

## Wymagania egzaminacyjne KARATE KYOKUSHIN na stopnie szkoleniowe kyu - dla osób powyżej 14 lat

### 10 kyu (min. 2 miesiące treningu) – pomarańczowy pas

1. Wiązanie pasa (obi), składanie karategi, stosowanie etykiety DOJO.
2. Z przysiadu pad w tył i w przód, przewrót w przód i w tył z przysiadu.
3. Liczenie po japońsku do 10.
4. Pozycje: seiza, fudo-dachi, heiko-dachi, zenkutsu-dachi, yoi-dachi.
5. Pchnięcia, uderzenia: seiken-morote-tsuki (chudan, jodan, gedan), seiken-oi-tsuki(j/ch/g). seiken-giaku-tsuki, seiken-ago-uchi.
6. Bloki: seiken-jodan-uke, seiken-gedan-barai, shuto-jodan-uke, shuto-mae-gedan-barai.
7. Kopnięcia: hiza geri, kin geri. mae-keage.
8. Poruszanie się w pozycji zenkutsu-dachi: atak z seiken-oi-tsuki (j/ch/g). obrona z seiken-jodan-uke, seiken-gedan-barai.
9. Kata: kihon kata sono-ichi. taikyoku sono-ichi, taikyoku sono-ni.
10. 15 pompek na pięściach, 40 przysiadów, 15 skłonów w przód z leżenia na plecach.
11. Nogare (Omote).

### 9 kyu (3 kolejne miesiące treningu) – pomarańczowy pas z błękitnym pagonem

1. Znajomość przysięgi DOJO.
2. Pad w bok, wykonanie gwiazdy gimnastycznej, mostek w tył z leżenia na plecach.
3. Pozycje: heisoku-dachi, musubi-dachi, uchi-hachi-dachi, sanchin-dachi, kokutsu-dachi.
4. Pchnięcia, uderzenia: seiken-tate-tsuki (j/ch/g), seiken-shita-tsuki, seiken-kagi-tsuki, uraken-shomen-uchi.
5. Bloki: (seiken/shuto) chudan-soto-uke, seiken-uchi-uke.
6. Kopnięcia: mae geri, soto-mawashi-keage, uchi-mawashi-keage.
7. W pozycji zenkutsu-dachi 3 kroki do przodu z seiken-gyaku-tsuki (j/ch/g), mawate.
8. Poruszanie się w pozycji sanchin-dachi i kokutsu-dachi.
9. *1-szy Ippon kumite*: (atak: seiken-jodan-tsuki, obrona: seiken-jodan-uke + kontra).  
*2-gi ippon kumite*: (atak: seiken-chudan-tsuki, obrona: seiken-soto-uke + kontra).
10. Kata: taikyoku sono-san, juji-kata.
11. 20 pompek na pięściach, 45 przysiadów na całych stopach, 20 skłonów z leżenia na plecach.
12. Nogare (ura).

### 8 kyu (min. kolejne 3 miesiące treningu) – błękitny pas

1. Przewrót w przód przez bark. Siedząc nogi proste w bok dotknąć głową podłogi.
2. Pozycje: kiba-dachi, kumite-no-kamaete.
3. W pozycji zenkutsu-dachi 3 kroki w przód (ura) i do tyłu (sagari ura) z seiken-oi-tsuki.
4. Uderzenia: hiji-ate (j/ch), uraken-sayu-uchi, uraken-hizo-uchi, uraken-mawashi-uchi, uraken-oroshi-ganmen-uchi.
5. Bloki: seiken-uchi-uke/gedan-barai, morote-chudan-uchi-uke, shuto-chudan-uchi-uke.
6. Kopnięcia: yoko-keage (sokuto), kansetsu-geri, yoko-geri-chudan, mawashi-geri-chudan/gedan, teisoku/haisoku-mawashi-soto/uchi-geri.
7. Sanbon kumite.
8. *1-szy juji ippon kumite* (atak: seiken-jodan-tsuki, obrona: seiken-jodan-uke, seiken-kagi-tsuki)  
*2-gi juji ippon kumite*.(atak:seiken-chuda-tsuki,obrona:soto-uke,shita-tsuki,oi-gedan-maw-geri)
9. Renraku: atak: mae geri chudan chusoku – chudan gyaku tsuki, obrona: chudan soto uke mae-gedan barai – chudan gyaku-tsuki.
10. Kata:, sakugi taikyoku sono-ichi, sakugi taikyoku sono-ni, sakugi taikyoku sono-san.
11. 30 pompek na pięściach, 50 przysiadów, 30 skłonów w przód z leżenia na plecach.

