

Wymagania egzaminacyjne dla ćwiczących powyżej 14 roku życia

1 pkt. = 1 godzina treningowa, potwierdzona przez instruktora prowadzącego.

od 9 kyu do 4 kyu 30 pkt.

od 3 kyu do 1 kyu 50 pkt.

9 Kyu

TAISO: 1 zestaw 10 pompek 20 brzuszków 3 nakrywki

KIHON 5 przejść, piąta technika Kiai

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

Tarcza

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

KATA -Taikyoku Shodan

ZNACZENIE SŁÓW

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

8 Kyu

TAISO: 2 zestawy 10 pompek 20 brzuszków 3 nakrywki

KIHON 5 przejść, piąta technika Kiai

1. Oi Zuki / Gyaku Zuki w pozycji Zenkutsu Dachi
2. Age Uke / Gyaku Zuki w pozycji Zenkutsu Dachi
3. Soto Uke / Gyaku Zuki w pozycji Zenkutsu Dachi
4. Uchi Uke / Gyaku Zuki w pozycji Zenkutsu Dachi
5. Gedan Barai / Gyaku Zuki w pozycji Zenkutsu Dachi
6. Mae Geri w pozycji Zenkutsu Dachi

Tarcza

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

KUMITE kontaktowe w stroju ochronnym

KATA - Heian Shodan

TEORIA

1. Hajime
2. Yame
3. Hidari
4. Migi
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
10. Liczebniki 1 – 10 po japońsku

7 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 / Gyaku Zuki w pozycji Zenkutsu Dachi
2. Age Uke / Gyaku Zuki w pozycji Zenkutsu Dachi
3. Soto Uke / Gyaku Zuki w pozycji Zenkutsu Dachi
4. Uchi Uke / Gyaku Zuki w pozycji Zenkutsu Dachi
5. Gedan Barai / Gyaku Zuki w pozycji Zenkutsu Dachi
6. Shuto Uke w pozycji Kokutsu Dachi
7. Mae Geri w pozycji Zenkutsu Dachi

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. Kizami Mae Geri/Mae Geri - kopnięcie hidari i migi w tarczę
5. Yoko Geri Kekomi - kopnięcie hidari i migi w tarczę

Parami 5 przejść w Zenkutsu Dachi, po 5 bloku kontratak Gyaku Zuki

1. atak Oi Zuki Jodan / blok Age Ude Uke
2. atak Oi Zuki Chudan / blok Soto Ude Uke

KUMITE kontaktowe w stroju ochronnym

KATA-Heian Nidan

TEORIA

1. Hidari
2. Mig
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 Shuto Uke
9. Opisać technikę Mae Geri
10. Opisać pozycję Kokutsu Dachi
11. Opisać pozycję Zenkutsu Dachi

6 Kyu

TAISO: 4 zestawy 10 pompek 20 brzuszków 3 nakrywki

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

1. Oi Zuki / Gyaku Zuki w pozycji Zenkutsu Dachi
2. Age Uke / Gyaku Zuki w pozycji Zenkutsu Dachi
3. Uchi Uke / Kizami Zuki / Gyaku Zuki w pozycji Zenkutsu Dachi
4. Soto Uke / Kizami Uraken Uchi / Gyaku Zuki w pozycji Zenkutsu Dachi
5. Shuto Uke / Kizami Mae Geri / Gyaku Nukite
6. Mae Geri w pozycji Zenkutsu Dachi

Tarcza

1. Oi Zuki - 2 x uderzenie hidari i migi w tarczę
2. Mae Geri - 2 x kopnięcie hidari i migi w tarczę
3. Yoko Geri Kekomi - 2 x kopnięcie hidari i migi w tarczę
4. Mawashi Geri - 2 x kopnięcie hidari i migi w tarczę

Parami 5 przejść w Zenkutsu Dachi, po 5 bloku kontratak Gyaku Zuki

1. atak Oi Zuki Jodan / blok Age Ude Uke
2. atak Oi Zuki Chudan / blok Soto Ude Uke
3. atak Mae Geri Chudan / blok Gedan Barai

KUMITE kontaktowe w stroju ochronnym

KATA-Heian Sandan

TEORIA

1. Jodan
2. Chudan
3. Gedan
4. Obi
5. Karate Gi
6. Pokazać: Seiken, Shuto
7. Kto to jest Sensei ?
8. Kto to jest Sepami ?
9. Kto to jest Shihan ?
10. Co oznacza nazwa karate?

