

Wymagania egzaminacyjne na stopnie kyu-junior

15 lat i młodszy (decyduje rok urodzenia)

10 -1 kyu - Junior (pomarańczowy pas z jednym czerwonym pagonem)

Minimum 2 miesiące ciągłego treningu

Teoria

- Właściwy sposób składania Karate-Gi
- Właściwy sposób noszenia Karate-Gi
- Etykieta Dojo

Sprawność

- Zaciskanie pięści, „kołyska” na plecach

Pozycje

- Fudo Dachi

Uderzenia

- Seiken tsuki (chudan, jodan, gedan)
- Seiken morote tsuki (chudan, jodan, gedan)

Bloki

- Seiken morote gedan barai (kakewake uke)

Kopnięcia

- Hiza ganmen geri

10 - 2 kyu - Junior (pomarańczowy pas z dwoma czerwonymi pagonami)

Minimum 2 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

Teoria

- Znaczenie Karate-Do oraz Kyokushinkai
- Przysięga Dojo

Sprawność

- „Kołyska” na brzuchu, skłon w przód/dłonie dotykają podłogi/

Pozycje

- Yoi Dachi
- Zenkutsu Dachi

Uderzenia

- Seiken oi tsuki (chudan, jodan, gedan)
- Seiken morote tsuki (chudan, jodan, gedan)

Bloki

- Seiken mae gedan barai
- Seiken jodan uke

Kopnięcia

- Kin geri

Ippon Kumite

- **Atak:** Zenkutsu - Dachi, seiken oi tsuki jodan
Obrona: Zenkutsu - Dachi, seiken jodan uke
Kontra: Kin geri.

9-1 kyu -Junior (pomarańczowy pas, niebieski i jeden czerwony pagon)

Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

Teoria

- Znaczenie Kanku
- Znaczenie słów Karate. Kyokushinkai i Shinkyokushinkai

Sprawność

- Przewrót w przód, skłon w przód rozkroku /łokcie dotykają podłogi/
- 5 pompek na dłoniach i kolanach, 5 przysiadów, 5 brzuszków

Pozycje

- Musubi Dach

Uderzenia (tsuki, uchi)

- Seiken gyaku tsuki (chudan, jodan, gedan)

Bloki (uke)

- Seiken chudan soto uke

Kopnięcia (geri)

- Chusoku mae keage

Kata

- Kihon Sono ichi

Ćwiczenia z oddechem

- Nogare

Ippon Kumite

- **Atak:** Zenkutsu Dach, Seiken oi tsuki chudan
- **Obrona:** Zenkutsu Dach. Seiken chudan soto uke, **Kontra:** Seiken gyaku tsuki jodan

9 2 kyu - Junior (pomarańczowy pas, niebieski i dwa czerwone pagony)

Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

Teoria

- Masutatsu Oyama - twórca Karate Kyokushin

Sprawność

- „Mostek” w tył, skłon w przód /głowa dotyka kolan/
- 10 pompek na dłoniach i kolanach, 10 przysiadów, 10 brzuszków

Pozycje

- Uchi hachiji dachi
- Prawidłowe przyjęcie pozycji walki

Uderzenia (tsuki, uchi)

- Seiken ago uchi

Bloki (uke)

- Seiken chudan uchi uke

Kopnięcia (geri)

- Chusoku chudan mae geri

Kata

- Taikyoku Sono ichi

Ippon Kumite

- **Atak:** Zenkutsu - Dach, Seiken oi tsuki chudan
- **Obrona:** Zenkutsu - Dach, Seiken chudan uchi uke
- **Kontra:** Seiken gyaku tsuki jodan

Renraku

- Seiken gyaku tsuki (chudan lub jodan), mae geri chudan chusoku, powrót do pozycji walki

8-1 kyu - Junior (niebieski pas z jednym czerwonym pagonem)

Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

Teoria

- przysięga Dojo

Sprawność

- Przewrót w tył, skłon w przód w rozkroku /głowa dotyka podłogi
- 15 pompek na dłoniach i kolanach, 15 przysiadów. 15 brzusków

Pozycje (dachi)

- Sanchin Dachi
- Kiba Dachi
- Stały dystans w pozycji walki

Uderzenia (tsuki, uchi)

- Seiken tate tsuki (chudan, jodan, gedan)
- Uraken shita tsuki

Bloki (uke)

- Seiken chudan uchi uke gedan barai

Kopnięcia (geri)

- Chusoku jodan mae geri

Kata

- Taikyoku Sono Ni

Ippon Kumite

- **Atak:** Zenkutsu - Dachi, mae geri chudan chusoku
- **Obrona:** Kiba - Dachi (45°), Seiken oi chudan Soto uke, **Kontra:** gyaku tate tsuki jodan

Renraku

- Poruszanie się w zenkutsu dachi do przodu, do tyłu i mawate z oi uke gyaku tsuki

8-2 kyu - Junior (niebieski pas z dwoma czerwonymi pagonami)

Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

Teoria

- Historia Karate-Do

Sprawność

- Pady: yoko ukemi
- 20 pompek na dłoniach i kolanach, 20 przysiadów, 20 brzusków

Pozycje (dachi)

- Kokutsu Dachi,
Poruszanie się w pozycji walki (przód -tył)

Uderzenia (tsuki, uchi)

- Seiken jun tsuki (chudan, jodan, gedan)

Bloki (uke)

- Seiken morote chudan uchi uke

Kopnięcia (geri)

- Teisoku soto mawashi keage

Kata

- Taikyoku Sono San

Sanbon kumite wariant 1

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

Ippon Kumite

- -----

Renraku

- Z pozycji walki, mae geri chudan chusoku, seiken gyaku tsuki chudan w zenkutsu dachi, powrót do pozycji walki mawate (seiken chudan uchi uke), krok 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.

