

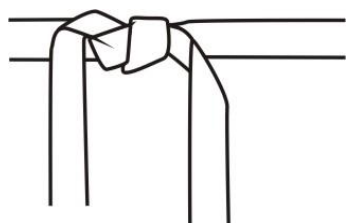
# WYMAGANIA EGZAMINACYJNE NA STOPNIE KYU w KARATE KYOKUSHIN-KAN 2011r.

---

1. Do egzaminu na stopnie szkoleniowe senior oraz junior dopuszczone mogą być wszystkie osoby, które uczestniczyły systematycznie w zajęciach kyokushin-kan karate minimum przez okres 3 miesięcy oraz spełniają wszystkie wymogi szkoleniowe jak i organizacyjne oraz są w dobrym stanie zdrowia.
2. System stopni i oznaczeń junior czyli do 14 lat został podzielone na dwie części z wyjątkiem pasów brązowych. Czerwony pagon na pasie oznacza stopnie junior.
3. W momencie ukończenia przez ćwiczącego 14 roku życia automatycznie przechodzi on na system stopni senior. Decyzję o zmianie oznaczenia stopni kyu podejmuje instruktor prowadzący zajęcia, który jest odpowiedzialny za szkolenie w danym klubie.
4. Sprawdzianowi umiejętności prawidłowego wykonania układów kata podlegają wszystkie osoby zdające egzamin od 8 kyu (8.1 kyu) do 1 kyu.
5. Sprawdzianowi umiejętności prowadzenia walki kontaktowej (kumite) podlegają wszystkie osoby zdające od 6 kyu (6.1 kyu) do 1kyu. Wszystkie walki prowadzone w kontakcie powinny odbywać się jedynie w systemie semicontact z zabezpieczeniem w odpowiednie ochraniacze (piąstkówki, ochraniacze stopa-goleń) .
6. Decyzją instruktora prowadzącego treningi oraz egzaminatora osoba zdająca egzamin na stopnie szkoleniowe kyu, może podczas egzaminu zdawać na dwa stopnie uczniowskie (tylko junior). Nie dotyczy to egzaminów na 2 kyu oraz 1 kyu.

**0 Kyu** – biały pas.

---



Osoba początkująca, rozpoczynająca dopiero naukę karate zakłada do kimona biały pas. Ćwiczący zapoznaje się z elementami technicznymi karate (kihon), sposobem zachowania oraz zasadami panujące w dojo (etykieta dojo). Biały pas uczy się nazewnictwa stosowanego podczas zajęć karate, wzmacnia swoją psychikę oraz zdolności fizyczne.

---

**10 Kyu** – senior powyżej 14 lat, pomarańczowy pas.

---

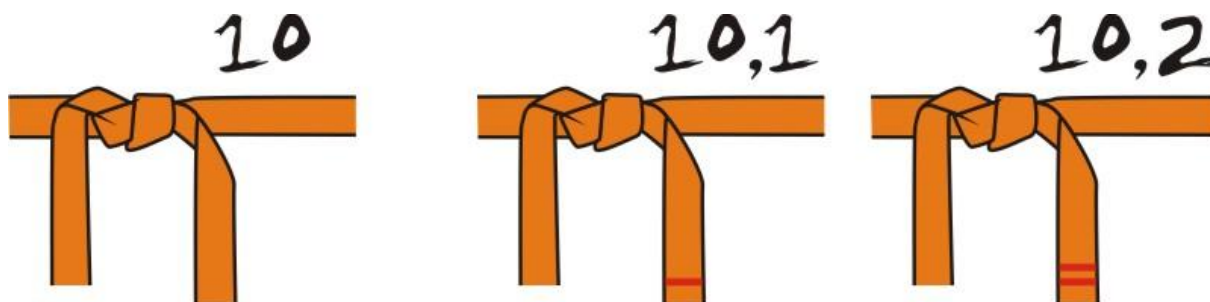
**10.1 Kyu** – junior poniżej 14 lat, pomarańczowy pas, 1 czerwony pagon.

---

**10.2 Kyu** – junior poniżej 14 lat, pomarańczowy pas, 2 czerwone pagony.

---

Egzamin po minimum 2 miesiące ciągłego treningu.



