

Wymagania egzaminacyjne na stopnie kyu – 16 lat i starsi (decyduje rok urodzenia)

10 kyu (pomarańczowy pas) - Minimum 2 miesiące ciągłego treningu

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 Dachii
- Yoi Dachii,
- Zenkutsu Dachii

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 – Dachii, Seiken oi tsuki jodan
- **Obrona:** Zenkutsu – Dachii, Seiken jodan Uke, **Kontra:** Kin geri.

9 kyu (pomarańczowy pas z niebieskim pagonem) - Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

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 Dachii
- Uchi hachiji dachii
- 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 – Dachii, Seiken oi tsuki chudan
- **Obrona:** Zenkutsu – Dachii, Seiken chudan soto uke , **Kontra:** Seiken gyaku tsuki jodan

- **Atak:** Zenkutsu – Dachii, Seiken oi tsuki chudan
- **Obrona:** Zenkutsu – Dachii, 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 (niebieski pas) - Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

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 brzusków

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

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)

- Tetsui komekami uchi, Tetsui yoko uchi (jodan, chudan, gedan), Tetsui mae yoko uchi (jodan, chudan, gedan) Tetsui ganmen oroshi uchi, Tetsui 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, Tetsui Mae yoko uchi jodan

Kumite

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

6 kyu (żółty pas) - Minimum 4 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

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 - Me 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 (żółty pas z jednym zielonym pagonem) - Minimum 4 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

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

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 (zielony pas) - Minimum 6 miesięcy ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

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 „syczoryk” w zwisie na drabinkach
- 10 przeskoków przód-tył nad pasem trzymanym 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 – wolna walka - 10 walk z przeciwnikami zgodnie z przepisami dla kadetów, juniorów, seniorów

3 kyu – Senior (zielony pas, brązowy pagon) – Minimum 6 miesięcy ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

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 „syczoryk” w zwisie na drabinkach
- 15 przeskoków przód-tył nad pasem trzymanym 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, **Contra:** kokutsu – Dachi, Ushiro Hiji Ate

Kumite

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

2 kyu - (brązowy pas) – Minimum 12 miesięcy ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

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 trzymanym oburącz,
- 10 podciągnięcia na drążku (nachwył)

Uderzenia (tsuki, uchi)

- Hiraken (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

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 (brązowy pas, czarny pagon) – Minimum 12 miesięcy ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

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 trzymanym oburącz,
- 15 przeskoków techniką yoko tobi geri przez pas trzymanym 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, 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).