7-1 kyu - Junior (niebieski pas, jeden żółty i jeden czerwony pagon)

Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

Teoria

- Historia Karate Kyokushinkai

Sprawność

- Skłon głową do ziemi w siadzie w rozkroku
- 15 pompek na dłoniach, 10 przeskoków z przysiadu nad partnerem, 10 „scyzoryków” z leżenia na plecach

Pozycje (dachi)

- Poruszanie się na boki w pozycji walki

Uderzenia (tsuki, uchi)

- Tettsui mae yoko uchi (jodan, chudan, gedan)
- Tettsui yoko uchi (jodan, chudan, gedan)
- Tettsui komekami uchi

Bloki (uke)

- Seiken mawashi gedan barai

Kopnięcia (geri)

- Heisoku (Sokuto) uchi mawashi keage

Kata

- Pinan Sono Ichi

Ćwiczenia oddechowe

- Gyaku Nogare

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 -----

7-2 kyu - Junior (niebieski pas, jeden żółty i dwa czerwone pagony)

Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

Teoria

- Historia Shinkyokushinkai

Sprawność

- Pady: ushiro ukemi,
- 20 pompek na dłoniach, 15 przeskoków z przysiadu nad partnerem, 15 „scyzoryków” z leżenia na plecach

Pozycje (dachi)

- Neko ashi dachi
- Zejście z linii ciosu w pozycji walki

Uderzenia (tsuki, uchi)

- Tettsui ganmen oroshi uchi
- Tettsui hizo uchi
- Seiken jun tsuki

Bloki (uke)

- Shuto mawashi uke

Kopnięcia (geri)

- Kansetsu geri (sokuto)

Kata

- Sakugi Kata Sono Ichi

Ćwiczenia oddechowe

- Ibuki sankai

Ippon kumite

- -----

Kumite

- Jiyu Kumite - 4 - walk z przeciwnikami zgodnie z przepisami dla kadetów, juniorów, seniorów

6-1 kyu - Junior (żółty pas i jeden czerwony pagon)

Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

Teoria

- Liderzy Organizacji Shinkyokushinkai na Świecie

Sprawność

- Stanie na rękach pod ścianą
- 25 pompek na dłoniach, 20 przeskoków z przysiadu nad klęczącym (na łokciach i kolanach) partnerem, 20 „syczoryków” z leżenia na plecach

Pozycje (dachi)

- Heiko Dachi

Uderzenia (tsuki, uchi)

- Uraken shomen ganmen uchi
- Uraken sayu ganmen uchi
- Uraken hizo uchi
- Uraken ganmen oroshi uchi

Bloki (uke)

- Osai Uke

Kopnięcia (geri)

- Sokuto yoko keage
- Gedan mawashi geri (chusoku, haisoku)

Kata

- Kihon Kata sono ni

Ippon kumite

- -----

Kumite

- Jiyu Kumite - 5 - walk z przeciwnikami zgodnie z przepisami dla kadetów, juniorów, seniorów

6-2 kyu - Junior (żółty pas i dwa czerwone pagony)

Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

Teoria

- Liderzy Organizacji Shinkyokushinkai w Polsce

Sprawność

- Gwiazda gimnastyczna na obie strony
- 30 pompek na dłoniach, 25 przeskoków z przysiadu nad klęczącym (na łokciach i kolanach) partnerem, 10 podciągnięć kolan do klatki piersiowej w zwisie na drabinkach

Pozycje (dachi)

- Tsuru Ashi Dachi

Uderzenia (tsuki, uchi)

- Uraken mawashi uchi
- Nihon nukite (uderzamy w przód – Me tsuki)
- Yonhon nukite (jodan, chudan)

Bloki (uke)

- Seiken juji uke (jodan, gedan)

Kopnięcia (geri)

- Mawashi geri chudan (haisoku i chusoku)

Kata

- Pinan Kata 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

5-1 kyu - Junior (żółty pas, jeden zielony i jeden czerwony pagon)

Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

Teoria

- Liderzy Organizacji Shinkyokushinkai w Europie

Sprawność

- 35 pompek na dłoniach, 15 wyskoków z przysiadu z podciągnięciem kolan do klatki piersiowej, 10 wznosów wyprostowanych nóg powyżej kąta prostego w zwisie na drabinkach

Pozycje (dachi)

- Shiko dachi

Uderzenia (tsuki, uchi)

- Shotei Uchi (jodan, chudan, gedan)

Bloki (uke)

- Shotei Uke (jodan)