**Kihon-geiko: (podstawy techniczne)**

1. Pozycje: Fudo-dachi, Yoi-dachi, Uchi-hachi-ji-dachi, Haisoku-dachi, Zenkutsu-dachi.
2. Uderzenia: Morote-tsuki (jodan, chudan, gedan), Seiken-tsuki (jodan, chudan, gedan).
3. Bloki: Seiken-jodan-uke, Seiken-gedan-barai, Kake-wake-uke.
4. Kopnięcia: Hiza-geri, Kin-geri, Mae-keage.

**Ido-geiko: (poruszanie)**

1. Krok w tył do Zenkutsu-dachi i powrót do Fudo-dachi.

**Kata:**

**Kumite:**

**Oddychanie:**

**Test kondycyjny:**

**Teoria i komendy:**

Zasada noszenia Kyokushin *karategi* i wiązania *obi*, znaczenie słowa *kyoku-shin-kan*.

---

**9 Kyu** – senior powyżej 14 lat, pomarańczowy pas z niebieskim pagonem.

---

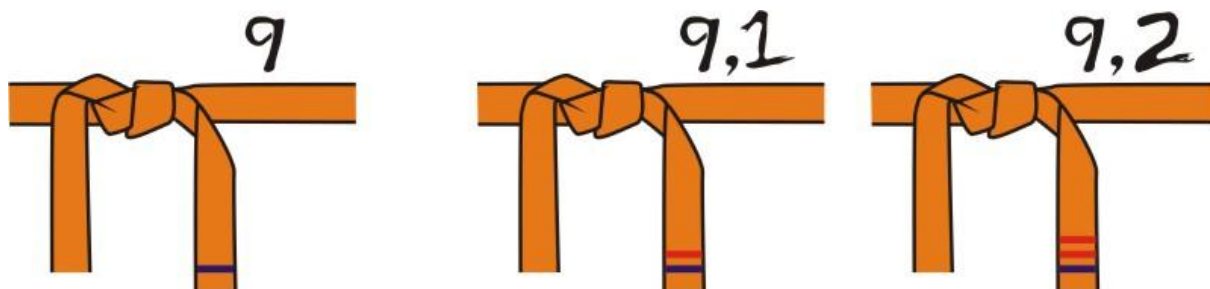
**9.1 Kyu** – junior poniżej 14 lat, pomarańczowy pas, 1 niebieski oraz 1 czerwony pagon.

---

**9.2 Kyu** – junior poniżej 14 lat, pomarańczowy pas, 1 niebieski oraz 2 czerwone pagony.

---

Egzamin po minimum 2 miesiące ciągłego treningu.



**Kihon-geiko: (podstawy techniczne)**

1. Pozycje: Musubi-dachi, Sanchin-dachi, Shizen-dachi.
2. Uderzenia: Seiken-ago-uchi, Seiken-gyaku-tsuki, Seiken-oi-tsuki (jodan, chudan, gedan), seiken-chudan-mawashi-tsuki, seiken-tate-tsuki (jodan, chudan, gedan).
3. Bloki: Seiken-chudan-soto-uke.
4. Kopnięcia: Mae-geri-chudan (chusoku).

**Ido-geiko: (poruszanie)**

1. Trzy kroki w przód i tył w Zenkutsu-dachi z Oi-tsuki oraz Gyaku-tsuki.

**Kata:** Pierwszy krok

- z pozycji shizen-tai zejście do zenkutsu dachi + oi-gedan-barai
- wykonanie przejścia 3 kroków w zenkutsu-dachi + oi-tsuku-chudan /ostatnie uderzenie z KIAI /
- wykonanie mawate z gedan-barai
- wykonanie przejścia 3 kroków w zenkutsu-dachi z jodan-uke /ostatni blok z KIAI /
- wykonanie mawate z gedan-barai i przyjęcie pozycji shizen-tai.

**Kumite:** Poruszanie się w pozycji walki krokiem dostawnym.

**Oddychanie:** Sin-kokyu.

**Test kondycyjny:**

20 ugięć ramion w podporze przodem na pięściach i kolanach,  
10 ugięć ramion w podporze przodem na palcach i kolanach,  
20 skłonów w przód z leżenia na plecach.

**Teoria i komendy:**

Liczenie po japońsku do 10.