5 Kyu

TAISO: 5 zestawów 10 pompek 20 brzuszków 3 nakrywki

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

1. Oi Zuki / Gyaku Zuki w pozycji Zenkutsu Dachi
2. Age Uke / Gyaku Zuki w pozycji Zenkutsu Dachi
3. Uchi Uke / Kizami Zuki / Gyaku Zuki w pozycji Zenkutsu Dachi
4. Soto Uke / Kizami Uraken Uchi / Gyaku Zuki
5. Shuto Uke / Kizami Mae Geri / Gyaku Nukite
6. Mae Geri w pozycji Zenkutsu Dachi
7. Yoko Geri Kekomi w pozycji Zenkutsu Dachi

Tarcza

1. Sanbon Zuki - 2 x uderzenie hidari i migi w tarczę
2. Shuto Uchi - 2 x uderzenie hidari i migi w tarczę
3. Yoko Empi Uchi - 2 x uderzenie hidari i migi w tarczę
4. Mae Geri - 2 x kopnięcie hidari i migi w tarczę
5. Kizami Mae Geri / Mae Geri - 2 x kopnięcie hidari i migi w tarczę
6. Yoko Geri Keage - 2 x kopnięcie hidari i migi w tarczę
7. Yoko Geri Kekomi - 2 x kopnięcie hidari i migi w tarczę
8. Mawashi Geri- kopnięcie hidari i migi w tarczę

Parami 5 przejść w Zenkutsu Dachi, po 5 bloku kontratak Gyaku Zuki

1. atak Oi Zuki Jodan / blok Age Ude Uke
2. atak Oi Zuki Chudan / blok Soto Ude Uke
3. atak Mawashi Zuki Jodan / blok Uchi Uke lub Shuto Uke
4. atak Mae Geri Chudan / blok Gedan Barai
5. atak Yoko Geri Chudan / blok Gedan Barai

KUMITE kontaktowe w stroju ochronnym

KATA-Heian Yodan

TEORIA

1. Kim był Gichin Funakoshi + data urodzenia i śmierci.
2. Opisać trzy podstawowe pozycje Zen Kutsu Dachi, Ko Kutsu Dachi, Kiba Dachi
3. Pokazać i podać polskie nazwy: Seiken, Uraken, Chusoku, Nukite, Shuto, Haito.
4. Opisać technikę Yoko Geri Keage
5. Opisać technikę Yoko Geri Kekomi

4 Kyu

TAISO: 6 zestawów 10 pompek 15 brzuszków 3 nakrywki

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

1. Oi Zuki / Gyaku Zuki w pozycji Zenkutsu Dachi
2. Age Uke / Gyaku Zuki w pozycji Zenkutsu Dachi
3. Uchi Uke / Kizami Zuki / Gyaku Zuki w pozycji Zenkutsu Dachi
4. Soto Uke / Kizami Uraken Uchi / Gyaku Zuki
5. Shuto Uke / Kizami Mae Geri / Gyaku Nukite
6. Mae Geri w pozycji Zenkutsu Dachi
7. Yoko Geri Kekomi w pozycji Zenkutsu Dachi
8. Yoko Geri Keage w pozycji Zenkutsu Dachi

Tarcza

1. Oi Zuki - 2 x uderzenie hidari i migi w tarczę
2. Mae Geri - 2 x kopnięcie hidari i migi w tarczę
3. Yoko Geri Kekomi - 2 x kopnięcie hidari i migi w tarczę
4. Mawashi Geri - 2 x kopnięcie hidari i migi w tarczę
5. Ura Mawashi Geri - 2 x kopnięcie hidari i migi w tarczę

Parami 5 przejść w Zenkutsu Dachi, po 5 bloku kontratak Gyaku Zuki

1. atak Oi Zuki Jodan / blok dowolny
2. atak Oi Zuki Chudan / blok dowolny
3. atak Mawashi Zuki Jodan / blok dowolny
4. atak Mae Geri Chudan / blok dowolny
5. atak Mawashi Geri Chudan / blok dowolny
6. atak Yoko Geri Chudan / blok dowolny

KUMITE kontaktowe w stroju ochronnym

KATA-Heian Godan

OPISAĆ TECHNIKI

1. Opisać technikę Mae Geri
2. Opisać technikę Yoko Geri Kekomi
3. Opisać technikę Yoko Geri Keage
4. Opisać technikę Mawashi Geri
5. Opisać technikę Ura Mawashi Geri
6. Opisać technikę Ushiro Geri
7. Opisać technikę Hiza Geri

3 Kyu

TAISO: 7 zestawów 10 pompek 20 brzuszków 3 nakrywki

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

1. Oi Zuki / Gyaku Zuki w pozycji Zenkutsu Dachi
2. Age Uke / Gyaku Zuki w pozycji Zenkutsu Dachi
3. Uchi Uke / Kizami Zuki / Gyaku Zuki w pozycji Zenkutsu Dachi
4. Soto Uke / Kizami Uraken Uchi / Gyaku Zuki
5. Shuto Uke / Kizami Mae Geri / Gyaku Nukite
6. Mae Geri w pozycji Zenkutsu Dachi
7. Yoko Geri Kekomi w pozycji Zenkutsu Dachi
8. Yoko Geri Keage w pozycji Zenkutsu Dachi
9. Mawashi Geri w pozycji Zenkutsu Dachi

Z partnerem : 5 przejść w Zenkutsu Dachi, kontratak dowolny

1. atak Oi Zuki Jodan / blok dowolny
2. atak Oi Zuki Chudan / blok dowolny
3. atak Mawashi Zuki Jodan / blok dowolny
4. atak Mae Geri Chudan / blok dowolny
5. atak Yoko Geri Chudan / blok dowolny
6. atak Mawashi Geri Jodan lub Chudan / blok dowolny
7. atak Ura Mawashi Geri Jodan lub Chudan / blok dowolny

