AKADEMIA KARATE
KYOKUSHIN

WYMAGANIA NA STOPNIE · DO 14 LAT

STOPNIE DLA DZIECI I MŁODZIKÓW DO 14 LAT

KYU 10.1

pomarańczowy pas, 1 czerwona belka

Pozycje: fudo-dachi
Uderzenia i cięcia: morote tsuki (jodan, chudan, gedan)
Kopnięcia: hiza-geri chudan
Test sprawności: 50× zaciskanie pięści, 10 przysiadów
Teoria i komendy: zasady bezpieczeństwa na sali w szatni, strefy (jodan, chudan, gedan), znaczenie słowa kiai – okrzyk

KYU 10.2

pomarańczowy pas, 2 czerwone belki

Pozycje: zenkutsu-dachi
Uderzenia i cięcia: uraken-shomen-uchi
Bloki: morote gedan-barai
Kopnięcia: hiza-geri chudan plus kiai
Renraku: krok w tył do zenkutsu-dachi i powrót do fudo-dachi
Test sprawności: 10 skłonów w przód z leżenia na plecach
Teoria i komendy: pozycja seiza – siadanie i wstawanie, ukłony, znaczenie słowa naore – powrót

KYU 10.3

pomarańczowy pas, 3 czerwone belki

Pozycje: heiko-dachi, yoi-dachi
Uderzenia i cięcia: seiken-tsuki (jodan, chudan, gedan)
Bloki: gedan-barai
Kopnięcia: hiza-geri jodan plus kiai
Renraku: krok w tył do zenkutsu-dachi z morote gedan-barai/ gedan-barai i powrót do fudo-dachi
Test sprawności: 10 ugięć ramion z leżenia przodem w podporze na dłoniach i kolanach
Teoria i komendy: znaczenie słowa karate oraz kara – pusty, te – ręka, osu – akceptacja, pozdrowienie itp

KYU 9.1

pomarańczowy pas z błękitnym pagonem, 1 czerwona belka

Pozycje: haisoku-dachi
Uderzenia i cięcia: oi-tsuki (jodan, chudan, gedan)
Bloki: jodan-uke
Kopnięcia: mae-keage
Renraku: trzy kroki w przód/ tył w zenkutsu-dachi z oi-tsuki
Test sprawności: 20 przysiadów (ręce na karku, tułów pionowo), 10 wahnięć w formie kołyski na brzuchu: z leżenia przodem
Teoria i komendy: prawidłowy wygląd karategi i wiązanie pasa, liczenie po japońsku do dziesięciu

KYU 9.2

pomarańczowy pas z błękitnym pagonem, 2 czerwone belki

Pozycje: musubi-dachi
Uderzenia i cięcia: gyaku-tsuki (jodan, chudan, gedan)
Bloki: soto-uke
Kopnięcia: kin-geri
Renraku: trzy kroki w przód/ tył w zenkutsu-dachi z gyaku-tsuki
Test sprawności: 10 skłonów w przód, 10 wahnięć w formie kołyski na plecach z przysiadu (ręce zaplecione wokół kolan)
Teoria i komendy: znaczenie słów: sensei – nauczyciel, sempai – starszy rangą, shihan – nauczyciel mistrz

KYU 9.3

pomarańczowy pas z błękitnym pagonem, 3 czerwone belki

Pozycje: neko-ashi-dachi
Uderzenia i cięcia: seiken-ago-uchi
Bloki: uchi-uke
Kopnięcia: mae-geri chudan
Renraku: trzy kroki w przód w zenkutsu-dachi z oi-tsuki/ gyaku-tsuki/ uke, obrót z gedan-barai
Test sprawności: 10 ugięć ramion z leżenia przodem w podporze na pięściach i kolanach, 10 wahnięć w formie kołyski na plecach (z przysiadu, ręce pod kątem 45' amortyzując pad w tył)
Teoria i komendy: znaczenie słowa: kyoku-shin-kai

KYU 8.1

błękitny pas, 1 czerwona belka

Pozycje: kokutsu-dachi
Uderzenia i cięcia: shuto-sakotsu-uchi-komi
Kopnięcia: soto-keage
Renraku: trzy kroki w przód w zenkutsu-dachi z keri, obrót z morote gedan-barai
Test sprawności: 10 przewrotów w przód, 60 sekund tzw. mostek
Teoria i komendy: przysięga dojo

KYU 8.2

błękitny pas, 2 czerwone belki

Pozycje: moro-ashi-dachi, uchi-hachiji-dachi
Uderzenia i cięcia: shuto-sakotsu-uchi
Kopnięcia: uchi-keage
Renraku: krok w tył do zenkutsu-dachi z gedan-barai plus gyaku-tsuki i powrót do fudo-dachi
Test sprawności: 10 przewrotów w tył, 10 razy po 20 sekund rozciąganie w maksymalnym rozkroku ze skrętem w lewo i w prawo, tzw. szpagat
Teoria i komendy: nogare I – oddychanie

KYU 8.3

błękitny pas, 3 czerwone belki

Pozycje: sanchin-dachi
Uderzenia i cięcia: shuto-ganmen-uchi
Kopnięcia: mae-geri jodan
Renraku: trzy kroki w przód w zenkutsu-dachi z uke plus gyaku-tsuki, obrót z gedan-barai
Kata: Kihon kata I
Test sprawności: 10 razy tzw. gwiazda gimnastyczna, 10 razy dotknąć głową podłogi poprzez skłon w przód siedząc w maksymalnie szerokim rozkroku, nogi proste w kolanach
Teoria i komendy: nogare II – oddychanie ura (odwrotnie)

