WYMAGANIA EGZAMINACYJNE POWYŻEJ 14 LAT

KYU 10

pomarańczowy pas · minimum 1 miesiąc treningu

Zasady noszenia kyokushin karategi i wiązanie obi.
Znaczenie słowa kyoku-shin-kai oraz znajomość etykiety dojo i przysięgi dojo.
Liczenie po japońsku do 10.

Pozycje: fudo-dachi, yoi-dachi, uchi-hachiji-dachi, haisoku-dachi, zenkutsu-dachi

Uderzenia i cięcia: morote-tsuki (jodan, chudan, gedan), seiken-tsuki (jodan, chudan, gedan)

Bloki: seiken-jodan-uke, seiken-gedan-barai, kake-wake-uke

Kopnięcia: hiza-geri, kin-geri, mae-keage

Kumite: poruszanie się w pozycji walki krokiem dostawnym

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).

KYU 9

pomarańczowy pas z błękitnym pagonem · minimum 2 kolejne miesiące treningu

Historia kyokushin karate.

Pozycje: musubi-dachi, sanchin-dachi

Uderzenia i cięcia: seiken-ago-uchi, seiken-gyaku-tsuki, seiken-oi-tsuki (jodan, chudan, gedan), seiken-chudan-mawashi-tsuki, seiken-tate-tsuki (jodan, chudan, gedan)

Bloki: seiken-chudan-soto-uke

Kopnięcia: mae-geri-chudan (chusoku)

Kata: kihon-no-kata sono-ichi

Oddychanie: nogare

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

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

Poruszanie się: Test poruszania się w pozycji sanchin dachi i zenkutsu dachi stosując techniki zawarte w kihon-no-kata.

KYU 8

błękitny pas · minimum 3 kolejne miesiące treningu

Pozycje: kokutsu-dachi, kiba-dachi

Uderzenia i cięcia: uraken-shomen-uchi, seiken-shita-tsuki, jun-tsuki (jodan, chudan, gedan), shuto-sakotsu-uchi, shuto-uchi-komi

Bloki: seiken-chudan-uchi-uke

Kopnięcia: mawashi-geri-gedan (haisoku, chusoku), yoko-keage (sokuto)

Kata: taikyoku sono-ichi, taikyoku sono-ni

Oddychanie: nogare, ibuki (san-kai)

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

Test kondycyjny:

- 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

Poruszanie się: Test poruszania się w pozycji kokutsu-dachi i kiba-dachi stosując techniki zawarte w kihon-no-kata.

KYU 7

błękitny pas z żółtym pagonem · minimum 3 kolejne miesiące treningu

Pozycje: neko-ashi-dachi

Uderzenia i cięcia: tettsui-oroshi-ganmen-uchi, tettsui-komekami-uchi, tettsui-hizo-uchi, tettsui-yoko-uchi (jodan, chudan, gedan), shuto-ganmen-uchi, shuto-hizo-uchi

Bloki: seiken-juji-uke (jodan, gedan), shuto-mawashi-uke

Kopnięcia: teisoku-mawashi-soto-keage, haisoku-mawashi-uchi-keage, mawashi-geri-chudan (haisoku, chusoku), kansetsu-geri

Kata: taikyoku sono-san, pinan-sono-ichi

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

Oddychanie: nogare, ibuki (san-kai)

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

Test kondycyjny:

- 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

Poruszanie się: Test poruszania się w pozycji zenkutsu-dachi, kokutsu-dachi, kiba-dachi i neko-ashi-dachi stosując techniki zawarte w kihon-no-kata.

KYU 6

żółty pas · minimum 4 kolejne miesiące treningu

Pozycje: tsuru-ashi-dachi

Uderzenia i cięcia: 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)

Bloki: morote-chudan-uchi-uke, seiken-uchi-uke/gedan-barai

Kopnięcia: yoko-geri-chudan, ushiro-geri-chudan

Kata: pinan-sono-ni

Renraku: tori: mae-geri-chudan, chudan-gyaku-tsuki uke: soto-uke, gedan-barai, chudan-gyaku-tsuki

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

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 uniesień tułowia z leżenia na plecach

Poruszanie się: 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.

KYU 5

żółty pas z zielonym pagonem · minimum 4 kolejne miesiące treningu

Pozycje: moro-ashi-dachi

Uderzenia i cięcia: shotei-uchi (jodan, chudan, gedan), hiji-age-ate-jodan

Bloki: shotei-uke (jodan, chudan, gedan), mae-mawashi-uke

Kopnięcia: ushiro-geri-chudan wykonywane 3 metodami: przekrok z obrotem; obrót z miejsca; poprzez zakrok

Kata: pinan-sono-san

Kombinacje: mae-geri-chudan, yoko-geri-chudan, ushiro-geri-chudan, chudan-gyaku-tsuki

Oddychanie: ibuki i nogare wykonywane w sanchin dachi morote-uke i gyaku-tsuki

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

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

Poruszanie się: Test poruszania się w pozycji moro-ashi-dachi stosując techniki zawarte w kihon-no-kata.