---

**8 Kyu** – senior powyżej 14 lat, niebieski pas.

---

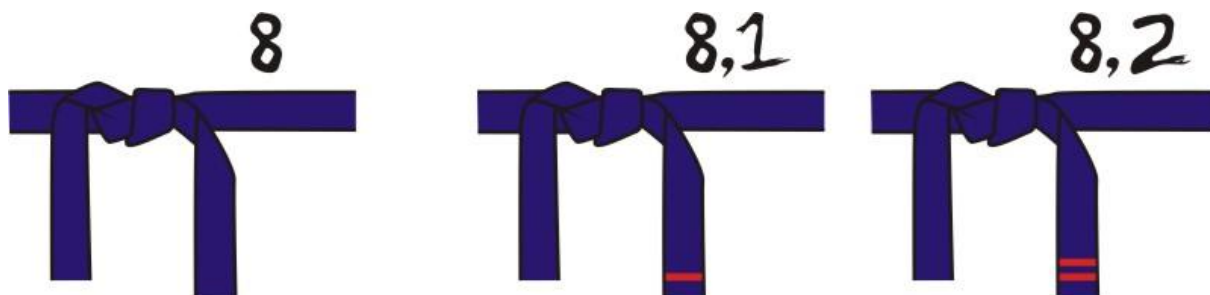
**8.1 Kyu** – junior poniżej 14 lat, niebieski pas, 1 czerwony pagon.

---

**8.2 Kyu** – junior poniżej 14 lat, niebieski pas, 2 czerwone pagony.

---

Egzamin po minimum 3 kolejnych miesiącach ciągłego treningu.



**Kihon-geiko: (podstawy techniczne)**

1. Pozycje: Kokutsu-dachi, Kiba-dachi.
2. Uderzenia i cięcia: Uraken-shomen-uchi, Seiken-shita-tsuki, Jun-tsuki (jodan, chudan, gedan), Shuto-sakotsu-uchi, Shuto-sakotsu-uchi-komi.
3. Bloki: Seiken-chudan-uchi-uke.
4. Kopnięcia: Mawashi-geri-gedan (haisoku, chusoku), Yoko-keage (sokuto).

**Ido-geiko: (poruszanie)**

1. Trzy kroki w przód w Zenkutsu-dachi z Oi-tsuki / Gyaku-tsuki / Uke obrót z Gedan-barai itd.

**Kata:** Taikyoku-sono-ichi i sono-ni.

**Oddychanie:** Nogare-omotte.

**Kumite:** Wolna walka pod kątem zawodów.

**Test kondycyjny:**

25 ugięć ramion w podporze na pięściach i kolanach,  
15 ugięć ramion w podporze na palcach i kolanach,  
25 skłonów w przód z leżenia na plecach.

**Teoria i komendy:**

Znajomość etykiety *Dojo* i przysięgi *Dojo*.

---

**7 Kyu** – senior powyżej 14 lat, niebieski pas z żółty pagonem.

.....  
**7.1 Kyu** – junior poniżej 14 lat, niebieski pas, 1 żółty pagon oraz 1 czerwony pagon.

.....  
**7.2 Kyu** – junior poniżej 14 lat, niebieski pas, 1 żółty pagon oraz 2 czerwone pagony.

.....  
Egzamin po minimum 3 kolejnych miesiącach ciągłego treningu.



**Kihon-geiko: (podstawy techniczne)**

1. Pozycje: Neko-ashi-dachi.
2. Uderzenia i cięcia: Tettsui-oroshi-ganmen-uchi, Tettsui-kome-kami-uchi, Tettsui-hizo-uchi, Tettsui-yoko-uchi (jodan, chudan, gedan), Shuto-ganmen-uchi, Shuto-hizo-uchi.
3. Bloki: Seiken-juji-uke (jodan, gedan), Shuto-mawashi-uke.
4. Kopnięcia: Teisoku-mawashi-soto-keage, Haisoku-mawashi-uchi-keage, Mawashi-geri-chudan (haisoku, chusoku), Kansetsu-geri.

**Ido-geiko: (poruszanie)**

1. Trzy kroki w przód w Zenkutsu-dachi z Keri, obrót z Morote-gedan-barai itd.

**Kata:** Taikyoku-sono-san, Pinan-sono-ichi.

**Oddychanie:** Nogare-gyaku.

**Kumite:** Randori.

**Test kondycyjny:**

30 ugięć ramion w podporze przodem na pięściach i kolanach,

20 ugięć ramion w podporze przodem na palcach i kolanach,

30 skłonów w przód z leżenia na plecach.

**Teoria i komendy:**

Historia Kyokushin karate.

.....

