

**WYMAGANIA EGZAMINACYJNE NA STOPNIE KYU - JUNIOR
15 LAT I MŁODSI (DECYDUJE ROK URODZENIA)**

10-1 kyu – junior (pomarańczowy pas z jednym czerwonym pagonem)

Minimum 2 miesiące ciągłego treningu

Teoria.

- Właściwy sposób noszenia Karate-Gi
- Właściwy sposób składania Karate-Gi
- Etykieta Dojo

Sprawność

- Zaciskanie pięści,
- Skłon w przód /dłonie dotykają podłogi/
- 5 pompek na dłoniach i kolanach

Pozycje

- Fudo Dachi
- Kumite Dachi – wyjście do pozycji do walki

Uderzenia

- Seiken morote tsuki (chudan, jodan, gedan)

Bloki

- Seiken morote gedan barai (kakewake uke)

Kopnięcia

- Hiza ganmen geri

10-2 kyu – junior (pomarańczowy pas z dwoma czerwonymi pagonami)

Minimum 2 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

Teoria

- Umiejętność wiązania pasa (Obi)
- Liczenie do 10 w języku japońskim

Sprawność

- Prawidłowe wykonanie ćwiczeń siłowych: pełna pompka, skłon brzucha, przysiad.
- 10 pompek na dłoniach i kolanach

Pozycje

- Yoi Dachi,
- Zenkutsu Dachi – wyjście do pozycji

Uderzenia

- Seiken tsuki (chudan, jodan, gedan) ,

Bloki

- Seiken mae gedan barai
- Seiken jodan uke

Kopnięcia

- Kin geri

9-1 kyu – junior (pomarańczowy pas, jeden niebieski i jeden czerwony pagon)

Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

Teoria

- Znaczenie Kanku
- Znaczenie słów Karate, Kyokushinkai i Shinkyokushinkai

Sprawność

- Przewrót w przód, skłon w przód rozkroku /łokcie dotykają podłogi/
- 5 pompek na dłoniach, 5 przysiadów, 5 brzuszków

Pozycje

- Musubi Dach
- Zenkutsu Dach – poruszanie się w pozycji
- Kumite Dach – poruszanie się w pozycji przód/tył

Uderzenia (tsuki, uchi)

- Seiken oi / gyaku tsuki

Bloki (uke)

- Seiken chudan soto uke

Kopnięcia (geri)

- Chusoku mae keage

Kata

- Kihon Kata Sono ichi

9 -2 kyu – junior (pomarańczowy pas, jeden niebieski i dwa czerwone pagony)

Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

Teoria

- Masutatsu Oyama – twórca Karate Kyokushin

Sprawność

- „Mostek” , skłon w przód /głowa dotyka kolan/
- 10 pompek na dłoniach, 10 przysiadów, 10 brzuszków

Pozycje

- Uchi hachiji dachi
- Kumite Dach – poruszanie się na boki

Uderzenia (tsuki, uchi)

- Seiken ago uchi

Bloki (uke)

- Seiken chudan uchi uke

Kopnięcia (geri)

- Chusoku chudan mae geri

Kata

- Taikyoku Sono ichi,

Ćwiczenia z oddechem

- Nogare

8 -1 kyu – Junior (niebieski pas z jednym czerwonym pagonem)

Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

Teoria

- Przysięga Dojo

Sprawność

- Przewrót w tył, skłon w przód w rozkroku /głowa dotyka podłogi/
- 15 pompek na dłoniach, 15 przysiadów, 15 brzuszków

Pozycje (dachi)

- Sanchin Dachi

Uderzenia (tsuki, uchi)

- Seiken tate tsuki (chudan, jodan, gedan)

Bloki (uke)

- Seiken chudan uchi uke gedan barai

Kopnięcia (geri)

- Chusoku jodan mae geri

Kata

- Taikyoku Sono Ni

8 -2 kyu – Junior (niebieski pas z dwoma czerwonymi pagonami)

Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

Teoria

- Historia Karate

Sprawność

- Pady: yoko ukemi
- 20 pompek na dłoniach, 20 przysiadów, 20 brzuszków

Pozycje (dachi)

- Kokutsu Dachi,
- Kumite Dachi - poruszanie się w pozycji walki: zejście z linii ciosu

Uderzenia (tsuki, uchi)

- Seiken shita tsuki

Bloki (uke)

- Seiken morote chudan uchi uke

Kopnięcia (geri)