## 7 kyu (min. 3 kolejne miesiące treningu) – błękitny pas z żółtym pagonem

1. Umiejętność stania na głowie, 10 przeskoków nad partnerem na kolanach i rękach.
2. Pozycje: neko-ashi-dachi, shiko-dachi, tsuru-achi-dachi.
3. Uderzenia, pchnięcia: tetsui-oroshi-ganmen-uchi, tetsui-komi-kami-uchi, tetsui-hizo-uchi, tetsui-yoko-uchi (j/ch/g), mae-tetsui-yoko-uchi (j/ch/g).
4. Cięcia: shuto-sakotsu-uchi,
5. Bloki: shuto-mawashi-uke, mae-shuto-mawashi-uke.
6. Kopnięcia: mawashi-geri-jodan (haisoku), jodan-uchi-heisoku-geri, yoko-geri-jodan,
7. Sanbon kumite-ura.
8. 3-ci ippon kumite (atak: seiken-jodan-tsuki, obrona: seiken-uchi-uke + kontra), jiyu-ippon-kumite.
9. Kata: pinian sono-ichi, sanchin-kata.
10. 35 pompek na pięściach, 55 przysiadów, 35 skłonów w przód z leżenia na plecach.
11. Nogare ibuki (san-kai).
12. Jiyu-kumite-semi kontakt: 2 x 60 sec.

## 6 kyu (min. 4 kolejne miesiące treningu, wymagany wiek 14 lat) – żółty pas

1. 10 razy do stania na rękach przy drabinkach, lub z partnerem dotknąć dłoni partnera,
2. Pozycja: kake-ashi-dachi. Poruszanie się w pozycji kake-ashi-dachi.
3. Uderzenia/pchnięcia: seiken-jun-tsuki (j/ch/g), nihon-nukite (mae-tsuki), yo-hon-nukite (j/ch), ushiro-hiji-ate.
4. Cięcia: shuto-sakotsu-uchi-komi, shuto-ganmen-uchi, shuto-hizo-uchi, shuto-uchi-uchi.
5. Bloki: juji-gedan-barai, jodan-shuto-uchi-uke, hiji-uke, enkei gyaku tsuki.
6. Kopnięcia: ushiro-geri (3 metody), ago-jodan-geri, kake-geri (g/ch), ushiro-mawashi-geri (g/ch)
7. 4-ty Ippon-kumite (atak: oi-jodan-tsuki, giaku-chudan-tsuki, obrona: hidari-uchi-uke, soto-uke, gedan-barai i kontra), jiyu-ippon-kumite.
8. Kata: pinian sono-ni, pinian sono-san.
9. Yakusoku-ippon-kumite: atakujący wykonuje określoną kombinację ataku, broniący dostosowuje obronę i kontrę z kiai.
10. 40 pompek na pięściach, 60 przysiadów na całych stopach, 40 skłonów z leżenia na plecach.
11. Znajomość przepisów walki sportowej kyokushin.
12. Jiyu-kumite (walka sportowa) 4 x 60 sec.

## 5 kyu (min. 4 kolejne miesiące treningu) – żółty pas z zielonym pagonem

1. Stanie na rękach, utrzymać się przez 5 sec.
2. Pozycja: moro-ashi-dachi.
3. Uderzenia: shotei-uchi (j/ch/g), age-hiji-ate (j/ch), oroshi-hiji-ate.
4. Bloki: shotei-uke (ch/j/g), seiken/shuto juji-uke (j/g).
5. Kopnięcia: kake-geri-jodan, ushiro-mawashi-geri jodan.
6. Poruszanie się w pozycji moro-ashi-dachi.
7. 5-ty Ippon-kumite (atak: migi-mae-geri-chudan, obrona: hidari-shotei-uke-gedan i kontra), jiyu-ippon-kumite.
8. Tobi-hiza/mae-geri + 15 cm.
9. Kata: pinian sono-yon, kihon-kata-sono-ni.
10. Test sprawnościowy: 45 pompek na pięściach, 10 na palcach, 45 skłonów w przód z leżenia na plecach, 10 przeskoków w przód przez poczwórnie złożony obi trzymany w dłoniach.
11. Jiyu-kumite (walka sportowa) 6 x 60 sec.

#### 4 kyu (min. 6 kolejnych miesięcy treningu i ukończone 16 lat) – zielony pas

1. Komendy stosowane na zawodach sportowych karate kyokushin.
2. *Udział w Klubowych imprezach sportowych, egzaminach i zgrupowaniach Karate Kyokushin*
3. Uderzenia: koken-uchi (j/ch/g), mae-hiji-ate (j/ch), haishu-uchi (j/ch).
4. Bloki: koken-uke (j/ch/g), shuto-jodan-kake-uke, mae-shuto-mawashi-uke.
5. Kopnięcia: oroshi-uchi-kakato-geri, oroshi-soto-kakato-geri.
6. Poruszanie się w w/w pozycjach ura i sagari-ura z technikami ręcznymi i nożnymi.
7. Renraku: mae-geri, yoko-geri, ushiro-geri, giaku-tsuki chudan.
8. Tobi-geri (hiza/mae) + 20 cm.
9. Kata: pinian-sono-go, taikyoku sono-ichi-ura, taikyoku sono-ni-ura, taikyoku sono-san-ura.
10. 10 przeskoków przez początkowo złożony obi, 50 pompek na pięściach.
11. 50 skłonów w przód z leżenia na plecach. Przejście na rękach 3 metry.
12. Jiyu-kumite (walka sportowa) 8 x 60 sec.

