


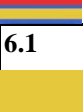








**WYMAGANIA EGZAMINACYJNE  
DLA DZIECI I MŁODZIEŻY DO 14 LAT**

Kyu	Pozycje	Uderzenia/ cięcia	Bloki	Kopnięcia	Rentaku	Kumite	Kata	Test sprawnościowy	Teoria i komendy
10.1	Fudo-dachi	Morote-tsuki j/ch/g		Hiza-geri chudan				50x zaciskanie pięści, 10 przysiadów: obciążone całe ciało, stopy, ręce dowolnie	Zasady bezpieczeństwa: sala, szatnia, ubiór itp. Znaczenie słowa Kiai-okrzyk Strefy:jodan,chudan,gedan
10.2	Zenkutsu-dachi	Uraken-shomen uchi	Morote gedan- barai	Hiza-geri chudan plus Kiai,	Krok w tył do Zenkutsu-dachi i powrót do Fudo-dachi,			10 skłonów w przód: z leżenia na plecach, ręce dowolnie	Pozycja Seiza- siadanie wstawanie, ukłony Znaczenie słowa: Naura- powrót
10.3	Heiko dachi Yoi-dachi	Seiken-tsuki j/ch/g	Gedan- barai	Hiza-geii jodan plus Kiai	Krok w tył do Zenkutsu- dachi z Morote gedan Barai/Gedan barai i powrót do Fudo-dachi			10 ugięć ramion: z leżenia przodem w podporze na dłoniach i kolanach,	Znaczenie słowa: Karate oraz Kara-pusty, Te-ręka. Znaczenie słowa: Osu - akceptacja, pozdrowienie
9.1	Heisoku-dachi	Oi-tsuki j/ch/g	Jodan-Uke	Mae-keage	Trzy kroki, przód/tył w Zenkutsu-dachi z Oi-tsuki			20 przysiadów: obciążone całe stopy, ręce zaplecione na karku tułów pionowo 10 wahnąć w formie kołyski na brzuchu: z leżenia przodem,	Prawidłowy wygląd karateki i wiązanie,pasa. Liczenie po japońsku do 10
9.2	Musubi-dachi	Gyaku-tsuki	soto-uke j/ ch/g	Kin -geri	Trzy kroki w przód/tył w Zenkutsu-dachi z Gyaku-tsuki,			10 skłonów w przód: z leżenia na plecach, ręce zaplecione na karku, tułów prosty, 10 wahań w formie kołyskina plecach: z przysiadu, ręce zaplecione wokół kolan,	Znaczenie słów: Sensei - nauczyciel, Shihan - nauczyciel mistrz, Sepami - stawy rangą,
9.3	Nekoashi-dachi	Seiken-ago-uchi	Uchi-uke	Mae-geri chudan	Trzy kroki w przód w Zenkutsu-dachi z Oi-tsuki/ Gyaku-tsuki/Uke			10 ugięć ramion: z leżenia przodem w podporze na pięściach i kolanach, 10 wahnąć w formie kołyski na plecach: z przysiadu, ręce pod kątem 45° amortyzują pad tył	Znaczenie słów: Kyoku-shin-kai.
8.1	Kokutsu-dachi	Shuto-sakotsu- uchi-korni		Soto-keage	Trzy kroki w przód w Zenkutsu-dachi/obróć z Morote gedan Barai itd.			10 przewrotów w przód, 60 sekund tzw mostek w tył z leżenia na plecach.	Przysięga dojo
8.2	Moroashi-dachi Uchihachiji- dachi	Skuto-sakotsu- uchi		Uchi-keage	Krok w tył do Zenkutsu- dachi z Gedan-barai plus Gyaku-tsuki i powrót do Fudo- dachi			10 przewrotów w tył, 10 razy po 20 sekund rozcią- ganie maksymalnym rozkroku ze skrętem w lewo i wprawo tzw. Szpagat	Nogare I - oddychanie.

