AKADEMIA KARATE
KYOKUSHIN

WYMAGANIA NA STOPNIE · DO 14 LAT

DO 14 LAT – TABELA WYMAGAŃ

	KYU 10.1 pomarańczowy pas, 1 czerwona belka	KYU 10.2 pomarańczowy pas, 2 czerwone belki	KYU 10.3 pomarańczowy pas, 3 czerwone belki	KYU 9.1 pomarańczowy pas z błękitnym pagonem, 1 czerwona belka	KYU 9.2 pomarańczowy pas z błękitnym pagonem, 2 czerwone belki	KYU 9.3 pomarańczowy pas z błękitnym pagonem, 3 czerwone belki	KYU 8.1 błękitny pas, 1 czerwona belka	KYU 8.2 błękitny pas, 2 czerwone belki	KYU 8.3 błękitny pas, 3 czerwone belki
TACHIKATA Pozycje	fudo-dachi	zenkutsu-dachi	heiko-dachi yoi-dachi	haisoku-dachi	musubi-dachi	neko-ashi-dachi	kokutsu-dachi	moro-ashi-dachi uchi-hachiji-dachi	sanchin-dachi
TSUKI, UCHI Uderzenia i cięcia	morote tsuki (jodan, chudan, gedan)	uraken-shomen-uchi	seiken-tsuki (jodan, chudan, gedan)	oi-tsuki (jodan, chudan, gedan)	gyaku-tsuki (jodan, chudan, gedan)	seiken-ago-uchi	shuto-sakotsu-uchi-komi	shuto-sakotsu-uchi	shuto-ganmen-uchi
UKE Bloki		morote gedan-barai	gedan-barai	jodan-uke	soto-uke	uchi-uke			
KERI Kopnięcia	hiza-geri chudan	hiza-geri chudan plus kiai	hiza-geri jodan plus kiai	mae-keage	kin-geri	mae-geri chudan	soto-keage	uchi-keage	mae-geri jodan
RENRAKU		krok w tył do zenkutsu-dachi i powrót do fudo-dachi	krok w tył do zenkutsu-dachi z morote gedan-barai/ gedan-barai i powrót do fudo-dachi	trzy kroki w przód/ tył w zenkutsu-dachi z oi-tsuki	trzy kroki w przód/ tył w zenkutsu-dachi z gyaku-tsuki	trzy kroki w przód w zenkutsu-dachi z oi-tsuki/ gyaku-tsuki/ uke, obrót z gedan-barai	trzy kroki w przód w zenkutsu-dachi z keri, obrót z morote gedan-barai	krok w tył do zenkutsu-dachi z gedan-barai plus gyaku-tsuki i powrót do fudo-dachi	trzy kroki w przód w zenkutsu-dachi z uke plus gyaku-tsuki, obrót z gedan-barai
KATA									Kihon kata I
TEST SPRAWNOŚCI	50× zaciskanie pięści 10 przysiadów	10 skłonów w przód z leżenia na plecach	10 ugięć ramion z leżenia przodem w podporze na dłoniach i kolanach	20 przysiadów (ręce na karku, tułów pionowo), 10 wahnięć w formie kołyski na brzuchu: z leżenia przodem	10 skłonów w przód, 10 wahnięć w formie kołyski na plecach z przysiadu (ręce zaplecione wokół kolan)	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)	10 przewrotów w przód 60 sekund tzw. mostek	10 przewrotów w tył, 10 razy po 20 sekund rozciąganie w maksymalnym rozkroku ze skrętem w lewo i w prawo, tzw. szpagat	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	zasady bezpieczeństwa na sali w szatni, strefy (jodan, chudan, gedan), znaczenie słowa kiai – okrzyk	pozycja seiza – siadanie i wstawanie, ukłony, znaczenie słowa naore – powrót	znaczenie słowa karate oraz kara – pusty, te – ręka, osu – akceptacja, pozdrowienie itp	prawidłowy wygląd karategi i wiązanie pasa, liczenie po japońsku do dziesięciu	znaczenie słów: sensei – nauczyciel, sempai – starszy rangą, shihan – nauczyciel mistrz	znaczenie słowa: kyoku-shin-kai	przysięga dojo	nogare I – oddychanie	nogare II – oddychanie ura (odwrotnie)