#### 3 kyu (min. 6 kolejnych miesięcy treningu) – zielony pas z brązowym pagonem

1. Wiedza na temat Polskiego Związku Karate.
2. *Udział w Klubowych imprezach sportowych, egzaminach i zgrupowaniach Karate Kyokushin.*
3. Przejście na rękach 10 metrów.
4. Pchnięcia, uderzenia: hira-ken-tsuki (j/ch), hira-ken-oroshi-uchi, hira-ken-mawashi-uchi.
5. Bloki: gedan-shuto-morote-uke, gedan-shotei-morote-uke.
6. Kopnięcia: mae-kakato-geri (j/ch/g), age-kakato-ushiro-geri.
7. Poruszanie się w/w pozycjach-łączenie ich z technikami ręcznymi i nożnymi.
8. Tobi-geri (mawashi/yoko) + 20 cm..
9. Kata: tsuki-no-kata.
10. Test sprawnościowy: 55 pompek na pięściach, 70 przysiadów na całych stopach, skłonów w przód, 20 przeskoków nad partnerem w przysiadzie bokiem.
11. Jiyu-kumite: 10 x 60 sec.

#### 2 kyu (min. 8 kolejnych miesięcy treningu, wymagany wiek 18 lat)-brązowy pas

1. *Udział i pomoc w organizacji Klubowych imprez sportowych, egzaminów, obozów, zgrupowań*
2. Tsuki (punches, strikes): ryuto-ken-tsuki (j/ch), nakayubi-ippon-ken (j/ch), oyayubi-ippon-ken (j/ch), hitosashi yubi ippon ken (j/ch), yama-tsuki, age-jodan-tsuki.
3. Uke (blocks): kake uke (jodan, chudan), jodan morote kake uke.
4. Keri (kicks): tobi gyaku mae geri, tobi oi mae geri, tobi nidan geri.
5. Ido (moving): kumite no kamae: okuri ashi, fumi ashi, kosa, oi ashi (mae, sagari) various angles.
6. Kata: geki-sai-dai, tensho.
7. Renraku: Back in hidari gedan barai, forward with ago uchi and gyaku tsuki, one step mae geri (oi ashi) mawashi geri, ushiro geri, gedan barai, gyaku tsuki.
8. Karate-ne-waza.
9. Stamina (exercices): 60/80/60, 20 przeskoków nad pasem trzymanym oburącz,
10. Tobi-geri + 30cm.
11. Kumite: jiyu kumite 12 x 60 sec.

UWAGA: należy wypełnić i przekazać przed egzaminem KARTĘ INFORMACYJNĄ.

## 1 kyu (min. 12 kolejnych miesięcy treningu)- brązowy pas z czarnym pagonem

1. *Udział i pomoc w organizacji Klubowych imprez sportowych, egzaminów, obozów, zgrupowań*
2. Tsuki (punches, strikes): keiko uchi, haito uchi (j/ch/g), morote haito uchi (j/ch), atama-tsuki (mae/yoko/ushiro).
3. Uke (blocks): chudan haito uchi uke, osae uke.
4. Keri (kicks): yoko tobi geri, mawashi tobi geri, ushiro tobi geri, ushiro mawashi tobi geri.
5. Kata: geki-sai-sho, yantsu.
6. Renraku: A: oi-tsuki, gyaku-tsuki,oi-tsuki, shita-tsuki.  
B: oi-mawashi-geri, oi-tsuki, gyaku-tsuki, gyaku-mawashi geri.
7. Tachi-waza: o-soto-gari, o-uchi-gari, de-ashi-harai, o-goshi, seoi-nage.
8. Temashiwari z użyciem 1 standardowej deski (30x20x2,5 cm): seiken-tsuki, shuto-sakotsu-uchi, keri
9. Stamina (exercices): 65 ugięć ramion w podporze przodem na pięściach, 20 ugięć ramion w podporze na 3 palcach, 100 skłonów w przód z leżenia na plecach z podwójnym skrętem, 25 przeskoków nad partnerem w przysiadzie, 30 przeskoków nad pasem trzymany oburącz.
10. Kumite: jiyu kumite: 15 x 60 sec.
11. Dobra znajomość nomenklatury japońskiej stosowanej w kyokushin.

UWAGA: należy wypełnić i przekazać przed egzaminem KARTĘ INFORMACYJNĄ.