AKADEMIA KARATE
KYOKUSHIN

WYMAGANIA NA STOPNIE · POWYŻEJ 14 LAT

POWYŻEJ 14 LAT – TABELA WYMAGAŃ

	KYU 10 pomarańczowy pas · min. 1 miesiąc treningu	KYU 9 pomarańczowy pas z błękitnym pagonem · min. 2 kolejne miesiące treningu	KYU 8 błękitny pas · min. 3 kolejne miesiące treningu	KYU 7 błękitny pas z żółtym pagonem · min. 3 kolejne miesiące treningu	KYU 6 żółty pas · min. 4 kolejne miesiące treningu
TACHIKATA Pozycje	fudo-dachi yoi-dachi uchi-hachiji-dachi haisoku-dachi zenkutsu-dachi	musubi-dachi sanchin-dachi	kokutsu-dachi kiba-dachi	neko-ashi-dachi	tsuru-ashi-dachi
TSUKI, UCHI Uderzenia i cięcia	morote-tsuki (jodan, chudan, gedan) seiken-tsuki (jodan, chudan, gedan)	seiken-ago-uchi seiken-gyaku-tsuki seiken-oi-tsuki (jodan, chudan, gedan) seiken-chudan-mawashi-tsuki seiken-tate-tsuki (jodan, chudan, gedan)	uraken-shomen-uchi seiken-shita-tsuki jun-tsuki (jodan, chudan, gedan) shuto-sakotsu-uchi shuto-uchi-komi	tettsui-oroshi-ganmen-uchi tettsui-komekami-uchi tettsui-hizo-uchi tettsui-yoko-uchi (jodan, chudan, gedan) shuto-ganmen-uchi shuto-hizo-uchi	uraken-sayu-uchi uraken-mawashi-uchi uraken-hizo-uchi uraken-ganmen-oroshi-uchi shuto-jodan-uchi-uchi ni-hon-nukite (me-tsuki) yon-hon-nukite (jodan, chudan) hiji-ate (jodan, chudan)
UKE Bloki	seiken-jodan-uke seiken-gedan-barai kake-wake-uke	seiken-chudan-soto-uke	seiken-chudan-uchi-uke	seiken-juji-uke (jodan, gedan) shuto-mawashi-uke	morote-chudan-uchi-uke seiken-uchi-uke/gedan-barai
KERI Kopnięcia	hiza-geri kin-geri mae-keage	mae-geri-chudan (chusoku)	mawashi-geri-gedan (haisoku, chusoku) yoko-keage (sokuto)	teisoku-mawashi-soto-keage haisoku-mawashi-uchi-keage mawashi-geri-chudan (haisoku, chusoku) kansetsu-geri	yoko-geri-chudan ushiro-geri-chudan
IDO Poruszanie się	Z aktywnej pozycji haisoku-dachi przejść do zenkutsu dachi i wykonać techniki: morote-tsuki (jodan, chudan, gedan), seiken-gedan-barai, kake-wake-uke, hiza-geri, kin-geri. Uwzględnić stronę lewą (hidari) oraz prawą (migi), stosować okrzyk (kiai).	Test poruszania się w pozycji sanchin dachi i zenkutsu dachi stosując techniki zawarte w kihon-no-kata.	Test poruszania się w pozycji kokutsu-dachi i kiba-dachi stosując techniki zawarte w kihon-no-kata.	Test poruszania się w pozycji zenkutsu-dachi, kokutsu-dachi, kiba-dachi i neko-ashi-dachi stosując techniki zawarte w kihon-no-kata.	Test poruszania się w pozycji zenkutsu-dachi, kiba-dachi, kokutsu-dachi, neko-ashi-dachi i tsuru-ashi-dachi stosując techniki zawarte w kihon-no-kata.
