

Wymagania egzaminacyjne na stopnie kyu-junior

15 lat i młodsi (decyduje rok urodzenia)

10 -1 kyu – junior (pomarańczowy pas z jednym czerwonym pagonem)

Minimum 2 miesiące ciągłego treningu

Teoria.

- Właściwy sposób składania Karate-Gi
- Właściwy sposób noszenia Karate-Gi
- Etykieta Dojo

Sprawność

- Zaciśnięcie pięści „kołyska” na plecach

Pozycje

- Fudo Dachi

Uderzenia

- Seiken tsuki (chudan, jodan, gedan)
- Seiken morote tsuki (chudan, jodan, gedan)

Błoki

- Seiken morote gedan barai (kakewake uke)

Kopnięcia

- Hiza gammen geri

10 -2 kyu – junior (pomarańczowy pas z dwoma czerwonymi pagonem)

Minimum 2 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

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)

Błoki

- 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 – junior (pomarańczowy pas, niebieski i jeden czerwony pagon)

Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

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 Dachi

Uderzenia (tsuki, uchi)

- Seiken gyaku tsuki (chudan, jodan, gedan)

Bloki (uke)

- Seiken chudan soto uke

Kopnięcia (geri)

- Chusoku mae kenge

Kata

- Kihon 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
-

9 -2 kyu – junior (pomarańczowy pas, niebieski i dwa czerwone pagony)

Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

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,

X Ippon Kumite

- **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 -1 kyu – Jenior (niebieski pas z jednym czerwonym pagonem)

Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

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

Pozycje (dachi)

- Sanchin Dachi
- Kiba Dachi
- Stały dystans w pozycji walki

Uderzenia (tsuki, uchi)

- Seiken tate tsuki (chudan, jodan, gedan)
- Uraiken 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 (45°), Seiken oi chudan Soto uke, **Kontra:** gyaku tate tsuki jodan

Renraku

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

8 -2 kyu – Jenior (niebieski pas z dwoma czerwonymi pagonami)

Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

Teoria

- Historia Karate-Do,

Sprawność

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

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 warant 1

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 zenkudsu dachi, seiken gyaku tsuki chudan, powrót do pozycji walki mawate (seiken chudan uchi uke) pozycja walki.

7-1 kyu - Junior (niebieski pas, jeden żółty i jeden czerwony pagon)

Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

Teoria

- Historia Karate Kyokushinkai.

Sprawność

- Skłon głową do ziemi w siadzie w rozkroku
- 15 pompek na dłoniach, 10 przeskoków z przysiadu nad partnerem, 10 „syczoryków” z leżenia na plecach

Pozycje (dachi)

- Poruszanie się na boki w pozycji walki

Uderzenia (tsuki, uchi)

- Tetsui mae yoko uchi (jodan, chudan, gedan)
- Tetsui yoko uchi (jodan, chudan, gedan)
- ✕ Tetsui komekami uchi

Bloki (uke)

- ✕ Seiken mawashi gedan barai

Kopnięcia (geri)

- ✕ Heisoku (Sokuto) uchi mawashi keage

Kata

- ✕ Piman 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, Tetsui Mae yoko uchi jodan

Kumite

- Jiyu Kumite - -----

7-2 kyu - Junior (niebieski pas, jeden żółty i dwa czerwone pagony)

Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

Teoria

- Historia Shinkyokushinkai.