	KYU 7.1 błękitny pas z żółtym pagonem, 1 czerwona belka	KYU 7.2 błękitny pas z żółtym pagonem, 2 czerwone belki	KYU 7.3 błękitny pas z żółtym pagonem, 3 czerwone belki	KYU 6.1 żółty pas, 1 czerwona belka	KYU 6.2 żółty pas, 2 czerwone belki	KYU 6.3 żółty pas, 3 czerwone belki	KYU 5.1 żółty pas z zielonym pagonem, 1 czerwona belka	KYU 5.2 żółty pas z zielonym pagonem, 2 czerwone belki	KYU 5.3 żółty pas z zielonym pagonem, 3 czerwone belki
TACHIKATA Pozycje	kiba-dachi	tsuru-ashi-dachi	kake-dachi	pozycja walki	krok dostawny w pozycji walki	przekrok i zakrok w pozycji walki	poruszanie się z partnerem w pozycji walki	poruszanie się w pozycji walki z dowolnymi technikami ręcznymi i nożnymi stosując bloki, uniki, zmianę dystansu oraz kiai	tzw. walka z cieniem
TSUKI, UCHI Uderzenia i cięcia	uraken-sayu-uchi uraken-hizo-uchi	uraken-yoko-uchi (jodan, chudan, gedan)	shuto-mawashi-uchi (shuto-jodan-uchi-uchi)	seiken tate-tsuki (jodan, chudan, gedan)	tettsui-hizo-uchi tettsui-yoko-uchi (chudan, jodan, gedan)	tettsui-komekami-uchi uraken-shita-tsuki	seiken-mawashi-uchi	gonhon-nukite	nukite (ippon/ nihon/ yonhon)
UKE Bloki			shuto-mawashi-uke			osae-uke	morote-uke	uchi-uke i gedan-barai	juji-uke (jodan, gedan)
KERI Kopnięcia	kansetsu-geri	kakato-geri	yoko-keage ushiro-keage	mawashi-geri gedan	mawashi-geri chudan	mawashi-geri jodan	yoko-geri chudan	ushiro-geri chudan	yoko-geri jodan
RENRAKU	trzy kroki w przód w sanchin-dachi z tsuki/ uchi/ geri/ uke, obrót przez przekrok	trzy kroki w przód w zenkutsu-dachi z mae-geri plus gyaku-tsuki, obrót z morote gedan-barai	trzy kroki w przód w kokutsu-dachi z shuto mawashi-uke, obrót poprzez przekrok	trzy kroki w przód w pozycji walki z gyaku tate-tsuki, obrót poprzez zakrok	trzy kroki w przód w zenkutsu-dachi z mae-keage/ yoko-keage/ soto-keage plus gyaku-tsuki	trzy kroki w przód w zenkutsu-dachi z kin-geri/ mae-geri/ mawashi-geri plus gyaku tsuki	trzy kroki w przód w pozycji walki z mae-geri/ mawashi-geri/ yoko-geri plus gyaku tate-tsuki	trzy kroki w przód w pozycji walki z oi tate-tsuki plus gyaku tate-tsuki	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
KATA	Taikyoku I	Taikyoku II	Sokugi I	Sokugi II	Taikyoku III	Pinan I	Pinan II	Sokugi III	Pinan III Kihon kata II Sanchin kata
KUMITE				5 minut system punktowy	10 minut system punktowy	15 minut system punktowy	20 minut system punktowy	25 minut system punktowy	30 minut system punktowy
TEST SPRAWNOŚCI	10 razy zamach nogą przechodząc do stania na rękach pod drabinkami	60 sekund stanie na rękach pod drabinkami	10 razy sprężynka, tzn. wymyk w przód z leżenia na plecach	10 razy scyzoryk w zwisie tyłem na drabinkach, 60 sekund szpagat w bok na piętach	10 przeskoków przez klęczącego na kolanach partnera z pozycji w przysiadzie	10 razy przeskok w przód i w tył przez pas trzymany oburącz	10 podciągnięć ze zwisu przodem na drabinkach	10 przeskoków ponad krzesłem z przewrotem przodem na materacu	próba przejścia na rękach wszerz sali, elementy samoobrony
TEORIA I KOMENDY	ibuki – oddychanie z 2 wydechami	etykieta dojo	historia Kyokushin Karate	twórca nowoczesnego Kyokushin Sosai Mas. Oyama	siedziba Światowej Organizacji i lider Kancho Shokei Matsui. Siedziby Europejskiej i Polskiej Organizacji, liderzy	Wyniki Polaków na MŚ i ME	znajomość podstawowych słów po japońsku	Komendy stosowane na treningu Kyokushin Karate	komendy stosowane na zawodach Kyokushin Karate