RENRAKU					tori: mae-geri-chudan, chudan-gyaku-tsuki uke: soto-uke, gedan-barai, chudan-gyaku-tsuki
KATA		kihon-no-kata sono-ichi	taikyoku sono-ichi taikyoku sono-ni	taikyoku sono-san pinan-sono-ichi	pinan-sono-ni
KUMITE	poruszanie się w pozycji walki krokiem dostawnym	**I Ippon-kumite sono-ichi:** tori (atakujący); jodan-tsuki uke (broniący się); jodan-uke, kontra gyaku-tsuki-chudan **I Ippon-kumite sono-ni:** tori; jodan-tsuki uke; jodan-uke, kontra seiken-mawashi-tsuki-chudan **I Ippon-kumite sono-san:** tori; jodan-tsuki uke; jodan-uke, kontra seiken-gyaku-tsuki-jodan, hiza-geri	**II Ippon-kumite sono-ichi:** tori; chudan-tsuki uke; soto-uke, kontra chudan-gyaku-tsuki **II Ippon-kumite sono-ni:** tori; chudan-tsuki uke; soto-uke, kontra seiken-shita-tsuki i gedan-mawashi-geri **II Ippon-kumite sono-san:** tori; chudan-tsuki uke; soto-uke, kontra seiken-tate-tsuki i hiza-geri **Jiyu-kumite:** wolna walka pod kątem zawodów	**Sanbon-kumite:** tori wykonuje 3 kroki atakując kolejno jodan-tsuki, chudan-tsuki, gedan-tsuki, uke cofając się wykonuje 3 kroki z kolejno jodan-uke, soto-uke, gedan-barai, kontra: chudan-gyaku-tsuki i gedan-barai **III Ippon-kumite sono-ichi:** tori; jodan-tsuki uke; uchi-uke i uraken-shomen-uchi **III Ippon-kumite sono-ni:** tori; jodan-tsuki uke; uchi-uke, kontra seiken-shita-tsuki, seiken-chudan-mawashi-tsuki i mawashi-geri-gedan **III Ippon-kumite sono-san:** tori; jodan-tsuki uke; uchi-uke, kontra uraken-shomen-uchi, seiken-shita-tsuki i hiza-geri	**IV Ippon-kumite sono-ichi:** tori; migi-jodan-tsuki, chudan-gyaku-tsuki uke; hidari-uchi-uke, soto-uke, gedan-barai, gyaku-shuto-sakotsu-uchi **IV Ippon-kumite sono-ni:** tori; migi-jodan-tsuki, chudan-gyaku-tsuki uke; hidari-uchi-uke, soto-uke, gedan-barai, mae-geri, chudan-mawashi-tsuki i chudan-mawashi-geri **IV Ippon-kumite sono-san:** tori; migi-jodan-tsuki, chudan-gyaku-tsuki uke; hidari-uchi-uke, soto-uke, gedan-barai, mae-geri, gyaku-shuto-sakotsu-uchi, hiza-geri, odepchnięcie tori **Jiyu-kumite:** 10 × 2 minuty
KOKYU-HO Oddychanie		nogare	nogare, ibuki (san-kai)	nogare, ibuki (san-kai)	
TEST KONDYCYJNY		20 ugięć ramion w podporze przodem na pięściach i kolanach 10 ugięć ramion w podporze przodem na palcach i kolanach 20 uniesień tułowia z leżenia na plecach	25 ugięć ramion w podporze przodem na pięściach i kolanach 15 ugięć ramion w podporze przodem na palcach i kolanach 25 uniesień tułowia z leżenia na plecach	30 ugięć ramion w podporze przodem na pięściach i kolanach 20 ugięć ramion w podporze przodem na palcach i kolanach 30 uniesień tułowia z leżenia na plecach	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 uniesień tułowia z leżenia na plecach
TEORIA	Zasady noszenia kyokushin karategi i wiązanie obi. Znaczenie słowa kyoku-shin-kai oraz znajomość etykiety dojo i przysięgi dojo. Liczenie po japońsku do 10.	Historia kyokushin karate.			

	KYU 5 żółty pas z zielonym pagonem · min. 4 kolejne miesiące treningu	KYU 4 zielony pas · min. 6 kolejnych miesięcy treningu	KYU 3 zielony pas z brązowym pagonem · min. 6 kolejnych miesięcy treningu	KYU 2 brązowy pas · min. 8 kolejnych miesięcy treningu	KYU 1 brązowy pas z czarnym pagonem · min. 12 kolejnych miesięcy treningu
TACHIKATA Pozycje	moro-ashi-dachi	heiko-dachi kake-dachi **Pozycje w formie kata:** lewa i prawa pozycja, początek w aktywnej pozycji haisoku-dachi. Pozycja zenkutsu-dachi, kokutsu-dachi, sanchin-dachi, neko-ashi-dachi, kiba-dachi, moro-ashi-dachi, kake-dachi i tsuru-ashi-dachi	shiko-dachi		
TSUKI, UCHI Uderzenia i cięcia	shotei-uchi (jodan, chudan, gedan) hiji-age-ate-jodan	5 wariantów shuto w sanchin-dachi w kombinacji; shuto-sakotsu-uchi, ganmen-uchi, uchi-komi, hizo-uchi i uchi-uchi	5 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, ushiro-hiji-ate	hiraken tsuki (jodan, chudan) hiraken-oroshi-uchi hiraken-mawashi-uchi haishu (jodan, chudan) age jodan-tsuki	ryoto-ken-tsuki (jodan, chudan) naka-yubi-ippon-ken (jodan, chudan) oya-yubi-ken (jodan, chudan) atama tsuki (mae, yoko, ushiro)
UKE Bloki	shotei-uke (jodan, chudan, gedan) mae-mawashi-uke	6 bloków w różnych pozycjach: shuto-jodan-kake-uke, shuto-jodan-uke, shuto-chudan-soto-uke, shuto-chudan-uchi-uke, shuto-gedan-barai i shuto-mae-mawashi-uke	8 bloków shuto w pozycji sanchin-dachi w kombinacji: shuto-jodan-kake-uke, shuto-jodan-uke, shuto-chudan-soto-uke, shuto-chudan-uchi-uke, shuto-gedan-barai, shuto-mae-mawashi-uke, shuto-jodan-juji-uke i shuto-gedan-juji-uke	koken-uke (jodan, chudan, gedan)	kake-uke jodan haito-uchi-uke
KERI Kopnięcia	ushiro-geri-chudan wykonywane 3 metodami: przekrok z obrotem; obrót z miejsca; poprzez zakrok	yoko-geri-jodan mawashi-geri-jodan (chusoku i haisoku) ushiro-geri-jodan	mae-kakato-geri (jodan, chudan, gedan) ago jodan geri	tobi-nidan-geri tobi-gyaku-mae-geri tobi-oi-mae-geri	jodan-uchi-haisoku-geri oroshi-uchi-kakato-geri oroshi-soto-kakato-geri tobi-yoko-geri
IDO Poruszanie się	Test poruszania się w pozycji moro-ashi-dachi stosując techniki zawarte w kihon-no-kata.		Test poruszania się w różnych pozycjach stosując techniki zawarte w kihon-no-kata.		
