

WYMAGANIA EGZAMINACYJNE NA STOPNIE KYU - „BELKI”

9.1 - KYU - PAS BIAŁY z 1 - belka

KIHON:

1. Musubi-Dachi
2. Hachiji-Dachi
3. Zen-Kutsu-Dachi
4. Oi-zuki-ZKD
5. Gedan-barai-ZKD

ĆWICZENIA:

1. Przysiady - 15 razy
2. Ugięcia ramion w podporze przodem („pompki”) - 5 razy

BŁEDY:

1. Ugięta noga tylna w ZKD
2. Ukłon Tachi-Rei w rozkroku

9.2 - KYU - PAS BIAŁY z 2- belkami

KIHON:

1. Gedan-barai-KD
2. Oi-zuki-ZKD
3. Age-uke-ZKD
4. Soto-uke-ZKD
5. Mae-geri-ZKD

KUMITE:

1. Gohon-kumite

Atak: Oi-zuki-chudan - Obrona: Soto-uke-ZKD (5 razy)

ĆWICZENIA:

1. Przewrót w przód
2. Przysiady - 15 razy
3. Ugięcia ramion w podporze przodem („pompki”) - 10 razy

ZNACZENIE SŁÓW:

1. Hajime, Yame, Hidari, Migi, Zen-Kutsu-Dachi, Mae-Geri, Age-uke, Soto-uke, Oi-zuki
2. Sposób zawiązywania pasa

BŁEDY:

1. Uniesienie pięty w ZKD
2. W Age-uke wyprostowana ręka blokująca

9.3 - KYU - PAS BIAŁY z 3- belkami

KIHON:

1. Oi-zuki-ZKD
2. Age-uke-ZKD
3. Soto-uke-ZKD
4. Uchi-uke-ZKD
5. Gedan-barai-ZKD
6. Mae-geri-ZKD

KATA:

1. Taikyoku-Shodan+Bunkai kata

KUMITE:

Gohon-kumite

ĆWICZENIA:

1. Ugięcia ramion w podporze przodem („pompki”) - 15 razy
2. W leżeniu tyłem przenoszenie nóg za głowę („nakrywki”) - 5 razy

ZNACZENIE SŁÓW:

1. Jodan, Chudan, Gedan, Obi, Karate-Gi,
2. Pokazać: Seiken, Shuto
3. Kto to jest Sensei?

BŁĘDY:

1. Pięść w bloku Soto-uke i Uchi-uke powyżej barków
 2. Pięść w Hikite nie przylega do boku
 3. Kontratak w Gohon-kumite za daleko od partnera
-

8.1 - KYU - PAS ŻÓŁTY z 1 - belką

KIHON:

1. Oi-zuki-ZKD
2. Age-uke/gyaku-zuki-ZKD
3. Soto-uke/gyaku-zuki-ZKD
4. Gedan-barai/gyaku-zuki-ZKD
5. Mae-geri-ZKD

KATA:

Taikyoku-Nidan+Bunkai kata

KUMITE:

Gohon-kumite

ĆWICZENIA:

1. Mostek - 2 razy
2. W leżeniu tyłem równoczesne unoszenie nóg i tułowia („scyzoryki”) - 6 razy
3. W siadzie prostym skłony głową do kolan - 2 razy

ZNACZENIE SŁÓW:

1. Zawartych w Kihon na 8.1 kyu
2. Kto to jest Sempai?
3. Kim był Gichin Funakoshi?

BŁĘDY:

1. Blok w kombinacji z Gyaku-zuki wykonany niewłaściwą ręką
 2. Kontratak Gyaku-zuki w Gohon-kumite wykonany niewłaściwą ręką tj. Oi-zuki
 3. Brak powrotu podudzia po kopnięciu Mae-geri
 4. Niedostateczne ściągnięcie pięści do Hikite
 5. Patrzenie pod nogi w Gohon-kumite
-

8.2 - KYU - PAS ŻÓŁTY z 2 - belkami

KIHON:

1. Oi-zuki-ZKD
2. Age-uke!gyaku-zuki-ZKD
3. Soto-uke/gyaku-zuki-ZKD
4. Uchi-uke/gyaku-zuki-ZKD
5. Gedan-barai - w KD
6. Mae-geri-ZKD
7. Yoko-geri-keage-KD

