

WYMAGANIA EGZAMINACYJNE NA STOPNIE – KYU

9- KYU - PAS BIAŁY

KIHON:

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

KATA:

Taikyoku-Shodan-i-Bunkai kata

KU MIT E:

Gohon-kumite

8- KYU - PAS ŻÓŁTY

KIHON:

1. Oi-zuki-ZKD
2. Age-uke/gyaku-zuki-ZKD
3. Soto-ukelgyaku-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

7- KYU - PAS POMARAŃCZOWY

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:

Gohori-kumite

6-KYU- PAS ZIELONY

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. Yoko-empi-uchi/KD
8. Mae-geri-ZKD
9. Mae-ren-geri/chudan-jodan (z międzykrokiem)-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-ippou-kumite

5- KYU - PAS NIEBIESKI

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/kizami-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-ZKD
10. Yoko-geri-kekomi-ZKD
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

4- KYU - PAS NIEBIESKI lub FIOLETOWY

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
Mawashi-geri/ushiro-geri (z między krokiem)-do ZKD
13. Shiho-gyaku-zuki-ZKD+Bunkai
14. Shiho-empi-uchi-ZKD+Bunkai

KATA:

Heian-Godan+Bunkai kata

KUMITE:

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

3- KYU - PAS BRAZOWY

KIHON:

1. Sanbon-zuki
2. Age-uke/gyaku-zuki/age-empi-uchi
3. Uchi-uke/kizami-zuki/gyaku-zuki
4. Soto-uke/yoko-empi-uchi/uraken-uchi/gyaku-zuki
5. Shuto-uke/kizami-mae-geri/gyaku-nukite/kizami-uraken-uchi/gyaku-empi-uchi
6. Sanbon-mae-geri
7. Yoko-geri-keage!yoko-geri-kekomi-(tą samą nogą)
8. Mawashi-geri/yoko-geri-kekomi-(tą samą nogą)
9. Ura-mawashi-geri
10. Ushiro-geri
11. Shiho-gyaku-zukk-Bunkai
12. Shiho-uchi+Bunkai
13. Shiho-geri-HD lub ZKD~Bunkai (bez ura-mawashi-geri)

KATA:

Tekki Shodan+Bunkai kata

KUMITE:

Jiyu-ippon-kumite

2- KYU - PAS BRAZOWY

KIHON:

1. Sanbon-zuki
2. Age-uke/gyaku-zuki/kizami-zuki
3. Uchi-uke/gyaku-empi-uchi/kizami-uraken-uchi
4. Shuto-uke/kizami-mae-geri/gyaku-nukite/kizami-Liraken-uchi/gyaku-empi-uchi
5. Sanbon-mae-geri
6. Kizami- mawashi-geri/mawashi-geri-(zmiennie-jodan)
7. Ura-mawashi-geri/mawashi-geri/yoko-geri-keage- (tą samą nogą-jodan)
8. Ushiro-geri/mawashi-geri- (tą samą nogą)
9. Yoko-geri-kekomi/uraken-uchi/gyaku-zuki
10. Shiho-uchi~Bunkai
11. Shiho-geri+Bunkai (z ura-mawashi-geri)

KATA:

Bassai-dai+Bunkai kata

KUMITE:

Jiyu-ippon-kumite

1 - KYU - PAS BRĄZOWY

KIHON:

1. Oi-zuki-(do przodu i do tyłu)
2. Sanbon-zuki-(do przodu i do tyłu)
3. Tokui-waza-(kombinacja do wolnej walki)
4. Mae-geri-(chudan-jodan-tą samą nogą)
5. Sanbon-mae-geri
6. Yoko-geri-keage/yoko-geri-kekomi-(w KD z przejściem)
7. Mawashi-geri-(chudan-jodan-tą samą nogą)
8. Ura-mawashi-geri-(chudan-jodan-tą samą nogą)
9. Ushiro-geri-(chudan-jodan-tą samą nogą)
10. Mae-geri/Yoko-geri/Mawashi-geri/Ushiro-geri/Ura- mawashi-geri- (zmiennie w przejściu)
11. Shuto-uchi/Haito-uchi-(zmiennie w przejściu)
12. Shiho-geri-i-Bunkai (z ura-mawashi-geri)

KATA:

Jedno z kata: Kanku-dai, J on, Empi, Hangetsu+Bunkai kata

KUMITE:

1. Jiyu-ippon-kumite-(kontratak uchi lub geri)
2. Jiyu-kumite

INFORMACJA:

WYMAGANIA EGZAMINACYJNE DLA WIEKU POWYŻEJ 14 LAT

I.Minimalne okresy treningu przed przystąpieniem do kolejnego egzaminu:

9 kyu 4 miesiące od momentu rozpoczęcia treningu

8 kyu 4 miesiące od momentu otrzymania 9 kyu

7 kyu 4 miesiące od momentu otrzymania 8 kyu

6 kyu 4 miesiące od momentu otrzymania 7 kyu

5 kyu 4 miesiące od momentu otrzymania 6 kyu

4 kyu 4 miesiące od momentu otrzymania 5 kyu

3 kyu 4 miesiące od momentu otrzymania 4 kyu

2 kyu 4 miesiące od momentu otrzymania 3 kyu

1 kyu 4 miesiące od momentu otrzymania 2 kyu

II.Minimalny wiek jaki muszą mieć zawodnicy przystępujący do egzaminu:

- pełny stopień karate można przyznać zawodnikom, którzy ukończyli 14 lat.