RENRAKU	**Kombinacje:** mae-geri-chudan, yoko-geri-chudan, ushiro-geri-chudan, chudan-gyaku-tsuki			lewa pozycja walki. Rozpoczęcie poprzez hidari-gedan-barai następnie seiken-ago-uchi, seiken-gyaku-tsuki, mae-geri, hidari-gedan-barai i gyaku-tsuki	lewa pozycja walki: poruszanie się, atakując: oi-tsuki, gyaku-tsuki, oi-tsuki i shita-tsuki; poruszanie się, atakując: oi-mawashi-geri, oi-tsuki, gyaku-tsuki, gyaku-mawashi i gedan-barai
KATA	pinan-sono-san	sanchin-no-kata	pinan sono-yon kihon-kata sono-ichi	pinan sono-go geksai-dai	yantsu tsuki-no-kata
KUMITE	**V Ippon-kumite sono-ichi:** tori; migi-mae-geri-chudan uke; hidari-shotei-uke-gedan, hidari-mae-geri-chudan, migi-gyaku-tsuki-jodan **V Ippon-kumite sono-ni:** tori; migi-mae-geri-chudan uke; hidari-shotei-uke-gedan, hidari-mae-geri-chudan, migi-gyaku-tsuki-chudan, migi-mawashi-geri-gedan **V Ippon-kumite sono-san:** tori; migi-mae-geri-chudan uke; hidari-shotei-uke-gedan, hidari-mae-geri-chudan, migi-gyaku-tsuki-jodan, hiza-geri **Jiyu-kumite:** 12 × 2 minuty	Jiyu-ippon-kumite III kyokushin-kumite. **Jiyu-kumite:** 15 × 2 minuty oceniając: siłę, kondycję, rozciągnięcie, odporność, ducha walki i dyscyplinę	**Yakusoku-ippon-kumite:** tori informuje jaki atak wykona, uke musi przygotować obronę i kontrę z kiai Jiyu-ippon-kumite IV kyokushin-kumite. **Jiyu-kumite:** 20 × 2 minuty	Jiyu-ippon-kumite V kyokushin-kumite. **Jiyu-kumite:** 25 × 2 minuty	Jiyu-ippon-kumite VI kyokushin-kumite. **Jiyu-kumite:** 30 × 2 minuty
KOKYU-HO Oddychanie	ibuki i nogare wykonywane w sanchin dachi morote-uke i gyaku-tsuki				
NAGE-WAZA, UKEMI Rzuty i pady				**Ukemi-waza:** pady w bok raz w prawo raz w lewo. Karate-ne-waza	**Tachi-waza (rzuty):** o-soto-gari, o-uchi-gari, de-ashi-barai, o-goshi i seoi-nage
TAMESHIWARI					seiken-tsuki, shuto-sakotsu-uchi i keri
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 uniesień tułowia z leżenia na plecach	30 ugięć ramion w podporze przodem na pięściach 70 uniesień tułowia z leżenia na plecach 10 przeskoków nad partnerem	50 ugięć ramion w podporze przodem na pięściach 100 uniesień tułowia z leżenia na plecach 15 przeskoków nad partnerem 15 przeskoków nad własnym pasem	60 ugięć ramion w podporze przodem na pięściach 20 ugięć ramion w podporze przodem na palcach 100 uniesień tułowia z leżenia na plecach 20 przeskoków nad partnerem 20 przeskoków nad własnym pasem	70 ugięć ramion w podporze przodem na pięściach 20 ugięć ramion w podporze przodem na 3 palcach 100 uniesień tułowia z leżenia na plecach z podwójnym skrętem 20 przeskoków nad partnerem 30 przeskoków nad własnym pasem
TEORIA			Wiedza na temat Polskiego Związku Karate i Komisji Kyokushin.	Znajomość przepisów Walki Sportowej Kyokushin.	Dobra znajomość nomenklatury japońskiej stosowanej w kyokushin.