**6 Kyu** – senior powyżej 14 lat, żółty pas.

---

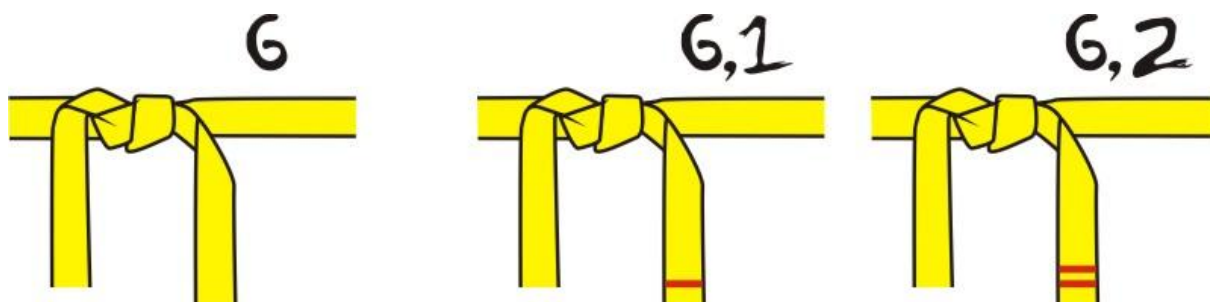
**6.1 Kyu** – junior poniżej 14 lat, żółty pas, 1 czerwony pagon.

---

**6.2 Kyu** – junior poniżej 14 lat, żółty pas, 2 czerwone pagony.

---

Egzamin po minimum 4 kolejnych miesiącach ciągłego treningu.



**Kihon-geiko: (podstawy techniczne)**

1. Pozycje: Tsuru-ashi-dachi.
2. Uderzenia i cięcia: Uraken-sayu-uchi, Uraken-mawashi-uchi, Uraken-hizo-uchi, Uraken-ganmen-oroshi-uchi, Shuto-jodan-uchi-uchi, Ni-hon-nukite (mae-tsuki), Yon-hon-nukite (jodan, chudan), Hiji-jodan-ate, Hiji-chudan-ate.
3. Bloki: Morote-chudan-uchi-uke, Seiken-uchi-uke / gedan-barai.
4. Kopnięcia: Yoko-geri-chudan, Ushiro-geri-chudan.

**Ido-geiko: (poruszanie)**

1. Trzy kroki w przód w Sanchin-dachi z Tsuki / Uchi / Keri / Uke, obrót poprzez przekrok itd.

**Kata:** Pinan-sono-ni.

**Oddychanie:** Ibuki (san-kai)

**Kumite:** 10 x 2 min.

**Test kondycyjny:**

50 ugięć ramion w podporze przodem na pięściach i kolanach,  
30 ugięć ramion w podporze przodem na 5 palcach,  
20 ugięć ramion w podporze przodem na 3 palcach,  
40 skłonów w przód z leżenia na plecach.

**Teoria i komendy:**

Historia Kyokushin-Kan karate.

---

**5 Kyu** – senior powyżej 14 lat, żółty pas z zielonym pagonem.

---

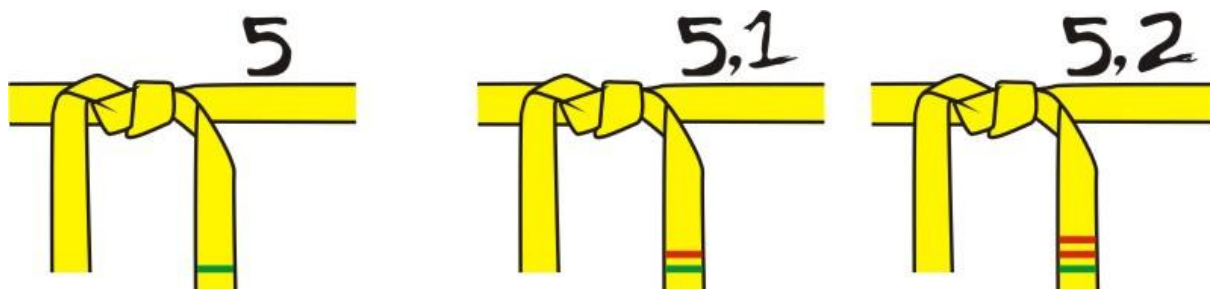
**5.1 Kyu** – junior poniżej 14 lat, żółty pas, 1 zielony pagon oraz 1 czerwony pagon.