Sprawność

- Pady: ushiro ukemi,
- 20 pompek na dłoniach, 15 przeskoków z przysiadu nad partnerem, 15 „syczoryków” z leżenia na plecach

Pozycje (dachi)

- Neko ashi dachi
- Wejście z linii ciosu w pozycji walki

Uderzenia (tsuki, uchi)

- ✕ Tetsui ganmen oroshi uchi
- Tetsui hizo uchi
- Seiken jum tsuki

Bloki (uke)

- ✕ Shuto mawashi uke

Kopnięcia (geri)

- ✕ Kansetsu geri (sokuto)

Kata

- ✕ Sakugi Kata Sono Ichi

Ćwiczenia oddechowe

- Ibuki sunkai

Ippon kumite

- -----

Kumite

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

6 -1 kyu - Junior (żółty pas i jeden czerwony pagon)

Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

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)

- ✘ Uraiken shomen gammen uchi
- Uraiken sayu gammen uchi
- Uraiken hizo uchi
- Uraiken gammen oroshi uchi

Bloki (uke)

- ✘ Osai Uke

Kopnięcia (geri)

- ✘ Sokuto yoko keage
- Gedan mawashi geri (chusoku, haisoku)

Kata

- ✘ Kihon Kata sono ni

Ippon kumite

- _____

Kumite

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

6 -2 kyu - Junior (żółty pas i dwa czerwone pagony)

Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

Teoria

- Liderzy Organizacji Shinkyokushinkai w Polsce

Sprawność

- Gwiazda gimnastyczna na obie strony
- 30 pompek na dłoniach, 25 przeskoków z przysiadu nad klęczącym (na łokciach i kolanach) 10 podejść kolan do klatki piersiowej w zwisie na drabinkach

Pozycje (dachi)

- Tsuru Ashi Dachi

Uderzenia (tsuki, uchi)

- ✘ Uraiken 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
- Obrona: Zenkutsu – Dachi, Seiken juji uke jodan, **Kontra:** Sanchin – Dachi, uraiken Shomen Gammen Uchi

Kumite

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

5-1 kyu – Junior (żółty pas, jeden zielony i jeden czerwony pagon)

Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

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,
- **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.

Kumite

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

5-2 kyu – Junior (żółty pas, jeden zielony i dwa czerwone pagony)

Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

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 trzymanym 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 – Junior (zielony pas z jednym czerwonym pagonem)

Minimum 6 miesięcy ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

Ogólne

- Wiedza na temat Światowej Organizacji Shinkyokushinkai

Sprawność

- 45 pompek na pięściach, 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 trzymanym oburącz.
- 4 podciągnięcia na drążku (nachwył)

Pozycje (dachi)

- Heisoku dachi.

Uderzenia (tsuki, uchi)

- Shuto Sakotsu uchi, Shuto uchi komi, Shuto yoko ganmen uchi.

Błoki (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 variant 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 – Junior (zielony pas z dwoma czerwonymi pagonami)

Minimum 6 miesięcy ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

Ogólne

- Wiedza na temat Polskiej i Europejskiej 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 trzymanym oburącz.
- 6 podciągnięcia na drążku (nachwył)

Pozycje (dachi)

- -----

Uderzenia (tsuki, uchi)

- Shuto hizo uchi, Shuto jodan uchi uchi,

Błoki (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 variant 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 – wolna walka - 10 walk z przeciwnikami zgodnie z przepisami dla kadetów, juniorów, seniorów

3-1 kyu – Junior (zielony pas z jednym brązowym i jednym czerwonym pagon)

Minimum 6 miesięcy ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

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 „scyzoryk” w zwisie na drabinkach
- 13 przeskoków przód-tył nad pasem trzymanym oburącz,
- 7 podciągnięcia 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, **Contra:** kokutsu – Dachi, Ushiro Hiji Ate

Kumite

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

3-2 kyu – Junior (zielony pas z jednym brązowym i dwoma czerwonymi pagonami)

Minimum 6 miesięcy ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

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 trzymanym oburącz,
- 8 podciągnięcia na drążku (nachwył)

Pozycje (dachi)

- Kake dachi

Uderzenia (tsuki, uchi)

- Ate hiji ate (jodan, chudan), Ushiro hiji ate, Orushi hiji ate

Bloki (uke)

- Shuto gedan juji uke

Kopnięcia (geri)

- Mae Kakato geri (jodan),

Kata

- Sakugi sono san

Ippon Kumite

- -----

Kumite

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