

WYMAGANIA EGZAMINACYJNE DLA DZIECI I MŁODZIEŻY DO 14 LAT

Kyu	Pozycje	Udrzenia/cięcia	Bloki	Kopnięcia	Renraku	Kumite	Kata	Test sprawnościowy	Teoria i komendy
10.1	Fudo-dachi	Morote-tsuki j/ch/g		Hiza-geri chudan				50x zaciskanie pięści, 10 przysiadów: obciążone całe ciało, stopy, ręce dowolnie	Zasady bezpieczeństwa: sala, szatnia, ubiór itp. Znaczenie słowa Kiai-okrzyk, Strefy: jodan, chudan, gedan
10.2	Zenkutsu-dachi	Uraken-shomen-uchi	Morote gedan-barai	Hiza-geri chudan plus Kiai	Krok w tył do zenkutsu-dachi i powrót do fudo-dachi			10 skłonów w przód: z leżenia na plecach, ręce dowolnie	Pozycja Seiza – siadanie, wstawanie, ukłony Znaczenie słowa: Naura – powrót
10.3	Heiko-dachi	Seiken-tsuki j/ch/g	Gedan-barai	Hiza-geri jodan plus Kiai	Krok w tył do zenkutsu-dachi z Morote gedan barai/Gedan barai i powrót do fudo-dachi			10 ugięć ramion: z leżenia przodem w podporze na dłoniach i kolanach	Znaczenie słowa Karate oreaz Kara – pusty, Te – ręka. Znaczenie słowa Osu – akceptacja, pozdrowienie
9.1	Heisoku-dachi	Oi-tsuki j/ch/g	Jodan-uke	Mae-keage	Trzy kroki w przód/tył w Zenkutsu-dachi z Oi-tsuki			20 przysiadów: obciążone całe stopy, ręce zaplecione na karku tułów pionowo 10 wahnień w formie kołyski na brzuchu z leżenia przodem	Prawidłowy wygląd karateki i wiązanie pasa. Liczenie po japońsku do 10
9.2	Musubi-dachi	Gyaku-tsuki	Soto-uke j/ch/g	Kin-geri	Trzy kroki w przód /tył w Zenkutsu-dachi z Gyaku-tsuki			10 skłonów w przód: z leżenia na plecach, ręce zaplecione na karku, tułów prosty 10 wahnień w formie kołyski na plecach z przysiadu, ręce zaplecione wokół kolan	Znaczenie słów: Sensei – nauczyciel Shihan – nauczyciel mistrz Sempai – starszy rangą
9.3	Nekoashi-dachi	Seiken-ago-uchi	Uchi-uke	Mae-geri chudan	Trzy kroki w przód w Zenkutsu-dachi z Oi-tsuki/Gyaku-tsuki/Uke			10 ugięć ramion: z leżenia przodem w podporze na pięściach i kolanach 10 wahnień w formie kołyski na plecach z przysiadu, ręce pod kątem 45° amortyzują pad w tył	Znaczenie słów: Kyoku-shin-kai
8.1	Kokutsu-dachi	Shuto-sakotsu-uchikomi		Soto-keage	Trzy kroki w przód w Zenkutsu-dachi z obrotem z Morote gedan-barai itd.			10 przewrotów w przód 60 sekund tzw. Mostek w tył z leżenia na plecach	Przysięga dojo
8.2	Moroashi-dachi, Uchihachiji-dachi	Shuto-sakotsu-uchi		Uchi-keage	Krok w tył do Zenkutsu-dachi z Gedan-barai plus Gyaku-tsuki i powrót do Fudo-dachi			10 przewrotów w tył 10 razy po 20 sekund rozciąganie W maksymalnym rozkroku ze skrzyżowaniem w lewo i w prawo tzw. szpagat	Nogare I - oddychanie