Kyu	Pozycje	Uderzenia/ cięcia	Bloki	Kopnięcia	Renraku	Kumite	Kata	Test sprawnościowy	Teoria i komendy
8.3 	<b>Sanchin-dachi</b>	<b>shuto-ganmen-uchi</b>		<b>Mae-geri jodan</b>	Trzy kroki w przód w Zenkutsudachi Uke plus Gyaku-tsuki, obrót z Gedan Barai		Kihon kata I	10 razy tzw. Gwiazda, 10 razy dotknąć głową podłogi poprzez skłon w przód, siedząc w maks. szerokim rozkroku, nogi proste w kolanach	Nogare II — oddychanie wykonywane odwrotnie
7.1 	<b>Kiba-dachi</b>	<b>Uraken-sayu-uchi, Uraken-hizo-uchi</b>		<b>Kansetsu-geri</b>	Trzy kroki w przód w Sanchin-daci z Tsuki/Uchi/ Uke, obrót poprzez przekrok		Taikyoku I	10 razy zamach nogą przechodząc do staniania na rękach pod drabinkami	Ibuki — oddychanie z 2 wydechami
7.2 	<b>Tsuruashi-dachi</b>	<b>Uraken-yoko Uchi j/ch</b>		<b>Kakato-geri</b>	Trzy kroki w przód w Zenkutsudachi z Mae-geri plus Graku-tsuki, obrót Morote gedan barai		Taikyoku II	60 sekund stanie na rękach pod drabinkami	Etykieta dojo
7.3 	<b>Take-dachi</b>	<b>Shuto-mawashi-uchi</b>	<b>Shuto mawashi-uke</b>	<b>Yoko-keage, Ushiro-keage</b>	Trzy kroki w przód w Kokutsudachi z Shuto		Sakugi I	10 razy tzw. sprężynka czyli wymyk w przód z leżenia na plecach	Historia Kyokushin Karate
6.1 	<b>Pozycja walki Kumite Dachi</b>	<b>Seiken tate-tsulci j/ch/g</b>		<b>Mawashi-geri gedan</b>	Trzy kroki w przód w pozycji walki z Gyaku tate-tsuki, obrót poprzez zakrok	5 min system punktowy	Sakugi II	10 razy tzw. scyzoryk w zwisie tyłem na drabinkach, 60 sekund tzw. Szpagat w bok na piętach	Twórca nowoczesnego Kyokushin Sosai Masutatsu Oyama
6.2 	<b>Krok dostawny w pozycji walki</b>	<b>Tetsui-hizo Uchi, Tetsui-yoko-uchi j/ch/g</b>		<b>Mawashi-geri chudan</b>	Trzy kroki w przód Zenku tsudachi z Mae-keage/Yoko-keage/Soto-keage plus Gyaku-tsuki	10 min system punktowy	Taikyoku III	10 przeskoków przez kleczącego na kolanach i rękach partnera z pozycji w przysiadzie	Siedziba Światowej Organizacji i lidera Kancho Shokei Matusi. Siedziby Europejskiej i Polskiej organizacji, liderzy
6.3 	<b>Przekrok i zakrok w pozycji walki</b>	<b>Tetsui-komekami-uchi, Uraken-shita-tsuki</b>	<b>Osae-uke</b>	<b>Mawashi-geri jodan</b>	Trzy kroki w przód w Zenkutsudachi Kin-geri Mae-geri/Mawashi-geri plus Gyaku-tsuki, obrót	15 min system punktowy	Pinan I	10 razy przeskok w przód w tył przezpas trzymany oburącz	Wyniki Polaków na MŚ i ME
5.1 	<b>Poruszanie się z partnerem w pozycji walki</b>	<b>Seiken-mawashi-uchi</b>	<b>Morote-uke</b>	<b>Yoko-geri chudan</b>	Trzy kroki w przód w pozycji walki z Mae-geri/Mawashi-geri/Yoko-gei plus Gyaku tate-tsuki, obrót itd.	20 min system punktowy	Pinan II	10 podciągnięć ze zwisu na drabinkach przodem	Znajomość podstawowych słów ze słownika sino-japońskiego
5.2 	Poruszanie się w pozycji walki z dowolnymi technikami ręcznymi i nożnymi, stosując bloki, uniki, zm. dyst. oraz Kiai,	<b>Yohon-nukite</b>	<b>Ucji-uke i Gedan-Barai</b>	<b>Uschiro-geri chudan</b>	Trzy kroki w przód w pozycji walki z Oi tate-tsuki plus Gyaku tate-tsuki obrót itd,	25 min system punktowy	Sakugi III	10 przeskoków ponad krzesłem z przewrotem przodem na materacu	Komendy stosowane na treningu Kyokushin Karate
5.3 	<b>Tzw. walka z cieniem Yohon,</b>	<b>Nukite ippon/nihon</b>	<b>Juji-Uki j/g</b>	<b>Yoko-geri jodan</b>	Trzy kroki w przód w pozycji walki z Oi tate-tsulci plus Gyaku tate-tsuki plus Mae-geri/Mawashi-geri/ Yoko-geri, obrót podnosząc ręce	30 min system punktowy	PinanII, Kihon II, Sanchin kata	Próba przejścia na rękach w szerz Sali Elementy samoobrony	Komendy stosowane na zawodach Kyokushin Karate