KATA-Tekki Shodan

KUMITE kontaktowe w stroju ochronnym

OPISAĆ TECHNIKI

1. Opisać kombinację technik Ren Zuki
2. Opisać kombinację technik Soto Uke / Gyaku Zuki
3. Opisać kombinację pozycji Zenkutsu Dachi / Kokutsu Dachi
4. Opisać technikę Mae Geri
5. Opisać technikę Yoko Geri Kekomi
6. Opisać technikę Yoko Geri Keage
7. Opisać technikę Mawashi Geri
8. Opisać technikę Ura Mawashi Geri
9. Opisać technikę Ushiro Geri
10. Opisać technikę Hiza Geri

2 Kyu

TAISO: 8 zestawów 10 pompek 20 brzuszków 5 nakrywek

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

1. Oi Zuki / Gyaku Zuki w pozycji Zenkutsu Dachi
2. Age Uke / Gyaku Zuki w pozycji Zenkutsu Dachi
3. Soto Uke / Kizami Uraken Uchi / Gyaku Zuki
4. Uchi Uke / Kizami Mae Geri / Gyaku Zuki w pozycji Zenkutsu Dachi
5. Shuto Uke / Kizami Mae Geri / Gyaku Nukite
6. Mae Geri w pozycji Zenkutsu Dachi
7. Yoko Geri Kekomi w pozycji Zenkutsu Dachi
8. Mawashi Geri w pozycji Zenkutsu Dachi
9. Ura Mawashi Geri w pozycji Zenkutsu Dachi

Z partnerem : 5 przejść w Zenkutsu Dachi, kontratak dowolny

1. atak Oi Zuki Jodan / blok dowolny
2. atak Oi Zuki Chudan / blok dowolny
3. atak Mawashi Zuki Jodan / blok dowolny
4. atak Mae Geri Chudan / blok dowolny
5. atak Yoko Geri Chudan / blok dowolny
6. atak Mawashi Geri Jodan lub Chudan / blok dowolny
7. atak Ura Mawashi Geri Jodan lub Chudan / blok dowolny

KATA-Bassai Dai

KUMITE kontaktowe w stroju ochronnym TEORIA

1. Opisać kombinację technik Sanbon Zuki
2. Opisać kombinację technik Shuto Uke / Gyaku Nukite
3. Opisać kombinację pozycji Zenkutsu Dachi / Kiba Dachi / Zenkutsu Dachi
4. Opisać technikę Mae Geri
5. Opisać technikę Yoko Geri Kekomi
6. Opisać technikę Yoko Geri Keage
7. Opisać technikę Mawashi Geri
8. Opisać technikę Ura Mawashi Geri
9. Opisać technikę Ushiro Geri
10. Życiorys Gichin Funakoshi'ego

1 Kyu

TAISO: 9 zestawów 10 pompek 20 brzuszków 5 nakrywek

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

1. Oi Zuki / Gyaku Zuki w pozycji Zenkutsu Dachi
2. Sanbon Zuki w pozycji Zenkutsu Dachi
3. Age Uke / Gyaku Zuki w pozycji Zenkutsu Dachi
4. Soto Uke / Yoko Empi/Kizami Uraken Uchi / Gyaku Zuki
5. Uchi Uke/ Kizami Mae Geri / Kizami Zuki / Gyaku Zuki w pozycji ZD
6. Shuto Uke / Kizami Mae Geri / Gyaku Nukite
7. Mae Geri w pozycji Zenkutsu Dachi
8. Yoko Geri Kekomi w pozycji Zenkutsu Dachi
9. Mawashi Geri w pozycji Zenkutsu Dachi
10. Ura Mawashi Geri w pozycji Zenkutsu Dachi
11. Shiho Geri - 2 x hidari i migi

Z partnerem :

5 przejść w Zenkutsu Dachi, kontratak dowolny (minimum 2 techniki)

1. atak Oi Zuki Jodan / blok dowolny
2. atak Oi Zuki Chudan / blok dowolny
3. atak Mawashi Zuki Jodan / blok dowolny
4. atak Mae Geri Chudan / blok dowolny
5. atak Yoko Geri Chudan / blok dowolny
6. atak Mawashi Geri Jodan lub Chudan / blok dowolny
7. atak Ura Mawashi Geri Jodan lub Chudan / blok dowolny
8. atak Ushiro Geri Jodan lub Chudan / blok dowolny

KATA- wszystkie kata Heian, Tekki Shodan, Bassai Dai i Kanku Dai

KUMITE kontaktowe w stroju ochronnym

TEORIA

1. Liczebniki 1 – 100 po japońsku
2. Pokazać i podać nazwy japońskie 10 części ciała, którymi wykonujemy uderzenia
3. Podstawowe wiadomości dotyczące klubu, w którym ćwiczy egzaminowany.
4. Historia Karate