- Teisoku soto mawashi keage

Kata

- Taikyoku Sono San

7-1 kyu - Junior (niebieski pas, jeden żółty i jeden czerwony pagon)

Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

Teoria

- Historia Karate Kyokushinkai,

Sprawność

- Skłon głową do ziemi w siadzie w rozkroku
- 25 pompek na dłoniach, 10 przeskoków z przysiadu nad partnerem, 10 „syczoryków” z leżenia na plecach

Pozycje (dachi)

- Kiba Dachi
- Kumite Dachi: utrzymywanie stałego dystansu, zmiana pozycji

Uderzenia (tsuki, uchi)

- Tettsui yoko uchi (jodan, chudan, gedan)
- Tettsui komekami uchi

Bloki (uke)

- Kombinacje bloków jodan uke, uchi uke, soto uke, gedan barai

Kopnięcia (geri)

- Heisoku (Sokuto) uchi mawashi keage

Kata

- Pinan Sono Ichi

Ćwiczenia oddechowe

- Gyaku Nogare

7-2 kyu - Junior (niebieski pas, jeden żółty i dwa czerwone pagony)

Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

Teoria

- Historia Shinkyokushinkai,

Sprawność

- Pady: ushiro ukemi,
- 30 pompek na dłoniach, 15 pompek na pięściach, 15 przeskoków z przysiadu nad partnerem, 15 „syczoryków” z leżenia

Pozycje (dachi)

- Neko ashi dachi

Uderzenia (tsuki, uchi)

- Tettsui ganmen oroshi uchi, hizo uchi
- Seiken jun tsuki

Bloki (uke)

- Shuto mawashi uke

Kopnięcia (geri)

- Kansetsu geri (sokuto)

Kata

- Sakugi Kata Sono Ichi

Ćwiczenia oddechowe

- Ibuki sankai

Kumite

- Jiyu Kumite – (wolna walka) min. 4 walki z przeciwnikami, zgodnie z przepisami dla kadetów, juniorów.

6 -1 kyu - Junior (żółty pas i jeden czerwony pagon)

Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

Teoria

- Liderzy Organizacji Shinkyokushinkai na Świecie

Sprawność

- Stanie na rękach pod ścianą
- Pady: mae ukemi
- 35 pompek na dłoniach, 20 przeskoków z przysiadu nad klęczącym (na łokciach i kolanach) partnerem, 20 „syczoryków” z leżenia

Pozycje (dachi)

- Heiko Dachi

Uderzenia (tsuki, uchi)

- Uraken shomen ganmen uchi
- Uraken sayu ganmen uchi
- Uraken hizo uchi
- Uraken ganmen oroshi uchi

Bloki (uke)

- Osai Uke

Kopnięcia (geri)

- Sokuto yoko keage
- Gedan mawashi geri (chusoku, haisoku)

Kata

- Kihon Kata sono ni
- Jiyu Kumite (wolna walka): min. 5 walk z przeciwnikami zgodnie z przepisami dla kadetów, juniorów.

6 -2 kyu - Junior (żółty pas i dwa czerwone pagony)

Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

Teoria

- Liderzy Organizacji Shinkyokushinkai w Polsce

Sprawność

- Gwiazda gimnastyczna na obie strony
- 40 pompek na dłoniach, 25 przeskoków z przysiadu nad klęczącym (na łokciach i kolanach), 10 podciągnięć kolan do klatki piersiowej w zwisie na drabinkach

Pozycje (dachi)

- Tsuru Ashi Dachi

Uderzenia (tsuki, uchi)

- Uraken mawashi uchi
- Nihon nukite (Me tsuki)
- Yonhon nukite (jodan, chudan)

Bloki (uke)

- Seiken juji uke (jodan, gedan)

Kopnięcia (geri)

- Mawashi geri chudan (haisoku i chusoku)

Kata

- Pinan Kata Sono Ni

Kumite

- Jiyu Kumite (wolna walka): min. 6 walk z przeciwnikami zgodnie z przepisami dla kadetów, juniorów

5-1 kyu – Junior (żółty pas, jeden zielony i jeden czerwony pagon)

Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

Teoria

- Liderzy Organizacji Shinkyokushinkai w Europie

Sprawność

- 45 pompek na dłoniach, 15 wyskoków z przysiadu z podciągnięciem kolan do klatki piersiowej, 10 wznosów wyprostowanych nóg powyżej kąta prostego w zwisie na drabinkach

Pozycje (dachi)

- Shiko dachi

Uderzenia (tsuki, uchi)

- Shotei Uchi (jodan, chudan, gedan)

Bloki (uke)

- Shotei Uke (jodan)

Kopnięcia (geri)

- Sokuto chudan yoko geri

Kata

- Taikyoku sono ichi - ura

- Jiyu Kumite (wolna walka): min. 7 walk z przeciwnikami zgodnie z przepisami dla kadetów, juniorów.