KATA:

Taikyoku-Sandan+Bunkai kata

KUMITE:

Gohon-kumite

ĆWICZENIA:

1. Przewrót w tył - 2 razy
2. Mae-geri z przysiadu - 10 razy

ZNACZENIE SŁÓW:

1. Zawartych w Kihon na 8.2 kyu
2. Opisać po kolei techniki z Kata Taikyoku-Shodan

BŁĘDY:

1. W Kiba-dachi ciężar ciała przeniesiony na jedną nogę
 2. Kiai w Kata wykonane w niewłaściwym momencie lub jego brak
 3. W Mae-geri noga nie wyprostowana do końca
-

8.3 - KYU - PAS ŻÓŁTY z 3- belkami

KIHON:

1. Oi-zuki-ZKD
2. Age-uke/gyaku-zuki-ZKD
3. Soto-uke/gyaku-zuki-ZKD
4. Uchi-uke/gyaku-zuki-ZKD
5. Gedan-barai/gyaku-zuki-ZKD
6. Shuto-uke-KKD
7. Mae-geri-ZKD
8. Yoko-geri-keage-KD
9. Yoko-geri-kekomi-KD

KATA:

Heian-Shodan+Bunkai kata

KUMITE:

Gohon-kumite

ĆWICZENIA:

1. Ugięcia ramion w podporze przodem („pompki”) - 20 razy
2. Przerzut bokiem („gwiazda”) - 3 razy
3. Podskoki w przysiadzie „żabki”) - 10 m.

ZNACZENIE SŁÓW:

1. Zawartych w Kihon na 8.3 kyu
2. Pokazać i podać polskie nazwy: Seiken, Uraken, Chusoku, Nukite, Shuto, Haito
3. Data urodzenia i śmierci twórcy współczesnego Karate

BŁEDY:

1. Atak Oi-zuki wykonany poza osią ciała - z boku
2. Zgięty nadgarstek w Shuto-uke
3. Unoszenie bioder i pozycji do góry podczas zmiany pozycji
4. Pięść nie zaciśnięta do końca

7.1 - KYU - PAS POMARAŃCZOWY z 1 - belka

KIHON:

1. Oi-zuki-ZKD
2. Soto-uke/gyaku-zuki-ZKD
3. Uchi-uke/gyaku-zuki-ZKD
4. Shuto-uke-KKD
5. Mae-geri-ZKD
6. Mae-ren-geri/chudan-jodan (z między krokiem)-do ZKD
7. Yoko-geri-kekomi-KD

KATA:

Heian-Shodan+Bunkai kata

KUMITE:

Gohon-kumite

ĆWICZENIA:

1. Ugięcia ramion w podporze przodem („pompki”) -20 razy
2. W leżeniu tyłem przenoszenie nóg za głowę („nakrywki”) - 10 razy
3. Wymachy nogą w przód i w bok na wysokość Jodan

ZNACZENIE SŁÓW:

1. Liczebniki od 1-10 po japońsku
2. Opisać trzy podstawowe pozycje ZKD, KKD, KD
3. Opisać pięć podstawowych części dłoni

BŁĘDY:

1. Niewłaściwe ułożenie stopy w KKD
 2. Zbyt wolne wykonanie techniki Mae-ren-geri
 3. Zbyt głośny wydech podczas wykonywania technik
 4. Niewłaściwy Enbusen Kata Heian-Shodan
 5. Stopa w Mae-geri nie ustawiona do Chusoku
-

7.2 - KYU - PAS POMARAŃCZOWY z 2 - belkami

KIHON:

1. Oi-zuki-ZKD
2. Age-uke/gyaku-zuki-ZKD
3. Soto-uke/gyaku-zuki-ZKD
4. Gedan-barai/gyaku-zuki-ZKD
5. Uchi-uke w-KKD
6. Mae-geri-jodan-ZKD
7. Yoko-geri-keage-KD
8. Yoko-geri-kekomi-KD

KATA:

1. Taikyoku-Sandan+Bunkai kata
2. Heian-Shodan+Bunkai kata

KUMITE:

Gohon-kumite

ĆWICZENIA:

1. Ugięcia ramion w podporze przodem („pompki”) - 25 razy
2. Podskoki w przysiadzie („żabki”) - 20 m.

ZNACZENIE SŁÓW:

1. Zawartych w Kihon na 7.2 kyu
2. Opisać techniki z Kata Heian-Shodan

BŁĘDY:

1. Brak równowagi w Mae-geri-jodan
 2. Wyprostowana przednia noga w KKD
 3. Stopa w Yoko-geri-keage nie ustawiona do Sokuto
 4. Atak w Gohon-kumite nie dochodzi do przeciwnika, zbyt duży dystans
 5. Brak pracy bioder w kombinacji blok+kontratak Gyaku-zuki
-

7.3 - KYU - PAS POMARAŃCZOWY z 3- belkami

KIHON:

1. Oi-zuki-ZKD
2. Age-uke/gyaku-zuki-ZKD
3. Soto-uke/gyaku-zuki-ZKD
4. Uchi-uke/kizami-zuki/gyaku-zuki-ZKD
5. Shuto-uke/gyaku-nukite/KKD-ZKD
6. Uraken-uchi-ZKD
7. Mae-geri-ZKD
8. Mae-ren-geri/chudan-jodan (z między krokiem)-do ZKD
9. Yoko-geri-keage-KD
10. Yoko-geri-kekomi-KD
11. Mawashi-geri-ZKD

KATA:

Heian-Nidan+Bunkai kata

KUMITE:

Gohon-kumite

ĆWICZENIA:

1. Przewrót w przód z rozbiegu
2. W siadzie rozkrocznym skłon głową do podłogi

ZNACZENIE SŁÓW:

1. Zawartych w Kihon na 7.3 kyu
2. Podstawowe wiadomości dotyczące klubu, w którym trenuje egzaminowany

BŁĘDY:

1. Kizami-zuki wykonane bez wyprostu ręki
 2. W Kiba-dachi za duży przekrok stóp
 3. W Nukite nie ugięty kciuk
 4. W Gohon-kumite atak i kontratak bez Kiai
 5. W Kata Heian-Nidan blok Gyaku-uchi-uke bez głębokiego skrętu bioder
-

6.1 - KYU - PAS ZIELONY z 1 - belką

KIHON:

1. Ren-zuki-ZKD
2. Age-uke/gyaku-zuki-ZKD

3. Uchi-uke/gyaku-zuki-ZKD
4. Shuto-uke/gyaku-tate-nukite/KKD-ZKD
5. Uraken-uchi-ZKD
6. Shuto-uchi - w KD
7. Mae-geri-ZKD
8. Yoko-geri-kekomi-KD
9. Mawashi-geri-ZKD

KATA:

1. Taikyoku-Shodan+Bunkai kata
2. Heian-Nidan+Bunkai kata

KUMITE:

Gohon-kumite

ĆWICZENIA:

1. Przewrót w przód z przeskokiem przez klęczącego partnera
2. Ugięcia ramion w podporze przodem („pompki”) - 30 razy
3. Wymachy nogą w przód, w bok i w tył na wysokość Jodan

ZNACZENIE SŁÓW:

1. Zawartych w Kihon na 6.1 kyu
2. Wymienić i w skrócie opisać trzy dalekowschodnie sztuki walki

BŁĘDY:

1. Brak szybkiego powrotu ręki w Uraken-uchi
2. Za wolny rytm wykonania Ren-zuki
3. W Mawashi-geri kopnięcie z pochyleniem tułowia
4. Kolano skierowane do wewnątrz w pozycji ZKD

6.2 - KYU - PAS ZIELONY z 2 - belkami

KIHON:

1. Sanbon-zuki-ZKD
2. Age-uke/gyaku-zuki-ZKD
3. Uchi-uke/gyaku-zuki-KKD/ZKD
4. Shuto-uke/kizam i-mae-geri/gyaku-nukite/KKD-ZKD
5. Shuto-uchi - KD
6. Yoko-empi-uchi - KD
7. Mae-ren-geri/chudan-jodan (z między krokiem)-do ZKD
8. Yoko-geri-keage-jodan-KD
9. Mawashi-geri-ZKD
10. Ura-mawashi-geri-ZKD

KATA:

1. Taikyoku-Sandan+Bunkai kata
2. Heian-Nidan+Bunkai kata

KUMITE:

Kihon-ippon-kumite

Ataki: 2 ręczne i 2 nożne - Obrona: blok i kontratak dowolny.

