkutsu – Dachi, mae geri chudan chusoku
Obrona: Kiba – Dachi (45°), Seiken oi chudan Soto uke, Kontra: gyaku tate tsuki jodan

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

Renraku

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

(minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu), błękitny pas z żółtym pagonem

Teoria

Historia Karate Kyokushinkai i Shinkyokushinkai,

Sprawność

Skłon głową do ziemi w siadzie w rozkroku

Pady: ushiro ukemi,

20 pompek na pięściach, 15 przeskoków z przysiadu nad klęczącym (na łokciach i kolanach) partnerem, 15 „syczoryków” z leżenia na plecach

Pozycje (dachi)

Poruszanie się w pozycji walki na boki, zejście z linii ciosu w pozycji walki, zmiana pozycji walki

Kiba dachi

Neko ashi dachi

Uderzenia (tsuki, uchi)

Tettsui komekami uchi, Tettsui yoko uchi (jodan, chudan, gedan), Tettsui mae yoko uchi (jodan, chudan, gedan)

Tettsui ganmen oroshi uchi, Tettsui hizo uchi

Seiken jun tsuki

Bloki (uke)

Seiken mawashi gedan barai

shuto mawashi uke

Kopnięcia (geri)

Heisoku mawashi uchi keage,

Kansetsu geri (sokuto)

Kata

Pinan Sono Ichi,

Sakugi Kata Sono Ichi

Ćwiczenia oddechowe

Gyaku Nogare

Ibuki sankai

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 - 4 walki z przeciwnikami zgodnie z przepisami dla kadetów, juniorów, seniorów

6 Kyu

(minimum 4 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu), żółty pas

Teoria

Liderzy Organizacji Shinkyokushinkai na Świecie i w Polsce

Sprawność

Stanie na rękach pod ścianą

Gwiazda gimnastyczna na obie strony

30 pompek na pięściach, 25 przeskoków z przysiadu nad klęczącym (na łokciach i kolanach) partnerem, 20 „syczoryków” z leżenia na plecach, 10 podciągnięć kolan do klatki piersiowej w zwisie na drabinkach

Pozycje (dachi)

Heiko dachi

Tsuru Ashi Dachi

Uderzenia (tsuki, uchi)

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

Nihon nukite (uderzamy w przód - Mae tsuki)

Yonhon nukite (jodan, chudan)

Bloki (uke)

Osai uke
Seiken juji uke (jodan, gedan)

Kopnięcia (geri)

Sokuto yoko keage
Gedan i chudan mawashi geri (chusoku, haisoku)

Kata

Kihon Kata Sono Ni
Pinan sono ni

Ippon kumite

Atak: Zenkutsu – Dachi, Nihon Nukite jodan
Obrona: 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 Kyu

(minimum 4 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu), żółty pas z zielonym pagonem

Teoria

Liderzy Organizacji Shinkyokushinkai w Europie
Znajomość ogólnych zasad i przepisów walki sportowej

Sprawność

40 pompek na pięściach, 25 wyskoków z podciągnięciem kolan do klatki piersiowej, 15 wznosów wyprostowanych nóg powyżej kąta prostego w zwisie na drabinkach
6 przeskoków przód-tył nad pasem trzymanym oburącz

Pozycje (dachi)

Shiko dachi
Moro ashi dachi

WWW.KARATEBIELANSKI.PL

Uderzenia (tsuki, uchi)

Shotei Uchi (jodan, chudan, gedan)
Jodan Hiji ate

Bloki (uke)

Shotei Uke (jodan, chudan, gedan)

Kopnięcia (geri)

Sokuto chudan yoko geri
Ushiro geri (chudan lub gedan)

Kata

Taikyoku sono ichi - ura
Pinian sono san

Ippon kumite

Atak: Zenkutsu – Dachi, Seiken oi tsuki jodan,
Obrona: Zenkutsu – Dachi, Shotei uke jodan, Kontra: Moro Ashi – Dachi, shotei uchi chudan

Renraku:

Mae geri chudan chusoku, kansetsu geri 45°, mawashi geri chudan, gyaku tsuki chudan.
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 Kyu