KYU 7.1

błękitny pas z żółtym pagonem, 1 czerwona belka

Pozycje: kiba-dachi
Uderzenia i cięcia: uraken-sayu-uchi, uraken-hizo-uchi
Kopnięcia: kansetsu-geri
Renraku: trzy kroki w przód w sanchin-dachi z tsuki/ uchi/ geri/ uke, obrót przez przekrok
Kata: Taikyoku I
Test sprawności: 10 razy zamach nogą przechodząc do stania na rękach pod drabinkami
Teoria i komendy: ibuki – oddychanie z 2 wydechami

KYU 7.2

błękitny pas z żółtym pagonem, 2 czerwone belki

Pozycje: tsuru-ashi-dachi
Uderzenia i cięcia: uraken-yoko-uchi (jodan, chudan, gedan)
Kopnięcia: kakato-geri
Renraku: trzy kroki w przód w zenkutsu-dachi z mae-geri plus gyaku-tsuki, obrót z morote gedan-barai
Kata: Taikyoku II
Test sprawności: 60 sekund stanie na rękach pod drabinkami
Teoria i komendy: etykieta dojo

KYU 7.3

błękitny pas z żółtym pagonem, 3 czerwone belki

Pozycje: kake-dachi
Uderzenia i cięcia: shuto-mawashi-uchi (shuto-jodan-uchi-uchi)
Bloki: shuto-mawashi-uke
Kopnięcia: yoko-keage, ushiro-keage
Renraku: trzy kroki w przód w kokutsu-dachi z shuto mawashi-uke, obrót poprzez przekrok
Kata: Sokugi I
Test sprawności: 10 razy sprężynka, tzn. wymyk w przód z leżenia na plecach
Teoria i komendy: historia Kyokushin Karate

KYU 6.1

żółty pas, 1 czerwona belka

Pozycje: pozycja walki
Uderzenia i cięcia: seiken tate-tsuki (jodan, chudan, gedan)
Kopnięcia: mawashi-geri gedan
Renraku: trzy kroki w przód w pozycji walki z gyaku tate-tsuki, obrót poprzez zakrok
Kumite: 5 minut system punktowy
Kata: Sokugi II
Test sprawności: 10 razy scyzoryk w zwisie tyłem na drabinkach, 60 sekund szpagat w bok na piętach
Teoria i komendy: twórca nowoczesnego Kyokushin Sosai Mas. Oyama

KYU 6.2

żółty pas, 2 czerwone belki

Pozycje: krok dostawny w pozycji walki
Uderzenia i cięcia: tettsui-hizo-uchi, tettsui-yoko-uchi (chudan, jodan, gedan)
Kopnięcia: mawashi-geri chudan
Renraku: trzy kroki w przód w zenkutsu-dachi z mae-keage/ yoko-keage/ soto-keage plus gyaku-tsuki
Kumite: 10 minut system punktowy
Kata: Taikyoku III
Test sprawności: 10 przeskoków przez klęczącego na kolanach partnera z pozycji w przysiadzie
Teoria i komendy: siedziba Światowej Organizacji i lider Kancho Shokei Matsui. Siedziby Europejskiej i Polskiej Organizacji, liderzy

KYU 6.3

żółty pas, 3 czerwone belki

Pozycje: przekrok i zakrok w pozycji walki
Uderzenia i cięcia: tettsui-komekami-uchi, uraken-shita-tsuki
Bloki: osae-uke
Kopnięcia: mawashi-geri jodan
Renraku: trzy kroki w przód w zenkutsu-dachi z kin-geri/ mae-geri/ mawashi-geri plus gyaku tsuki
Kumite: 15 minut system punktowy
Kata: Pinan I
Test sprawności: 10 razy przeskok w przód i w tył przez pas trzymany oburącz
Teoria i komendy: Wyniki Polaków na MŚ i ME

KYU 5.1

żółty pas z zielonym pagonem, 1 czerwona belka

Pozycje: poruszanie się z partnerem w pozycji walki
Uderzenia i cięcia: seiken-mawashi-uchi
Bloki: morote-uke
Kopnięcia: yoko-geri chudan
Renraku: trzy kroki w przód w pozycji walki z mae-geri/ mawashi-geri/ yoko-geri plus gyaku tate-tsuki
Kumite: 20 minut system punktowy
Kata: Pinan II
Test sprawności: 10 podciągnięć ze zwisu przodem na drabinkach
Teoria i komendy: znajomość podstawowych słów po japońsku

KYU 5.2

żółty pas z zielonym pagonem, 2 czerwone belki

Pozycje: poruszanie się w pozycji walki z dowolnymi technikami ręcznymi i nożnymi stosując bloki, uniki, zmianę dystansu oraz kiai
Uderzenia i cięcia: gonhon-nukite
Bloki: uchi-uke i gedan-barai
Kopnięcia: ushiro-geri chudan
Renraku: trzy kroki w przód w pozycji walki z oi tate-tsuki plus gyaku tate-tsuki
Kumite: 25 minut system punktowy
Kata: Sokugi III
Test sprawności: 10 przeskoków ponad krzesłem z przewrotem przodem na materacu
Teoria i komendy: Komendy stosowane na treningu Kyokushin Karate

KYU 5.3

żółty pas z zielonym pagonem, 3 czerwone belki

Pozycje: tzw. walka z cieniem
Uderzenia i cięcia: nukite (ippon/ nihon/ yonhon)
Bloki: juji-uke (jodan, gedan)
Kopnięcia: yoko-geri jodan
Renraku: 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
Kumite: 30 minut system punktowy
Kata: Pinan III, Kihon kata II, Sanchin kata
Test sprawności: próba przejścia na rękach wszerz sali, elementy samoobrony
Teoria i komendy: komendy stosowane na zawodach Kyokushin Karate

Kontakt: 504 296 603

biuro@terminatus.pl · terminatus.pl