KYU 4

zielony pas · minimum 6 kolejnych miesięcy treningu

Pozycje: 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

Uderzenia i cięcia: 5 wariantów shuto w sanchin-dachi w kombinacji; shuto-sakotsu-uchi, ganmen-uchi, uchi-komi, hizo-uchi i uchi-uchi

Bloki: 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

Kopnięcia: yoko-geri-jodan, mawashi-geri-jodan (chusoku i haisoku), ushiro-geri-jodan

Kata: sanchin-no-kata

Kumite: Jiyu-ippon-kumite III kyokushin-kumite.

Jiyu-kumite: 15 × 2 minuty oceniając: siłę, kondycję, rozciągnięcie, odporność, ducha walki i dyscyplinę

Test kondycyjny: 30 ugięć ramion w podporze przodem na pięściach, 70 uniesień tułowia z leżenia na plecach, 10 przeskoków nad partnerem

KYU 3

zielony pas z brązowym pagonem · minimum 6 kolejnych miesięcy treningu

Pozycje: shiko-dachi

Uderzenia i cięcia: 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

Bloki: 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

Kopnięcia: mae-kakato-geri (jodan, chudan, gedan), ago jodan geri

Kata: pinan sono-yon, kihon-kata sono-ichi

Yakusoku-ippon-kumite: tori informuje jaki atak wykona, uke musi przygotować obronę i kontrę z kiai

Kumite: Jiyu-ippon-kumite IV kyokushin-kumite.

Jiyu-kumite: 20 × 2 minuty

Test kondycyjny: 50 ugięć ramion w podporze przodem na pięściach, 100 uniesień tułowia z leżenia na plecach, 15 przeskoków nad partnerem, 15 przeskoków nad własnym pasem

Poruszanie się: Test poruszania się w różnych pozycjach stosując techniki zawarte w kihon-no-kata.
Wiedza na temat Polskiego Związku Karate i Komisji Kyokushin.

KYU 2

brązowy pas · minimum 8 kolejnych miesięcy treningu

Uderzenia i cięcia: hiraken tsuki (jodan, chudan), hiraken-oroshi-uchi, hiraken-mawashi-uchi, haishu (jodan, chudan), age jodan-tsuki

Bloki: koken-uke (jodan, chudan, gedan)

Kopnięcia: tobi-nidan-geri, tobi-gyaku-mae-geri, tobi-oi-mae-geri

Kata: pinan sono-go, geksai-dai

Renraku: lewa pozycja walki. Rozpoczęcie poprzez hidari-gedan-barai następnie seiken-ago-uchi, seiken-gyaku-tsuki, mae-geri, hidari-gedan-barai i gyaku-tsuki

Kumite: Jiyu-ippon-kumite V kyokushin-kumite.

Jiyu-kumite: 25 × 2 minuty

Test kondycyjny: 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

Ukemi-waza: pady w bok raz w prawo raz w lewo. Karate-ne-waza

Znajomość przepisów Walki Sportowej Kyokushin.

KYU 1

brązowy pas z czarnym pagonem · minimum 12 kolejnych miesięcy treningu

Uderzenia i cięcia: ryoto-ken-tsuki (jodan, chudan), naka-yubi-ippon-ken (jodan, chudan), oya-yubi-ken (jodan, chudan), atama tsuki (mae, yoko, ushiro)

Bloki: kake-uke jodan, haito-uchi-uke

Kopnięcia: jodan-uchi-haisoku-geri, oroshi-uchi-kakato-geri, oroshi-soto-kakato-geri, tobi-yoko-geri

Kata: yantsu, tsuki-no-kata

Renraku: 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

Tachi-waza (rzuty): o-soto-gari, o-uchi-gari, de-ashi-barai, o-goshi i seoi-nage

Kumite: Jiyu-ippon-kumite VI kyokushin-kumite.

Jiyu-kumite: 30 × 2 minuty

Tameshiwari: seiken-tsuki, shuto-sakotsu-uchi i keri

Test kondycyjny:

- 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

Dobra znajomość nomenklatury japońskiej stosowanej w kyokushin.

Kontakt: 504 296 603

biuro@terminatus.pl · terminatus.pl