---

**5.2 Kyu** – junior poniżej 14 lat, żółty pas, 1 zielony pagon oraz 2 czerwone pagony.

---

Egzamin po minimum 4 kolejnych miesiącach ciągłego treningu.



**Kihon-geiko: (podstawy techniczne)**

1. Pozycje: Moro-ashi-dachi.
2. Uderzenia i cięcia: Shotei-uchi (jodan, chudan, gedan), Hiji-age-ate-jodan.
3. Bloki: Shotei-uke (jodan, chudan, gedan), Mae-mawashi-uke.
4. Kopnięcia: Ushiro-geri-chudan wykonane 3 metodami (przekrok z obrotem, obrót z miejsca, poprzez zakrok).

**Ido-geiko: (poruszanie)**

1. Trzy kroki w przód w pozycji walki z Oi-tate-tsuki plus Gyaku-tate-tsuki, obrót itd.

**Kata:** Pinan-sono-san.

**Oddychanie:** Ibuki i Nogare wykonywane w Sanchin-dachi z Morote-uke i gyaku-tsuki.

**Kumite:** 12 x 2 min.

**Test kondycyjny:**

70 ugięć ramion w podporze przodem na pięściach i kolanach,

40 ugięć ramion w podporze przodem na 5 palcach,

30 ugięć ramion w podporze przodem na 3 palcach,

50 skłonów w przód z leżenia na plecach.

**Teoria i komendy:**

Ludzie Kyokushin-Kan karate.

---

**4 Kyu** – senior powyżej 14 lat, zielony pas.

---

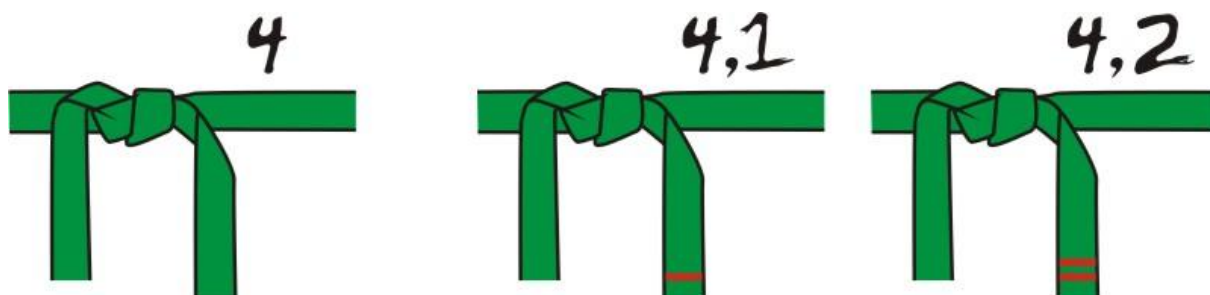
**4.1 Kyu** – junior poniżej 14 lat, zielony pas, 1 czerwony pagon.

---

**4.2 Kyu** – junior poniżej 14 lat, zielony pas, 2 czerwone pagony.

---

Egzamin po minimum 6 kolejnych miesiącach ciągłego treningu.



**Kihon-geiko: (podstawy techniczne)**

1. Pozycje: Heiko-dachi, Kake-dachi, Kumite-no-kame.
2. Uderzenia i cięcia: 5 wariantów Shuto w Sanchin-dachi w kombinacji: Shuto-sakotsu-uchi, Shuto-ganmen-uchi, Shuto-uchi-komi, Shuto-hizo-uchi, Shuto-uchi-uchi.
3. Bloki: 6 bloków w różnych pozycjach. Blok Shuto-jodan-kake-uke, Shuto-jodan-uke, Shuto-chudan-soto-uke, Shuto-chudan-uchi-uke, Shuto-gedan-barai, Shuto-mae-mawashi-uke.
4. Kopnięcia: Yoko-geri-jodan, Mawashi-geri-jodan (chusoku, haisoku), Ushiro-geri-jodan.

**Ido-geiko: (poruszanie)**

1. 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 itd.

**Kata:** Sanchin-no-kata.

**Oddychanie:**

**Kumite:** 15 x 2 min.

**Test kondycyjny:**

30 ugięć ramion w podporze przodem na pięściach,  
60 skłonów w przód z leżenia na plecach,  
10 przeskoków nad pasem trzymanym oburącz,  
10 przeskoków na partnerem.

