

WYMAGANIA EGZAMINACYJNE DLA DZIECI I MŁODZIKÓW DO 14 ROKU ŻYCIA

10.1 KYU - POMARAŃCZOWY PAS + 1 CZERWONY PAGON

1. Teoria i komendy: zasady bezpieczeństwa - sala, szatnia, ubiór itp.
Strefy: jodan (*strefa głowy*), chudan (*strefa brzucha*), gedan (*strefa krocza*).
Znaczenie słowa kiai (*okrzyk*).
2. Pozycje: fudo – dachi (*dachi – pozycja; pozycja wyjściowa*)
3. Uderzenia/cięcia: morote - tsuki jodan, chudan, gedan (*morote – podwójny, tsuki – uderzenie, pchnięcie*)
4. Kopnięcia: hiza - geri chudan (*hiza – kolano, geri – technika nożna*).
5. Test sprawności: 50 razy zaciskanie pięści, 10 przysiadów: obciążone całe stopy, ręce dowolnie.

10.2 KYU - POMARAŃCZOWY PAS + 2 CZERWONE PAGONY

1. Teoria i komendy: pozycja seiza - siadanie i wstawanie, ukłony. Znaczenie słowa naura (*powrót*).
2. Pozycje: zenkutsu - dachi (*pozycja wykroczna*).
3. Uderzenia: uraken - shomen - uchi (*uderzenie w przód odwróconą pięścią*).
4. Bloki: morote - gedan - barai (*podwójny blok/ zagarnięcie*).
5. Kopnięcia: hiza - geri - chudan plus kiai (*okrzyk*).
6. Renraku: krok w tył do zenkutsu - dachi z morote - gedan – barai i powrót do fudo – dachi.
7. Test sprawności: 10 skłonów w przód z leżenia na plecach, ręce dolnie.

10.3 KYU - POMARAŃCZOWY PAS + 3 CZERWONE PAGONY

1. Teoria i komendy: znaczenie słowa karate (*kara - pusty, te – ręka*). Znaczenie słowa osu (*akceptacja, pozdrowienie*).
2. Pozycje: heiko - dachi (*pozycja równoległa*), yoi – dachi (*pozycja gotowości*).
3. Uderzenia/cięcia: seiken - tsuki, -jodan, chudan, gedan (*pchnięcie pięścią*).
4. Bloki: gedan – barai (*dolne zagarnięcie pięścią*).
5. Kopnięcia: hiza - geri jodan plus kiai.
6. Renraku: krok w tył do zenkutsu - dachi z morote - gedan - barai/gedan barai i powrót do fudo - dachi.
7. Test sprawności: 10 ugięć ramion z leżenia przodem w podporze na dłoniach i kolanach.

9.1 KYU - POMARAŃCZOWY PAS + 1 CZERWONY PAGON + 1 NIEBIESKI PAGON

1. Teoria i komendy: prawidłowy wygląd karategi (*ubiór*) i wiązanie pasa. Liczenie po japońsku do 10.
2. Pozycje: heisoku - dachi (*pozycja, w której stopy są razem*).
3. Uderzenia/cięcia: oi - tsuki, - jodan, chudan, gedan (*pchnięcie na nogę wykroczną*)
4. Bloki: jodan - uke (*blok górny pięścią*).
5. Kopnięcia: mae - keage (*kopnięcie prostą nogą*).
6. Renraku: trzy kroki w przód/tył w zenkutsu - dachi z oi - tsuki.
7. Test sprawności: 20 przysiadów - obciążone całe stopy, ręce zaplecione na karku, tułów pionowo.
10 wahnięć w formie kołyski na brzuchu z leżenia przodem.

9.2 KYU - POMARAŃCZOWY PAS + 2 CZERWONE PAGONY + 1 NIEBIESKI PAGON

1. Teoria i komendy: znaczenie słów sensei (*nauczyciel*), shihan (*nauczyciel mistrz*), sempai (*starszy rangą*).
2. Pozycje: musubi - dachi (*pozycja medytacji stojąc*).
3. Uderzenia/cięcia: gyaku - tsuki - jodan, chudan, gedan (*pchnięcie pięścią na nogę zakroczną*).
4. Bloki: soto - uke (*blok pięścią do wewnątrz na strefę chudan*).
5. Kopnięcia: kin - geri (*kopnięcie na strefę krocza*).
6. Renraku: trzy kroki w przód/tył w zenkutsu - dachi z gyaku - tsuki
7. Test sprawności: 10 skłonów w przód z leżenia na plecach, ręce zaplecione na karku, tułów prosty 10 wahnięć w formie kołyski na plecach z przysiadu, ręce zaplecione wokół kolan.

9.3 KYU - POMARAŃCZOWY PAS + 3 CZERWONE PAGONY + 1 NIEBIESKI PAGON

1. Teoria i komendy: znaczenie słów kyoku-shin-kai (*kyoku –biegun, shin – prawda, kai – przyłączyć się, wziąć udział*).
2. Pozycje: nekoashi - dachi (*pozycja kota*).
3. Uderzenia/cięcia: seiken - ago - uchi (*uderzenie pięścią w podbródek*).
4. Bloki: seiken-uchi- uke (*blok pięścią na zewnątrz na strefę środkową*).
5. Kopnięcia: mae - geri chudan (*kopnięcie stopą w przód*).
6. Renraku: trzy kroki w przód w zenkutsu - dachi z oi - tsuki/ uke, obrót z gedan barai.
7. Test sprawności: 10 ugięć ramion z leżenia przodem w podporze na pięściach i kolanach 10 wahnięć w formie kołyski na plecach z przysiadu, ręce po kątem 45° amortyzują pad w tył.

