

# Egzamin KARATE KYOKUSHIN na stopnie szkoleniowe kyu (Wymagania egzaminacyjne dla dzieci i młodzieży do 14 lat).

## 10,1 kyu:

1. etykieta DOJO,
2. pozycje: seiza, fudo dachi, zenkutsu-dachi,
3. 10 przysiadów na całych stopach, z pozycji stojącej skłon z dotknięciem rękami podłogi,
4. pad w przód z przysiadu,
5. pchnięcie: morote-seiken-tsuki (jodan, chudan, gedan),
6. seiken-tsuki-chudan,
7. kopnięcia: hiza-geri-chudan,
8. 10 x dotknąć poduszką stopy dłoni partnera nad głową.

## 10,2 kyu:

1. pad w tył z przysiadu, 10 skłonów w przód z leżenia na plecach,
2. na kolanach i seiken(pięściach) utrzymać się przez 10 sec.
3. seiken-sanbon-tsuki (chudan, jodan, gedan),
4. bloki: seiken-jodan-uke,
5. kopnięcia: mae-keage,
6. zenkutsu-dachi z seiken-oi-tsuki (3 kroki do przodu i do tyłu),
7. zenkutsu-dachi z morote-gedan-barai, hiza-geri chudan 3 kroki do przodu, mawate,
8. liczenie do dziesięciu po japońsku, wiązanie obi (pasa).

## 10,3 kyu:

1. składanie karategi, 10 ugięć rąk na kolanach i dłoniach, nogare I – oddychanie,
2. pozycja: heiko-dachi, heisoku-dachi, yoi-dachi,
3. bloki: seiken-gedan-barai,
4. uderzenie: seiken-oi-tsuki, seiken-ago-uchi,
5. kopnięcia: kin-geri,
6. zenkutsu-dachi: trzy kroki do przodu z seiken-oi-jodan tsuki, do tyłu z seiken jodan-uke,
7. przysięga DOJO – co najmniej 1 punkt przysięgi, znaczenie w/w słów japońskich,
8. Renraku: (połączenie technik) fudo-dachi: morote-seiken-tsuki-chudan, hiza-geri, seiken-gedan-tsuki, zenkutsu-dachi, seiken-gedan-barai/seiken-giaku-tsuki z kiai.

## 9,1 kyu

1. 20 przysiadów na całych stopach,
2. wykonanie gwiazdy gimnastycznej,
3. pozycja: musubi-dachi,
4. bloki: seiken-soto-uke,
5. pchnięcie: seiken-gyaku-tsuki, seiken-tate-tsuki (j/ch/g),
6. seiken-gedan-barai/gyaku-tsuki-chudan,
7. kopnięcia: mae-geri chudan,
8. Renraku: zenkutsu-dachi seiken-gedan-barai, 3 kroki z hiza-geri/seiken-chudan-oi-tsuki mawate z gedan-barai, 3 kroki z mae-keage/seiken-jodan-oi-tsuki, mawate z gedan-barai/seiken-giaku-tsuki z kiai.

## 9.2 kyu

1. przewrót w przód i w tył z przysiadu,
2. stanie na rękach ze zmianą nogi w górze,
3. pozycja: uchi-hachiji-dachi, sanchin-dachi,
4. bloki: seiken-uchi-uke,
5. kopnięcia: soto-mawashi-keage, uchi-mawashi-keage,
6. z partnerem w zenkutsu-dachi: trzy kroki atak z mae-geri, obrona z gedan-barai,,
7. kata: kihon kata I,
8. nogare ura.

### 9.3 kyu

1. w podporze przodem na pięściach i kolanach 10 tzw. pompek,
2. mostek w tył z leżenia na plecach,
3. siedząc nogi proste maksymalnie w bok i dotknąć głową kolana lewego/prawego,
4. pozycja kokutsu-dachi,
5. pchnięcie: seiken-shita-tsuki,
6. kopnięcia: teisoku/haisoku-mawashi-soto/uchi-geri.
7. z partnerem w pozycji zenkutsu-dachi: atak seiken-chudan-tsuki, obrona seiken-soto-uke,
8. kata: taikyoku kata sono-ichi, taikyoku kata sono-ni.

### 8.1 kyu (wymagany wiek 10 lat)

1. stojąc na rękach pod drabinkami lub przed partnerem utrzymać się przez 5 sec.
2. pozycja kumite-no-kamaete,
3. bloki: shuto-jodan-uke, mae-shuto-gedan-barai,
4. pchnięcie: seiken-kagi-tsuki,
5. kopnięcia: mawashi-geri-gedan, mawashi-geri-chudan,
6. w pozycji kokutsu-dachi 3 kroki z seiken-uchi-uke, mawate,
7. kata: juji-kata,
8. przysięga DOJO.