Kyu	Pozycje	Udrzenia/cięcia	Bloki	Kopnięcia	Renraku	Kumite	Kata	Test sprawnościowy	Teoria i komendy
8.3	Sanchin-dachi	Shuto-ganmen-uchi		Mae-geri jodan	trzy kroki w przód w zenkutsu – dachi z uke plus gyaku – tsuki obrót z gedan barai		Kihon I	10 tzw. gwiazd gimnastycznych; 10 dotknięć głową podłogi poprzez skłon w przód siedząc w maksymalnie szerokim rozkroku, nogi proste w kolanach	Nogare II
7.1	Kiba-dachi	Uraken-sayu-uchi, Uraken-hizo-uchi		Kansetsu-geri	Trzy kroki w przód w Sanchin-dachi z Tsuki/Uchi/Uke, obrót poprzez przekrok		Taikyoku I	10 razy zamach nogą przechodząc do stania na rękach pod drabinkami	Ibuki – oddychanie z 2 wydechami
7.2	Tsuruashi-dachi	Uraken-yoko-uchi j/ch		Kakato-geri	Trzy kroki w przód w Zenkutsu-dachi z Mae-geri + Gyaku-tsuki, obrót Morote-Gedan-barai		Taikyoku II	15 sekund stanie na rękach pod drabinkami	Etykieta Dojo
7.3	Kake-dachi	Shuto-mawashi-uchi	Shuto mawashi-uke	Yoko-keage Ushiro-keage	trzy kroki w przód w kokutsu-dachi z shuto mawashi -uke obrót poprzez przekrok		Sakugi I	10 tzw. Sprężynek czyli wymyk w przód z leżenia na plecach	Historia Kyokushin Karate
6.1	Pozycja walki	Seiken tate-tsuki j/ch/g		Mawashi-geri gedan	trzy kroki w przód w pozycji walki z gyaku tate- tsuki, obrót poprzez zakrok	5 x 1 minuta	Sakugi II	10 razy tzw. scyzoryk w zwisie tyłem na drabinkach; 60 sekund tzw. szpagat w bok na piętach	Twórca nowoczesnego Kyokushin Sosai Masutatsu Oyama
6.2	Krok dostawny w pozycji walki	Tetsui-hizo-uchi, Tetsui-yoko-uchi j/ch/g		Mawashi-geri chudan	trzy kroki w przód w zenkutsu-dachi z mae – keage/yoko-keage/ soto -keage plus gyaku-tsuki obrót	10 x 1 minuta	Taikyoku III	10 przeskoków przez kłęczącego w podporze przodem partnera z pozycji w przysiadzie, obrót, itd.	Organizacja KWF
6.3	Przekrok i zakrok w pozycji walki	Tetsui-komekami-uchi, Uraken-shita-tsuki	Osae-uke	Mawashi-geri jodan	trzy kroki w przód w zenkutsu-dachi z kin-geri/mae-geri/ mawashi – geri plus gyaku-tsuki obrót	15 x 1 minuta	Pinian I	10 razy przeskok w przód w tył przez pas trzymany oburącz	Wyniki Polaków na MŚ i ME
5.1	Poruszanie się z partnerem w pozycji walki	Seiken-mawashi-uchi	Morote-uke	Yoko-geri chudan	trzy kroki w przód w pozycji walki z mae-geri/ mawashi – geri/yoko-geri plus gyaku tate-tsuki obrót	20 x 1 minuta	Pinian II	5 podciągnięć ze zwisu przodem na drabinkach	Znajomość podstawowych słów ze słownika japońskiego
5.2	Poruszanie się w pozycji walki z technikami ręcznymi i nożnymi stosując bloki, uniki, zmianę dystansu oraz Kiai	Gohon – nukite	Uchi-uke + gedan-barai	Ushiro-geri chudan	trzy kroki w przód w pozycji walki z oi tate- tsuki plus gyaku- tate- tsuki, obrót	25 x 1 minuta	Sakugi III	10 przeskoków ponad krzesłem z przewrotem przodem na materacu	Komendy stosowane na treningu Kyokushin Karate
5.3	Tzw. walka z cieniem	Nukite ippon/nihon/yonhon	Juji-ukie j/g	Yoko-geri jodan	trzy kroki w przód w pozycji walki z oi tate- tsuki plus gyaku-tate-tsuki plus mae – geri/mawashi-geri/yoko – geri, obrót podnosząc ręce	30 x 1 minuta	Pinian III, Kihon II, Sanchin	Próba przejścia na rękach w szerz sali, elementy samoobrony	Komendy stosowane na zawodach Kyokushin Karate