ĆWICZENIA:

1. Mostek - 2 razy
2. Przewrót w przód i w tył
3. Mae-geri z przysiadu - 20 razy
4. Ugięcia ramion w podporze przodem („pompki”) - 30 razy

ZNACZENIE SŁÓW:

1. Zawartych w Kihon na 6.2 kyu
2. Co oznacza nazwa Karate-Do?

BŁĘDY:

1. Brak przestawiania stóp i przeniesienia ciężaru ciała z pozycji KKD do ZKD, w kombinacjach
2. Podnoszenie się do góry podczas wykonywania kombinacji
3. Niezaciśnięta pięść w Hikite przy Shuto-uchi
4. Kolano w Mawashi-geri poprowadzone dołem zamiast bokiem

6.3 - KYU - PAS ZIELONY z 3 - belkami

KIHON:

1. Sanbon-zuki-ZKD
2. Age-uke/gyaku-zuki-ZKD
3. Uchi-uke/kizami-zuki/gyaku-zuki-ZKD
4. Soto-ukelkizam i-uraken-uchi/gyaku-zuki-ZKD
5. Shuto-uke!kizam i-mae-geri/gyaku-nukite/KKD-ZKD
6. Shuto-uchi-ZKD
7. Yoko-empi-uchi/KD
8. Mae-geri-ZKD
9. Mae-ren-gerilchudan-jodan (z między krokiem)-do ZKD
10. Yoko-geri-keage-ZKD
11. Yoko-geri-kekomi-ZKD
12. Mawashi-geri-ZKD
13. Ura-mawashi-geri-ZKD
14. Shiho-gyaku-zuki-ZKD+Bunkai

KATA:

Heian-Sandan+Bunkai kata

KUMITE:

Kihon-ippon-kumite

ĆWICZENIA:

1. Podskoki w przysiadzie („żabki”) - 20 m.
2. Wymachy nogą w przód, w bok i w tył na poziom-Jodan
3. Ugięcia ramion w podporze przodem („pompki”) - 30 razy
4. W siadzie rozkrocznym skłon głową do podłogi

ZNACZENIE SŁÓW:

1. Zawartych w Kihon na 6.3 kyu
2. Pokazać i podać nazwy 10 części ciała, którymi wykonujemy uderzenia
3. Krótki życiorys Gichin'a Funakoshi'ego

BŁĘDY:

1. Dodatkowa technika Teisho-uke w kombinacji Shiho-gyaku-zuki
 2. Kopnięcie prostą nogą w Ura-mawashi-geri
 3. Niewłaściwe wykończenie technik
 4. Niewłaściwe ustawienie stopy przy technikach nożnych
 5. Niewłaściwe unoszenie kolana w technikach nożnych
-

5.1 - KYU - PAS NIEBIESKI z 1 - belk

KIHON:

1. Sanbon-zuki-ZKD
2. Age-uke/gyaku-zuki-ZKD
3. Uchi-uke/kizami-zuki/gyaku-zuki-ZKD
4. Soto-uke/kizami-uraken-uchi/gyaku-zuki-ZKD
5. Shuto-uke/kizami-mae-geri/gyaku-nukite/KKD-ZKD
6. Shuto-uchi-ZKD
7. Mae-geri-ZKD
8. Yoko-geri-keage-w KD
9. Yoko-geri-kekomi-w KD
10. Mawashi-geri-ZKD
11. Ura-mawashi-geri-ZKD
12. Shiho-gyaku-zuki-ZKD+Bunkai

KATA:

1. Heian-Shodan+Bunkai kata
2. Heian-Sandan+Bunkai kata

KUMITE:

Kihon-ippon-kumite

ĆWICZENIA:

1. W leżeniu tyłem przenoszenie nóg za głowę („nakrywki”) - 10 razy
2. Przewrót w przód przez klęczącego partnera
3. Ugięcia ramion w podporze przodem („pompki”) - 30 razy
4. Mae-geri z przysiadu - 20 razy

ZNACZENIE SŁÓW:

1. Różnice między stylami Karate
2. Co to jest ZEN?

BŁĘDY:

1. W Sanbon-kumite nie przestrzegany poziom i cel ataku
2. Złe prowadzenie środka ciężkości ciała: unoszenie się i opadanie, zbyt szerokie chodzenie w pozycjach
3. Złe użycie bioder
4. Niepewna pozycja

5.2 - KYU - PAS NIEBIESKI z 2- belkami

KIHON:

1. Sanbon-zuki-ZKD
2. Age-uke/gyaku-zuki-ZKD
3. Uchi-uke/gyaku-zuki-KKD!ZKD
4. Soto-uke/yoko-empi-uchi-ZKD!KD
5. Shuto-uke/kizami-mae-geri/gyaku-nukite/KKD-ZKD
6. Shuto-uchi-ZKD
7. Mae-ren-geri-ZKD
8. Yoko-geri-keage-w KD
9. Yoko-geri-kekomi-w KD
10. Mawashi-geri-ZKD
11. Ura-mawashi-geri-ZKD
12. Ushiro-geri-ZKD
13. Shiho-gyaku-zuki-ZKD+Bunkai

KATA:

1. Heian-Nidan+Bunkai kata
2. Heian-Sandan+Bunkai kata

KUMITE:

Kihon-ippon-kumite

ĆWICZENIA:

1. W leżeniu tyłem wznos tułowia - 20 razy
2. Ugięcia ramion w podporze przodem („pompki”) - 20 razy
3. W leżeniu tyłem przenoszenie nóg za głowę („nakrywki”) - 10 razy
4. Przerzut bokiem („gwiazda”) - 4 razy
5. Przewrót w tył - 2 razy

ZNACZENIE SŁÓW:

1. Zawartych w Kihon na 5.2 kyu
2. Podstawowe komendy sędziowskie
3. Rodzaje zawodów w Karate

BŁĘDY:

1. Złe oddychanie
2. Zła koordynacja w czasie poruszania się
3. Zatrzymywany, nierytmiczny - ruch technik
4. Złe lub niewystarczająco niskie, położenie punktu ciężkości w pozycjach
5. Nie zwracanie uwagi na położenie środka ciężkości w poszczególnych pozycjach, np. KKD, ZKD

5.3 - KYU - PAS NIEBIESKI z 3- belkami

KIHON:

1. Sanbon-zuki-ZKD
2. Age-uke/gyaku-zuki-ZKD
3. Uchi-uke/gyaku-empi-uchi-ZKD
4. Soto-uke/yoko-empi-uchi/gyaku-zuki ZKD/KD/ZKD
5. Shuto-uke/kizam i-mae-geri/gyaku-zuki/KKD-ZKD
6. Haito-uchi-ZKD
7. Mae-geri-ZKD
8. Kizami-mae-geri/mae-geri-ZKD
9. Yoko-geri-keage-KD
10. Yoko-geri-kekomi-KD
11. Mawashi-geri-ZKD
12. Ura-mawashi-geri-ZKD
13. Ushiro-geri-ZKD
14. Mae-geri/Mawashi-geri (z między krokiem)-do ZKD
15. Shiho-uraken-uchi-ZKD+Bunkai

KATA:

Heian-Yodan+Bunkai kata

KUMITE:

Kihon-ippon-kumite

ĆWICZENIA:

Brak na w/w stopień

ZNACZENIE SŁÓW:

Hansoku-Chui, Mubobi, Shikkaku, Shitei-Kata, Torimasen, Moto-No-Ichi, Shobu-Hajime, Mienai, Aiuchi, Kiken, Shobu-Sanbon-Hajime, Atenai-Yoni, Hachimaki

BŁEDY:

1. Niejednoczesne zakończenie ruchów: rąk, tułowia i nóg
2. Podczas wykonywania technik z partnerem niewłaściwy dystans w technikach spowodowany złą pracą tułowia
3. Brak rozluźnienia w końcowej fazie techniki
4. Niewłaściwe napięcie - Kime
5. Niewłaściwy dystans w czasie ćwiczeń z partnerem

4.1 – KYU – PAS NIEBIESKI LUB FIOLETOWY z 1 - belką

KIHON:

1. Sanbon-zuki-ZKD
2. Age-empi-uchi-ZKD
3. Kizami-zuki/Oi-zuki-ZKD-(zmiana pozycji)
4. Yoko-empi-uchi/Gyaku-zuki-KD/ZKD
5. Shuto-uke/kizam i-mae-geri/gyaku-zuki/KKD-ZKD

6. Haito-uchi-ZKD
7. Mae-geri-ZKD
8. Yoko-geri-keage-ZKD
9. Yoko-geri-kekomi-ZKD
10. Mawashi-geri-ZKD
11. Ura-mawashi-geri-ZKD
12. Ushiro-geri-ZKD
13. Shiho-gyaku-zuki-ZKD+Bunkai
14. Morote-uchi-uke/Gyaku-zuki-KKD/ZKD lub tylko w ZKD
15. Mae-geri/Mawashi-geri (tą samą nogą-do ZKD)

KATA:

1. Heian-Nidan+Bunkai kata
2. Heian-Yodan+Bunkai kata

KUMITE:

Kihon-ippon-kumite (kontratak-uchi lub geri)

ĆWICZENIA:

Brak na w/w stopień

ZNACZENIE SŁÓW:

1. Opisać wszystkie techniki Kata Heian-Nidan
2. Opisać różne formy Kumite

BŁĘDY:

1. Utrata równowagi przy obrotach tułowia i przy obrotowych technikach nożnych
2. Niewłaściwa prędkość poszczególnych faz prezentowanych technik
3. Utrata siły bioder przy zmianie z bloku na kontratak

4.2 - KYU - PAS NIEBIESKI lub FIOLETOWY z 2- belkami

KIHON:

1. Sanbon-zuki-ZKD
2. Age-uke/Age-empi-uchi-ZKD
3. Uchi-uke/gyaku-zuki-ZKD
4. Soto-uke/uraken-uchi/gyaku-zuki ZKD/KD/ZKD
5. Kizami-mae-geri/mae-geri-ZKD
6. Mawashi-shuto-uchi/gyaku-haito-uchi-ZKD
7. Mae-geri-ZKD
8. Yoko-geri-keage-ZKD
9. Yoko-geri-kekomi-ZKD
10. Mawashi-geri-ZKD
11. Ura-mawashi-geri-ZKD
12. Ushiro-geri-ZKD
13. Mawashi-geri/ushiro-geri (z między krokiem)-do ZKD
14. Shiho-gyaku-zuki-ZKD+Bunkai
15. Shiho-empi-uchi-ZKD+Bunkai

KATA:

1. Heian-Sandan+Bunkai kata
2. Heian-Yodan+Bunkai kata

KUMITE:

Kihon-ippon-kumite (kontratak-uchi lub geri)

ĆWICZENIA:

Brak na w/w stopień

ZNACZENIE SŁÓW:

Opisać wszystkie techniki Kata Heian-Sandan

BŁĘDY:

1. Zły dystans przy ćwiczeniach z partnerem
 2. Niewłaściwy rytm Kata
 3. Zła koordynacja w napinaniu mięśni w końcowej fazie ruchu
 4. Brak kontroli siły uderzenia przy treningu z partnerem
-

4.3 - KYU - PAS NIEBIESKI lub FIOLETOWY z 3- belkami

KIHON:

1. Sanbon-zuki-ZKD
2. Age-uke/gyaku-zuki/age-empi-uchi-ZKD
3. Uchi-uke/kizami-zuki/gyaku-zuki-ZKD
4. Soto-uke/yoko-empi-uchi/uraken-uchi ZKD/KD/ZKD
5. Shuto-uke/kizami-mae-geri/gyaku-nukite/KKD-ZKD
6. Mawashi-shuto-uchi/gyaku-haito-uchi-ZKD
7. Mae-geri-ZKD
8. Yoko-geri-keage-ZKD
9. Yoko-geri-kekomi-ZKD
10. Mawashi-geri-ZKD
11. Ura-mawashi-geri-ZKD
12. Ushiro-geri-ZKD
13. Mawashi-geri/ushiro-geri (z między krokiem)-do ZKD
14. Shiho-gyaku-zuki-ZKD+Bunkai
15. Shiho-empi-uchi-ZKD+Bunkai

KATA:

Heian-Godan+Bunkai kata

KUMITE:

Kihon-ippon-kumite (kontratak-uchi lub geri)

ĆWICZENIA:

Brak na w/w stopień

ZNACZENIE SŁÓW:

Opisać wszystkie techniki Kata Heian-Yodan

BŁĘDY:

1. Niewłaściwe ułożenie ciała podczas treningu z partnerem
2. Brak obrony przy ataku i kontrataku
3. Słaba kondycja

INFORMACJA:

UWAGI ODNOŚNIE WYMAGAŃ EGZAMINACYJNYCH DLA DZIECI (DO 14 LAT)

- I. W Kihon, ostatnia technika wykonana jest z Kiai (okrzyk), chyba, że egzaminator postanowi inaczej.
- II. W Kihon, wszystkie techniki powtarzamy 5 razy, chyba, że egzaminator postanowi inaczej.
- III. W Kihon wszystkie kombinacje wykonujemy w pozycji ZKD, chyba, że jest inaczej podane lub egzaminator poda inaczej.
- IV. W Gohon Kumite, należy zapowiedzieć głośno poziom ataku (Jodan, Chudan, Gedan) i technikę (Zuki, Geri).
- V. W Gohon Kumite zdający, rozpoczynają i kończą sami całość wszystkich kombinacji.
- VI. Jeśli jest podane tylko: Gohon Kumite, wówczas egzaminator decyduje o tym, jakie techniki należy wykonać.

WYMAGANIA EGZAMINACYJNE DLA DZIECI W WIEKU DO 14 LAT.

I. Minimalne okresy treningu przed przystąpieniem do kolejnego egzaminu:

- 9.1 kyu 4 miesiące od momentu rozpoczęcia treningu
- 9.2 kyu 3 miesiące od momentu otrzymania 9.1 kyu
- 9.3 kyu 3 miesiące od momentu otrzymania 9.2 kyu
- 8.1 kyu 4 miesiące od momentu otrzymania 9.3 kyu
- 8.2 kyu 3 miesiące od momentu otrzymania 8.1 kyu
- 8.3 kyu 3 miesiące od momentu otrzymania 8.2 kyu
- 7.1 kyu 4 miesiące od momentu otrzymania 8.3 kyu
- 7.2 kyu 3 miesiące od momentu otrzymania 7.1 kyu
- 7.3 kyu 3 miesiące od momentu otrzymania 7.2 kyu
- 6.1 kyu 4 miesiące od momentu otrzymania 7.3 kyu
- 6.2 kyu 3 miesiące od momentu otrzymania 6.1 kyu
- 6.3 kyu 3 miesiące od momentu otrzymania 6.2 kyu
- 5.1 kyu 4 miesiące od momentu otrzymania 6.3 kyu
- 5.2 kyu 3 miesiące od momentu otrzymania 5.1 kyu
- 5.3 kyu 3 miesiące od momentu otrzymania 5.2 kyu
- 4.1 kyu 4 miesiące od momentu otrzymania 5.3 kyu

4.2 kyu 3 miesiące od momentu otrzymania 4.1 kyu

4.3 kyu 3 miesiące od momentu otrzymania 4.2 kyu

II. W przypadku ukończenia 14 lat przed zdobyciem stopnia 4.3 kyu można przystąpić do następnego egzaminu w kategorii dorosłych. Np. posiadając stopień z grupy 6 kyu (6.1, 6.2, 6.3) zdawać egzamin na 5 kyu.

III. Szerokość czarnego paska - 0.5 cm, odległość pierwszego paska od końca pasa - 10cm, odległość pomiędzy Czarnymi paskami 2cm.