### 8.2 kyu

1. 20 przysiadów na całych stopach,
2. siedząc nogi proste w kolanach maksymalnie w bok dotknąć głową podłogi,
3. pozycja: kiba-dachi,
4. bloki: shuto-chudan-soto-uke, shuto-chudan-uchi-uke,
5. uderzenia/cięcia: shuto-sakotsu-uchi,
6. kopnięcia: yoko-keage, kansetsu-geri,
7. sanbon kumite:(atak: j/ch/g tsuki, obrona: jodan/soto/gedan, chudan-gyaku-tsuki i gedan-barai)
8. kata: taikyoku kata sono-san.

### 8.3 kyu

1. 10 przeskoków nad klęczącym na kolanach i rękach partnerem, z przysiadu,
2. pozycja tsuru-ashi-dachi,
3. bloki: morote-seiken-chudan-uchi-uke,
4. uderzenia: uraken-shomen-uchi, uraken-sayu-uchi, uraken-hizo-uchi,
5. kopnięcia: mawashi-geri-chudan, trzy kroki w zenkutsu-dachi i w pozycji walki,
6. kroki w pozycji kiba-dachi z kansetsu-geri,
7. w pozycji walki poruszanie się, stosowanie kroków,
8. kata: taikyoku-sakugi-sono-ichi.

### 7.1 kyu (wymagany wiek 11 lat)

1. umiejętność stania na głowie,
2. bloki seiken-uchi-uke/gedan-barai,
3. kroki w pozycji kokutsu-dachi z shuto-sakotsu-uchi, mawate,
4. kopnięcia: yoko-geri chudan,
5. w pozycji sanchin-dachi trzy kroki w przód z seiken-tsuki, mawatte z uchi-uke,
6. sanbon kumite z partnerem,
7. poruszanie się w pozycji walki z partnerem, 1-szy atak, drugi obrona (lekki kontakt)
8. kata: taikyoku-sakugi-sono-ni.

## 7.2kyu

1. stojąc na rękach utrzymać się przez 5 sec.
2. pozycja: neko-ashi-dachi,
3. uderzenia: tetsui-oroshi-ganmen-uchi, tetsui-kome-kami-uchi, tetsui-yoko-uchi (j/ch/g),
4. kopnięcia: mawashi-geri-jodan,
5. w pozycji zenkutsu-dachi 3 kroki z mawashi-geri/seiken-oi-tsuki,
6. renraku: 1.mae-geri-chudan chudan-gyaku-tsuki. 2.chudan-soto-uke gedan-barai chudan-giaku-tsuki,
7. poruszanie się w pozycji walki z partnerem, 1-szy atak, drugi obrona (semi kontakt)
8. kata: taikyoku-sakugi-sono-san.

## 7.3 kyu

1. w podporze na pięściach i kolanach 20 tzw. pompek,
2. leżąc na plecach, 20 skłonów w przód,
3. pozycja shiko-dachi,
4. shuto-sakotsu-uchi-komi, shuto-ganmen-uchi, shuto-hizo-uchi,
5. kopnięcia: chudan/jodan-uchi-heisoku-geri,
6. kopnięcia: kroki w zenkutsu-dachi z mae-geri-chudan/mawashi-geri-chudan/yoko-geri,
7. kata: taikyoku sono-ichi-ura,
8. kumite: system punktowy (semi kontakt) 2 x 60 sec.

## 6.1 kyu (wymagany wiek 12 lat)

1. przejście na rękach 3 metrów,
2. pozycja kake-ashi-dachi,
3. pchnięcia: seiken-jun-tsuki, nihon-nukite, yonhon-nukite (j/ch),
4. bloki: shuto-uchi-uchi, shuto-mawashi-uke,
5. kopnięcia: yoko-geri jodan,
6. 1-szy Ippon kumite: atak seiken-jodan-tsuki, obrona seiken-jodan-uke/giaku-tsuki, jiyu-ippou-kumite.
7. kata: pinian-sono-ichi,
8. kumite: semi kontakt 4 x 60 sec.

## 6.2 kyu

1. historia Kyokushin Karate,
2. pozycja kake-ashi-dachi-oi/giaku-tsuki,
3. uderzenia: uraken-mawashi-uchi, uraken-oroshi-ganmen-uchi,
4. kopnięcie: ushiro-geri,
5. poruszanie się w poszczególnych pozycjach z seiken-tsuki, seiken-uke, shuto-uke i geri,
6. 2-gi Ippon: kumite: atak seiken-chudan-tsuki, obrona seiken-soto-uke/giaku-tsuki, jiyu-ippou-kumite.
7. kata: kihon-kata-sono-ni, pinian-sono-ni,
8. kumite semi kontakt: 4 x 60 sec.

**Dopuszczenie do egzaminu na 6 kyu - wymagany wiek 14 lat.**