



Wymagania egzaminacyjne na czarne pasy [DANY]
Polskiej Unii Karate
Forma tradycyjna

1 DAN / SHODAN

KIHON

1. 5 x Oi -zuki *(do przodu i do tyłu)*
2. 5 x Ren-zuki *(tylko do przodu)*
3. 5 x Sanbon-zuki *(tylko do przodu)*
4. 3 x Gedan barai –gyaku-zuki /*krok przejściowy* /uchi uke –kizami zuki– gyaku zuki
5. 3 x Age uke–gyaku zuki / *krok przejściowy* / soto uke–uraken uchi–gyaku zuki
6. Shuto uke w KKD *(do przodu i do tyłu)*
7. Shuto uchi w ZKD *(do przodu i do tyłu)*
8. Haito uchi w ZKD *(do przodu i do tyłu)*
9. Empi Uchi w KD *(do przodu i do tyłu)*
10. 5 x z przejściem Mae geri w ZKD *(do przodu i do tyłu)*
11. 5 x z przejściem Mawashi geri *(do przodu i do tyłu)*
12. 5 x z przejściem Ura mawashi geri *(do przodu i do tyłu)*
13. 5 x z przejściem Yoko geri keage w KD / *po mawate druga noga*
14. 5 x z przejściem Yoko geri kekomi w KD / *po mawate druga noga*
15. 5 x z przejściem Ushiro geri

KATA

2 kata z grupy Heian *(wg. egzaminatora)*

Tekki Shodan

1 kata z: BASSAI DAI, ENPI, JION, KANKU DAI *(wg. zdającego)*

1 kata z: BASSAI DAI, ENPI, JION, KANKU DAI *(wg. egzaminatora)*

KUMITE

Sanbon kumite

3 x Oi zuki jodan Age Uke / po trzeciej technice kontratak GZ

3 x Oi zuki chudan Soto Uke / po trzeciej technice kontratak GZ

3 x Mae geri chudan Gedan Barai / po trzeciej technice kontratak GZ

Jiyu kumite / wolna walka

2 DAN / NIDAN

KIHON

1. 5 x Oi-zuki *(do przodu i do tyłu)*
2. 5 x Sanbon zuki *(do przodu i do tyłu)*
3. 3 x Age uke-gyaku zuki /krok przejściowy / mae geri-gyaku zuki / mawate i druga strona
4. 3 x Gedan barai-GZ /krok przejściowy / mawashi geri-uraken uchi-GZ / mawate i druga strona
5. 3 x Uchi uke-kizami zuki-gyaku zuki / ushiro geri / mawate i druga strona
6. 5 x Mae geri / mawashi geri *(tę samą nogą)*
7. Mae geri/mawashi geri/yoko geri kekomi/ushiro geri/age uke gyaku zuki / mawate i druga strona
8. 3 x Mawashi geri / ura mawashi geri *(zmienną nogą)*
9. Shiho gyaku zuki / wykonać na prawo i lewo po 2 x
10. Shiho uraken uchi / wykonać na prawo i lewo po 2 x
11. Shiho geri / wykonać na prawo i lewo po 2 x

KATA

Jedno kata z Heian *(wg wskazań egzaminatora)*

Dwa kata z KANKU SHO, BASSAI SHO, SOCHIN, HANGETSU *(zdający prezentuje dwa kata)*

KUMITE

Kihon ippon kumite *(na prawo/lewo)*

Oi zuki jodan	blok Age Uke / GZ
Oi zuki chudan	blok Soto Uke / GZ
Mae geri chudan	blok Gedan Barai / GZ
Yoko geri kekomi chudan	blok Soto Uke / GZ
Mawashi geri	blok Nagashi Uke / GZ
Ushiro geri chudan	blok Soto Uke / GZ

Jiyu kumite

3 DAN / SANDAN

KIHON

1. 3 x Sanbon zuki / *krok do przodu* mae geri-gyaku zuki
2. 5 x Oi zuki / *cofnięcie do tyłu bez zmiany pozycji (yori ashi)* gedan barai-gyaku zuki-jion zuki
3. 5 x Age uke-gyaku zuki ZKD / shuto uke KKD – gyaku zuki ZKD *kombinacja wykonana w miejscu*
4. 3 x Soto uke-uraken uchi-GZ/ *krok przejściowy* uchi uke-kizami zuki-GZ / *mawate i druga strona*
5. 5 x Shuto uke-kizami mae geri-gyaku tate nukite
6. 3 x Yoko geri kekomi ZKD / *zmienną nogą* /Ushiro geri-uraken uchi- GZ (ZKD) *mawate i druga strona*
7. 3 x Mae geri/mawashi geri /ushiro uramawashi geri
8. Dowolna kombinacja z 10 technik
(w formie kihonu, w różnych kierunkach, różnorodność technik ręcznych i nożnych)