8.1 KYU – NIEBIESKI PAS + 1 CZERWONY PAGON

1. Teoria i komendy: przysięga dojo.
2. Pozycje: kokutsu – dachi (*pozycja zakroczna*)
3. Uderzenia/cięcia: shuto - sakotsu - uchi - komi (*uderzenie w obojczyk zewnętrznym kantem dłoni*).
4. Kopnięcia: soto - keage (*kopnięcie prostą nogą do wewnątrz*).
5. Renraku: trzy kroki w przód w zenkutsu - dachi z keri, obrót z morote gedan barai.
6. Test sprawności: 10 przewrotów w przód. 60 sekund tzw. mostek w tył z leżenia na plecach.

8.2 KYU – NIEBIESKI PAS + 2 CZERWONE PAGONY

1. Teoria i komendy: nogare I (*oddychanie*).
2. Pozycje: moroashi - dachi (*pozycja obunóż*), uchi - hachiji - dachi (*pozycja z palcami stóp skierowanymi do środka*).
3. Uderzenia/cięcia: shuto - sakotsu – uchi (*cięcie w obojczyk kantem dłoni*).
4. Kopnięcia: uchi - keage (*kopnięcie prostą nogą na zewnątrz*).
5. Renraku: krok w tył do zenkutsu - dachi z gedan - barai plus gyaku - tsuki i powrót do fudo - dachi.
6. Test sprawności: 10 przewrotów w tył. 10 razy po 20 sekund rozciąganie w maksymalnym rozkroku ze skrętem w lewo i w prawo tzw. szpagat.

8.3 KYU – NIEBIESKI PAS + 3 CZERWONE PAGONY

1. Teoria i komendy: nogare II (*oddychanie tzw. odwrotne*).
2. Pozycje: sanchin - dachi (*pozycja trójkąta*).
3. Uderzenia/cięcia: shuto - ganmen - uchi (*cięcie w skroń kantem dłoni*).
4. Kopnięcia: mae - geri jodan.
5. Renraku: trzy kroki w przód w zenkutsu - dachi z uke plus gyaku - tsuki obrót z gedan barai.
6. Kata: kihon kata I.
7. Test sprawności: 10 razy tzw. gwiazda gimnastyczna. 10 razy dotknąć głową podłogi poprzez skłon w przód siedząc w maksymalnie szerokim rozkroku, nogi proste w kolanach.

7.1 KYU – NIEBIESKI PAS + 1 CZERWONY PAGON + 1 ŻÓŁTY PAGON

1. Teoria i komendy: ibuki (*oddychanie z 2 wydechami*).
2. Pozycje: kiba - dachi (*pozycja jeźdźca*).
3. Uderzenia/cięcia: uraken - sayu - uchi (*uderzenie w bok odwróconą pięścią*), uraken - hizo – uchi (*uderzenie na żebrę odwróconą pięścią*),
4. Kopnięcia: kansetsu - geri (*kopnięcie boczne na kolano kantem stopy*).
5. Renraku: trzy kroki w przód w sanchin - dachi z tsuki/uchi/keri/uke, obrót poprzez przekrok.
6. Kata: taikyoku I.
7. Test sprawności: 10 razy zamach nogą przechodząc do stania na rękach pod drabinkami.

7.2 KYU – NIEBIESKI PAS + 2 CZERWONE PAGONY + 1 ŻÓŁTY PAGON

1. Teoria i komendy: etykieta dojo.
2. Pozycje: tsuruaschi - dachi (*pozycja żurawia*).
3. Uderzenia/cięcia: uraken - yoko - uchi jodan chudan (*uderzenie w bok odwróconą pięścią*).
4. Kopnięcia: kakato - geri (*kopnięcie piętą*).
5. Renraku: trzy kroki w przód w zenkutsu - dachi z mae - geri plus gyaku - tsuki obrót z morote gedan barai.
6. Kata: taikyoku II.
7. Test sprawności: 60 sekund stanie na rękach pod drabinkami.

7.3 KYU – NIEBIESKI PAS + 3 CZERWONE PAGONY + 1 ŻÓŁTY PAGON

1. Teoria i komendy: historia Kyokushin Karate.
2. Pozycje: kake - dachi (*pozycja „hak”*).
3. Uderzenia/cięcia: shuto - mawashi - uchi (*cięcie kantem dłoni*).
4. Kopnięcia: yoko keage (*kopnięcie prostą nogą w bok*), ushiro - keage (*kopnięcie prostą nogą w tył*).
5. Bloki: shuto - mawashi - uke (*blok okrężny kantem dłoni*).
6. Renraku: trzy kroki w przód w kokutsu - dachi z shuto mawashi - uke obrót poprzez przekrok.
7. Kata: sakugi I.
8. Test sprawności: 10 razy tzw. sprężynka czyli wymyk w przód z leżenia na plecach.