Kopnięcia (geri)

- Sokuto chudan yoko geri

Kata

- Taikyoku sono ichi - ura

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

Kumite

- Jiyu Kumite - 7 - walk z przeciwnikami zgodnie z przepisami dla kadetów, juniorów, seniorów

5-2 kyu - Junior (żółty pas, jeden zielony i dwa czerwone pagony)

Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

Teoria

- Znajomość ogólnych zasad i przepisów walki sportowej

Sprawność

- 40 pompek na dłoniach, 20 wyskoków z przysiadu 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)

- Moro ashi dachi

Uderzenia (tsuki, uchi)

- Jodan Hiji ate

Bloki (uke)

- Shotei Uke (chudan, gedan)

Kopnięcia (geri)

- Ushiro geri (chudan lub gedan)

Kata

- Pinian sono san

Ippon kumite

- -----

Renraku:

- 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

4-1 kyu - Junior (zielony pas z jednym czerwonym pagonem)

Minimum 6 miesięcy ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

Teoria

- Wiedza na temat Światowej Organizacji Shinkyokushinkai

Sprawność

- 45 pompek na pięściach, 45 „brzuszków”, 25 wyskoków z przysiadu z podciągnięciem kolan do klatki piersiowej, 6 wznosów wyprostowanych nóg „syczoryk” w zwisie na drabinkach
- 8 przeskoków przód-tył nad pasem trzymanym oburącz
- 4 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

Kopnięcia (geri)

- Mawashi geri jodan (chusoku, haisoku)

Kata

- Sanchin no kata

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

Kumite

- Jiyu Kumite – wolna walka - 9 - walk z przeciwnikami zgodnie z przepisami dla kadetów, juniorów, seniorów

4-2 kyu - Junior (zielony pas z dwoma czerwonymi pagonami)

Minimum 6 miesięcy ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

Ogólne

- Wiedza na temat Polskiej i Europejskiej Organizacji Shinkyokushinkai

Sprawność

- 50 pompek na pięściach, 50 „brzuszków”, 30 wyskoków z podciągnięciem kolan do klatki piersiowej, 8 wznosów wyprostowanych nóg „syczoryk” w zwisie na drabinkach
- 10 przeskoków przód-tył nad pasem trzymanym oburącz
- 6 podciągnięć na drążku (nachwyt)

Pozycje (dachi)

- -----

Uderzenia (tsuki, uchi)

- Shuto hizo uchi, Shuto jodan uchi uchi

Bloki (uke)

- Shuto chudan uchi uke, Shuto mae gedan barai, Shuto mae mawashi uke

Kopnięcia (geri)

- Yoko geri jodan sokuto
- Ushiro geri jodan

Kata

- Sakugi sono mi

Ippon kumite

- -----

Sanbon kumite wariant II

- 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 w przód do zenkutsu dachi)

Kumite

- Jiyu Kumite – wolna walka - 10 - walk z przeciwnikami zgodnie z przepisami dla kadetów, juniorów, seniorów

3-1 kyu - Junior (zielony pas z jednym brązowym i jednym czerwonym pagonem)

Minimum 6 miesięcy ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

Teoria

- Znajomość zasad i przepisów rozgrywania zawodów kumite

Sprawność

- 55 pompek na pięściach, 55 „brzuszków”, minimum 50 wejść na ławeczkę gimnastyczną w ciągu 1 minuty, 9 wznosów wyprostowanych nóg „syczoryk” w zwisie na drabinkach
- 13 przeskoków przód-tył nad pasem trzymanym oburącz
- 7 podciągnięć na drążku (nachwyt)

Pozycje (dachi)

- -----

Uderzenia (tsuki, uchi)

- Hiji ate (chudan, jodan) Chudan mae hiji ate

Bloki (uke)

- Shuto jodan juji uke

Kopnięcia (geri)

- Mae Kakato geri (chudan, gedan)

Kata

- Pinan sono yon

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 – wolna walka
- 12 - walk z przeciwnikami zgodnie z przepisami dla kadetów, juniorów, seniorów

3-2 kyu - Junior (zielony pas z jednym brązowym i dwoma czerwonymi pagonami)

Minimum 6 miesięcy ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

Teoria

- -----

Sprawność

- 60 pompek na pięściach, 60 „brzuszków”, minimum 60 wejść na ławeczkę gimnastyczną w ciągu 1 minuty, 10 wznosów wyprostowanych nóg „syczoryk” w zwisie na drabinkach
- 15 przeskoków przód-tył nad pasem trzymanym oburącz
- 8 podciągnięć na drążku (nachwyt)

Pozycje (dachi)

- Kake dachi

Uderzenia (tsuki, uchi)

- Age hiji ate /jodan, chudan/ Ushiro hiji ate, Oroshi hiji ate

Bloki (uke)

- Shuto gedan juji uke

Kopnięcia (geri)

- Mae Kakato geri (jodan)

Kata

- Sakugi sono san

Ippon Kumite

- -----

Kumite

- Jiyu Kumite – wolna walka
- 15 – walk z przeciwnikami zgodnie z przepisami dla kadetów, juniorów, seniorów