

# 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**

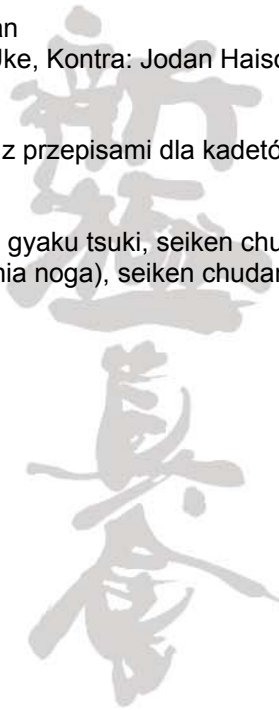
Atak: Zenkutsu – Dachi, Seiken Oi Tsuki Chudan  
Obrona: Kokutsu – Dachi, Chudan Haito Uchi Uke, Kontra: Jodan Haisoku Mawashi Geri

### **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](http://WWW.KARATEBIELANSKI.PL)