**Teoria i komendy:**

Komendy stosowane na treningu Kyokushin Karate.

---



**3 Kyu** – senior powyżej 14 lat, zielony pas z brązowym pagonem.

---

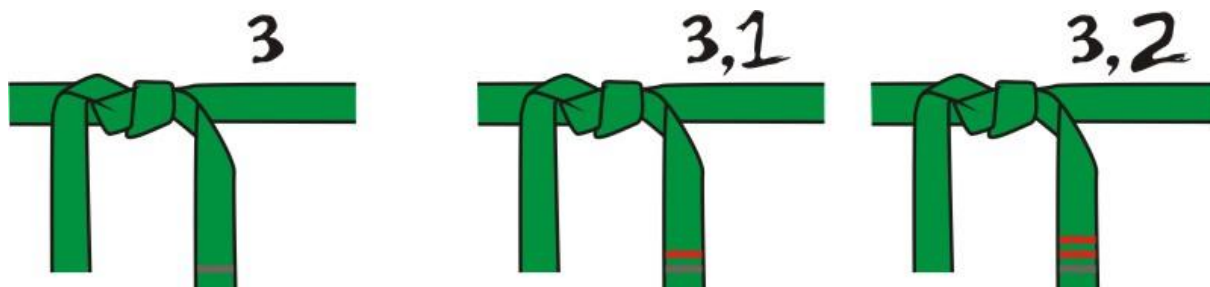
**3.1 Kyu** – junior poniżej 14 lat, zielony pas, 1 brązowy pagon oraz 1 czerwony pagon.

---

**3.2 Kyu** – junior poniżej 14 lat, zielony pas, 1 brązowy pagon oraz 2 czerwone pagony.

---

Egzamin po minimum 6 kolejnych miesiącach ciągłego treningu.



#### **Kihon-geiko: (podstawy techniczne)**

1. Pozycje: Shiko-dachi, Tei-kokutsu-dachi, Enoji-dachi.
2. Uderzenia i cięcia: 6 uderzeń łokciem w pozycji Kiba-dachi w kombinacji: Chudan-hiji-ate, Chudan-mae-hiji-ate, Jodan-mae-hiji-ate, Jodan-age-hiji-ate, Oroshi-hiji-ate i Ushiro-hiji-ate.
3. Bloki: 8 wariantów Shuto w pozycji Sanchin-dachi w kombinacji: Shuto-jodan-kake-uke, Shuto-jodan-uke, Shuto-chudan-soto-uke, Shuto-chudan-uchi-uke, Shuto-mae-gedan-barai, Shuto-mae-mawashi-uke, Shuto-juji-jodan-uke i Shuto-juji-gedan-uke.
4. Kopnięcia: Mae-kakato-geri (jodan, chudan, gedan), Ago-jodan-geri.

#### **Ido-geiko: (poruszanie)**

1. Test poruszania się w różnych pozycjach Dachi stosując techniki Tsuki / Uchi / Keri / Uke.

**Kata:** Pinan-sono-yon, Juji-kata

#### **Oddychanie:**

**Kumite:** 20 x 2 min.

#### **Test kondycyjny:**

50 ugięć ramion w podporze przodem na pięściach,  
70 skłonów w przód z leżenia na plecach,  
15 przeskoków nad pasem trzymanym oburącz,  
15 przeskoków nad partnerem.

#### **Teoria i komendy:**

Komendy stosowane na zawodach Kyokushin Karate.

---

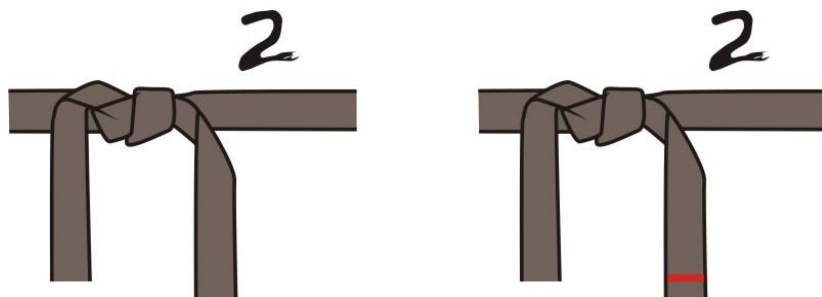
**2 Kyu** – senior powyżej 14 lat, brązowy pas.