Techniki cieni Niezależnie od tego, czy chodzi o wykonanie technik pięści, stóp, wiązań pięści / stóp: Sekwencja technik bez partnerów nie jest prostym ćwiczeniem stylu, kandydat musi wykazać się swoim багаżem i technicznym mistrzostwem, musi kontrolować wszystkie parametry jego występu tak, aby jury odczuwało to poczucie walki poprzez dokonaną przed nim demonstrację. Kandydat będzie oceniany na podstawie następujących kryteriów: gesty techniczne, różnorodność zademonstrowanych technik, logiczna poprawność sekwencji ofensywnych i obronnych, płynność, równowaga i stabilność, tempo, siła, łatwość poruszania się i uników, dobra postawa ciała, badania i stabilność jego podpory.

9. Shiho geri / *na prawo i lewo*
10. Shiho tate shuto uke gyaku zuki / *na prawo i lewo*
11. Shiho empi uchi / *na prawo i lewo*

KATA

Jedno kata z Heian (*wg wskazań egzaminatora*)

Jedno kata z BD, KD, JION, ENPI (*wg wskazań egzaminatora*)

Dwa kata z: JITTE, MEIKYO, CHINTE , JIIN (*wybiera zdający*)

KUMITE

Jiyu Ippon Kumite (*na prawo i lewo*)

Oi zuki jodan	blok Age Uke / dowolny kontratak techniką nożną
Oi zuki chudan	blok Soto Uke / dowolny kontratak techniką nożną
Mae geri chudan	blok Gedan Barai lub Ude Barai / dowolny kontratak techniką nożną
Yoko geri kekomi chudan	blok Soto Uke / dowolny kontratak techniką nożną
Mawashi geri	blok dowolny / dowolny kontratak techniką nożną
Ushiro geri chudan	blok dowolny / dowolny kontratak techniką nożną

Jiyu kumite

4 DAN / YONDAN

KIHON

1. 3 x Oi zuki /krok przejściowy /sanbon zuki / mawate i druga strona
2. 5 x Age uke-gyaku zuki-age empi uchi (do przodu i do tyłu)
3. 5 x Soto uke ZKD/ yoko empi uchi KD / uraken uchi ZKD / gyaku zuki ZKD (do przodu i do tyłu)
4. 5 x Mae geri /mawashi geri (tę samą nogą)
5. 3 x Yoko geri /zmienną nogą / ushiro geri (ZKD)
6. Dowolna kombinacja z 15 technik
(w formie kihonu, w różnych kierunkach, różnorodność technik ręcznych i nożnych)

KATA

Jedno kata z Heian (wg wskazań egzaminatora)

Jedno z kata z BD, KD, JION, ENPI (wg wskazań egzaminatora)

Gankaku , Nijushiho, Wankan (zdający prezentuje te trzy kata)

KUMITE

Jiyu kumite

5 DAN / GODAN

KIHON

1. 5 x Kizami zuki / Oi zuki-Gyaku zuki
2. 5 x Sanbon zuki
3. Age zuki– GZ/Gedan barai–GZ / Uchi uke–kizami zuki– GZ /Soto uke–uraken uhi– GZ / Shuto uke / wykonać do przodu i tyłu
4. 5 x Mae geri
5. 5 x Mawashi geri
6. 5 x Yoko geri
7. 5 x Ushiro geri
8. Kombinacja z 20 technik
(w formie kihonu, w różnych kierunkach, różnorodność technik ręcznych i nożnych)

KATA

Dowolny HEIAN *(wg wskazania egzaminatora)*

GSS, GSD, UNSU *(zdający prezentuje wszystkie trzy kata)*

KUMITE

Jiyu Ippon Kumite (na prawo i lewo)

Oi zuki jodan	dowolny blok / dowolne różnorodne kontrataki
Oi zuki chudan	dowolny blok / dowolne różnorodne kontrataki
Mae geri chudan	dowolny blok / dowolne różnorodne kontrataki
Yoko geri kekomi chudan	dowolny blok / dowolne różnorodne kontrataki
Mawashi geri	dowolny blok / dowolne różnorodne kontrataki
Ushiro geri chudan	dowolny blok / dowolne różnorodne kontrataki