(minimum 6 miesięcy ciągłego treningu od ostatniego egzaminu), zielony pas

Teoria

Wiedza na temat Polskiej, Europejskiej i Światowej Organizacji Shinkyokushinkai

Sprawność

50 pompek na pięściach, 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 (nachwyt)

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

Kopnięcia (geri)

Mawashi geri jodan (chusoku, haisoku)

Yoko geri jodan sokuto

Ushiro geri jodan

Kata

Sanchin no kata,

Sakugi sono ni

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

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 Kyu

(minimum 6 miesięcy ciągłego treningu od ostatniego egzaminu), zielony pas z brązowym pagonem

Teoria

Znajomość zasad i przepisów rozgrywania zawodów kumite

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 (nachwyt)

Pozycje (dachi)

Kake dachi

Uderzenia (tsuki, uchi)

Hiji (Chudan hiji ate, Chudan mae hiji ate, Age hiji ate /jodan, chudan/, Ushiro hiji ate, Oroshi hiji ate

Bloki (uke)

Shuto juji uke (jodan, gedan)

Kopnięcia (geri)

Mae Kakato geri (jodan, chudan, gedan)

Kata

Pinan sono yon

Sakugi sono san

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 - 15 walk z przeciwnikami zgodnie z przepisami dla kadetów, juniorów, seniorów

2 Kyu

(minimum 12 miesięcy ciągłego treningu od ostatniego egzaminu), brązowy pas

Teoria

Znajomość zasad i przepisów rozgrywania zawodów kata

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 (nachwył)

Uderzenia (tsuki, uchi)

Hiraken tsuki (jodan, chudan), Hiraken oroshi uchi, Hiraken mawashi uchi

Haishu (jodan, chudan)

Age jodan tsuki

Koken uchi (jodan, chudan, gedan)

Bloki (uke)

Koken uke (jodan, chudan, gedan)

Kopnięcia (geri)

Nidan tobi geri

Mae tobi geri (3 metody)

Kata

Pinan sono go

Gekisai dai

WWW.KARATEBIELANSKI.PL

Ippon kumite

Atak: Zenkutsu – Dachi, Jodan Hira Ken Tsuki

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

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 Kyu

(minimum 12 miesięcy ciągłego treningu od ostatniego egzaminu), brązowy pas z czarnym pagonem

Sprawność

80 pompek na pięściach, 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 trzymany oburącz,
15 przeskoków techniką yoko tobi geri przez pas trzymany na wysokości bioder,
12 podciągnięcia na drążku (nachwył)

Uderzenia (tsuki, uchi)

Ryuto ken tsuki (jodan, chudan)

Naka Yubi ippon ken (jodan, chudan)

Oya yubi ken

Bloki (uke)

Kake uke (jodan, chudan)

Chudan haito uchi uke

Kopnięcia (geri)

Jodan uchi haisoku geri

Oroshi uchi kakato geri
Oroshi soto kakato geri
Yoko tobi geri

Kata

Yantsu kata
Tsuki no kata

Ippon kumite

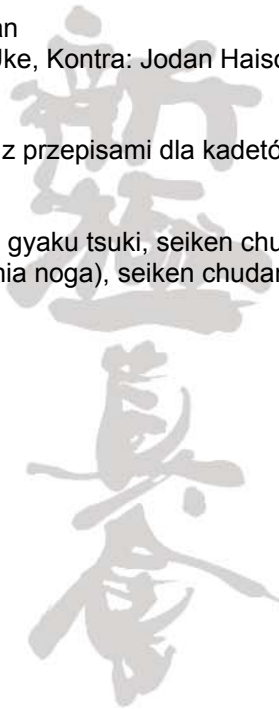
Atak: Zenkutsu – Dachi, Seiken Oi Tsuki Chudan
Obrona: Kokutsu – Dachi, Chudan Haito Uchi Uke, Kontra: Jodan Haisoku Mawashi Geri

Kumite

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

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).



WWW.KARATEBIELANSKI.PL