---

**2 Kyu** – junior poniżej 14 lat, brązowy pas, 1 czerwony pagon.

---

Egzamin po minimum 8 kolejnych miesiącach ciągłego treningu.



**Kihon-geiko: (podstawy techniczne)**

1. Pozycje:
2. Uderzenia i cięcia: Hiraken-tsuki (jodan, chudan), Hiraken-oroshi-uchi, Hiraken-mawashi-uchi, Haishu (jodan, chudan), Age-jodan-tsuki.
3. Bloki: Koken-uke (jodan, chudan, gedan).
4. Kopnięcia: Tobi-nidan-geri, Tobi-gyaku-mae-geri, Tobi-oi-mae-geri.

**Ido-geiko: (poruszanie)**

1. Lewa pozycja walki. Rozpoczęcie poprzez Hidari-gedan-barai następnie Seiken-ago-uchi, Seiken-gyaku-tsuki, Mae-geri, Mawashi-geri, Hidari-gedan-barai, Gyaku-tsuki.
2. Test poruszania się w różnych pozycjach Dachi stosując techniki Tsuki / Uchi / Keri / Uke.

**Kata:** Pinan-sono-go, Gekesai-dai.

**Kumite:** 25 x 2 min.

**Oddychanie:**

**Test kondycyjny:**

60 ugięć ramion w podporze przodem na pięściach,  
20 ugięć ramion w podporze przodem na palcach,  
80 skłonów w przód z leżenia na plecach,  
20 przeskoków nad pasem trzymany oburącz,  
20 przeskoków nad partnerem.

**Teoria i komendy:**

Znajomość przepisów Walki Sportowej Kyokushin.

---

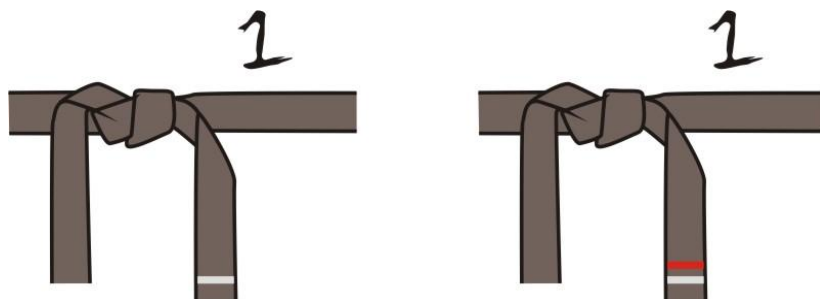
**1 Kyu** – senior powyżej 14 lat, brązowy pas z srebrnym pagonem.

---

**1 Kyu** – junior poniżej 14 lat, brązowy pas, 1 czerwony pagon oraz 1 srebrny pagon.

---

Egzamin po minimum 12 kolejnych miesiącach ciągłego treningu.



**Kihon-geiko: (podstawy techniczne)**

1. Pozycje:
2. Uderzenia i cięcia: Ryoto-ken-tsuki (jodan, chudan), Naka-yubi-ippon-ken (jodan, chudan), Oya-yubi-ken (jodan, chudan), Atama-tsuki (mae, yoko, ushiro).
3. Bloki: Kake-uke-jodan, Haito-uchi-uke.
4. Kopnięcia: Jodan-uchi-haisoku-geri, Oroshi-uchi-kakato-geri, Oroshi-soto-kakato-geri, Tobi-yoko-geri.

**Ido-geiko: (poruszanie)**

1. Lewa pozycja walki poruszanie się atakując: Oi-tsuki, Gyaku-tsuki, Oi-tsuki, Shita-tsuki.
2. Lewa pozycja walki poruszanie się atakując: Oi-mawashi-geri, Oi-tsuki, Gyaku-tsuki, Gyaku-mawashi-tsuki, Gedan-barai.
3. Test poruszania się w różnych pozycjach Dachii stosując techniki Tsuki / Uchi / Keri / Uke.

**Kata:** Yantsu, Tsuki-no-kata.

**Kumite:** 30 x 2 min.

**Oddychanie:**

**Test kondycyjny:**

70 ugięć ramion w podporze przodem na pięściach,  
20 ugięć ramion w podporze przodem na 3 palcach,  
90 skłonów w przód z leżenia na plecach,  
25 przeskoków nad pasem trzymany oburącz,  
25 przeskoków nad partnerem.

**Teoria i komendy:**

Dobra znajomość nomenklatury japońskiej stosowanej w Kyokushin.

---