

Wymagania dla dzieci do 7 lat

Przystąpienie do egzaminu = 30 pkt. od pierwszego treningu

(1 pkt. = 1 godzina treningowa potwierdzona przez instruktora prowadzącego)

9.I Kyu

TAISO -1 zestaw: 5 pompek 10 brzuszków 3 nakrywki

KIHON w pozycji KibaDachi w miejscu 10 x, piąta i dziesiąta technika Kiai

1. Oi Zuki
2. Age Uke
3. Uchi Uke
4. Gedan Barai

ZNACZENIE SŁÓW

1. Hajime
2. Yame
3. Co oznacza nazwa Karate
4. Prawidłowe zaciskanie pięści
5. Pozycja Musubi Dachi

Przystąpienie do egzaminu = 30 pkt. od poprzedniego egzaminu.

(1 pkt. = 1 godzina treningowa potwierdzona przez instruktora prowadzącego)

9.II Kyu

TAISO -1 zestaw: 5 pompek 20 brzuszków 3 nakrywki

KIHON w pozycji KibaDachi w miejscu 10 x, piąta i dziesiąta technika Kiai

1. Oi Zuki
2. Age Uke
3. Soto Uke
4. Uchi Uke
5. Gedan Barai

Tarcza

1. Oi Zuki - uderzenie hidari i migi w tarczę

ZNACZENIE SŁÓW

1. Hajime
2. Yame
3. Co oznacza nazwa Karate
4. Prawidłowe zaciskanie pięści

8.I Kyu

TAISO: 2 zestawy 10 pompek 15 brzusków 3 nakrywki

KIHON 5 przejść, piąta technika Kiai

1. Oi Zuki w pozycji Zenkutsu Dachii
2. Age Uke w pozycji Zenkutsu Dachii
3. Soto Uke w pozycji Zenkutsu Dachii
4. Uchi Uke w pozycji Zenkutsu Dachii
5. Gedan Barai w pozycji Zenkutsu Dachii

Tarcza

1. Oi Zuki - uderzenie hidari i migi w tarczę

KATA- Taikyoku Shodan

ZNACZENIE SŁÓW

1. Hajime
2. Yame
3. Hidari
4. Migi

8.II Kyu

TAISO: 2 zestawy 10 pompek 20 brzusków 3 nakrywki

KIHON 5 przejść, piąta technika Kiai

1. Oi Zuki w pozycji Zenkutsu Dachii
2. Age Uke w pozycji Zenkutsu Dachii
3. Soto Uke w pozycji Zenkutsu Dachii
4. Uchi Uke w pozycji Zenkutsu Dachii
5. Gedan Barai w pozycji Zenkutsu Dachii

Tarcza

1. Oi Zuki - uderzenie hidari i migi w tarczę

KUMITE w sprzęcie ochronnym

KATA – Taykyoku Shodan

ZNACZENIE SŁÓW

1. Hajime
2. Yame
3. Hidari
4. Migi
5. Kto to jest sensei ?

7.I Kyu

TAISO: 3 zestawy 10 pompek 15 brzusków 3 nakrywki

KIHON 3 przejścia hidari i 3 przejścia migi z mawate, trzecia technika Kiai

1. Oi Zuki
2. Age Uke
3. Soto Uke
4. Uchi Uke
5. Gedan Barai

Tarcza

1. Oi Zuki - uderzenie hidari i migi w tarczę
2. Mae Geri - kopnięcie hidari i migi w tarczę

KUMITE w sprzęcie ochronnym

KATA- Taikyoku Nidan

ZNACZENIE SŁÓW

1. Hajime
2. Yame
3. Hidari
4. Migi
5. Kto to jest sensei ?
6. Kto to jest shihan ?

7.II Kyu

TAISO: 3 zestawy 10 pompek 20 brzusków 3 nakrywki

KIHON 3 przejścia hidari i 3 przejścia migi z mawate, trzecia technika Kiai

1. Oi Zuki
2. Age Uke
3. Soto Uke
4. Uchi Uke
5. Gedan Barai
6. Mae Geri

Tarcza

1. Oi Zuki - uderzenie hidari i migi w tarczę
2. Mae Geri - kopnięcie hidari i migi w tarczę

KUMITE kumite w sprzęcie ochronnym

KATA - Heian Shodan

ZNACZENIE SŁÓW

1. Hajime
2. Yame
3. Hidari
4. Migi
5. Opisać technikę Age Uke
6. Opisać technikę Oi Zuki

6.I Kyu

TAISO: 4 zestawy: 10 pompek 15 brzusków 3 nakrywki

KIHON 2 razy hidari i 2 razy migi w układzie shiho, czwarta technika Kiai

1. Oi Zuki / GyakuZuki
2. Age Uke / GyakuZuki
3. Soto Uke / Gyaku Zuki
4. Uchi Uke / Gyaku Zuki
5. Gedan Barai / Gyaku Zuki
6. Mae Geri

Tarcza

1. Oi Zuki - uderzenie hidari i migi w tarczę
2. Mae Geri - kopnięcie hidari i migi w tarczę
3. Kizami Mae Geri - kopnięcie hidari i migi w tarczę

KUMITE kumite w sprzęcie ochronnym

KATA - Heian Nidan

ZNACZENIE SŁÓW

1. Hajime
2. Yame
3. Hidari
4. Migj
5. Opisać technikę Age Uke
6. Opisać technikę Soto Uke
7. Opisać technikę Uchi Uke
8. Opisać technikę Gedan Barai
9. Opisać technikę Oi Zuki

6.II Kyu

TAISO: 4 zestawy: 10 pompek 20 brzusków 3 nakrywki

KIHON 2 razy hidari i 2 razy migi w układzie shiho, czwarta technika Kiai

1. Oi Zuki / Gyaku Zuki
2. Age Uke / Gyaku Zuki
3. Soto Uke / Gyaku Zuki
4. Uchi Uke / Gyaku Zuki
5. Gedan Barai / Gyaku Zuki
6. Shuto Uke
7. Mae Geri

Tarcza

1. Oi Zuki - uderzenie hidari i migi w tarczę
2. Uraken Uchi - uderzenie hidari i migi w tarczę
3. Mae Geri - kopnięcie hidari i migi w tarczę
4. Mawashi Geri - kopnięcie hidari i migi w tarczę

KUMITE kumite w sprzęcie ochronnym

KATA - Heian Sandan

ZNACZENIE SŁÓW

1. Hidari
2. Migi
3. Opisać technikę Age Uke
4. Opisać technikę Soto Uke
5. Opisać technikę Uchi Uke
6. Opisać technikę Gedan Barai
7. Opisać technikę Oi Zuki
8. Opisać technikę Mae Geri
9. Opisać pozycję Zenkutsu Dachi
10. Liczebniki 1 – 10 po japońsku