5-2 kyu – Junior (żółty pas, jeden zielony i dwa czerwone pagony)

Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

Teoria

- Znajomość ogólnych zasad i przepisów walki sportowej

Sprawność

- 50 pompek na dłoniach, 20 wyskoków z przysiadu z podciągnięciem kolan do klatki piersiowej, 15 wznosów wyprostowanych nóg powyżej kąta prostego w zwisie na drabinkach

- 6 przeskoków przód-tył nad pasem trzymany oburącz

Pozycje (dachi)

- Moro ashi dachi

Uderzenia (tsuki, uchi)

- Jodan Hiji ate

Bloki (uke)

- Shotei Uke (chudan, gedan)

Kopnięcia (geri)

- Ushiro geri chudan

Kata

- Pinian sono san

Kumite

- Jiyu Kumite (wolna walka): min. 8 walk z przeciwnikami zgodnie z przepisami dla kadetów, juniorów.

4-1 kyu – Junior (zielony pas z jednym czerwonym pagonem)

Minimum 6 miesięcy ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

Teoria

- Wiedza na temat Światowej Organizacji Shinkyokushinkai

Sprawność

- 55 pompek na dłoniach, 45 „brzuszków”, 25 wyskoków z podciągnięciem kolan do klatki piersiowej, 6 wznosów wyprostowanych nóg „scyzoryk” w zwisie na drabinkach
- 8 przeskoków przód-tył nad pasem trzymanym oburącz,
- 4 podciągnięcia na drążku (nachwyt)

Pozycje (dachi)

- Heisoku dachi ,

Uderzenia (tsuki, uchi)

- Shuto Sakotsu uchi, Shuto uchi komi, Shuto yoko ganmen uchi,

Bloki (uke)

- Shuto jodan uchi uke, Shuto jodan uke, Shuto chudan soto uke

Kopnięcia (geri)

- Mawashi geri jodan (chusoku, haisoku)

Kata

- Sanchin no kata

Kumite

- Jiyu Kumite (wolna walka): min. 9 walk z przeciwnikami zgodnie z przepisami dla kadetów, juniorów.

4-2 kyu – Junior (zielony pas z dwoma czerwonymi pagonami)

Minimum 6 miesięcy ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

Teoria

- Wiedza na temat Polskiej i Europejskiej Organizacji Shinkyokushinkai

Sprawność

- 60 pompek na dłoniach, 50 „brzuszków”, 30 wyskoków z podciągnięciem kolan do klatki piersiowej, 8 wznosów wyprostowanych nóg „scyzoryk” w zwisie na drabinkach
- 10 przeskoków przód-tył nad pasem trzymanym oburącz,
- 6 podciągnięcia na drążku (nachwyt)

Pozycje (dachi)

-

Uderzenia (tsuki, uchi)

- Shuto hizo uchi, Shuto jodan uchi uchi,

Bloki (uke)

- Shuto chudan uchi uke , Shuto mae gedan barai, Shuto mae mawashi uke

Kopnięcia (geri)

- Yoko geri jodan sokuto
- Ushiro geri jodan

Kata

- Sakugi sono ni

Kumite

- Jiyu Kumite (wolna walka): min. 10 walk z przeciwnikami zgodnie z przepisami dla kadetów, juniorów.

3-1 kyu – Junior (zielony pas z jednym brązowym i jednym czerwonym pagon)

Minimum 6 miesięcy ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

Teoria

- Znajomość zasad i przepisów rozgrywania zawodów kumite junior

Sprawność

- 65 pompek na dłoniach, 60 „brzuszków”, minimum 50 wejść na ławeczkę gimnastyczną w ciągu 1 minuty, 9 wznosów wyprostowanych nóg „scyzoryk” w zwisie na drabinkach
- 13 przeskoków przód-tył nad pasem trzymanym oburącz,
- 7 podciągnięcia na drążku (nachwyt)

Pozycje (dachi)

-

Uderzenia (tsuki, uchi)

- Hiji ate (chudan, jodan), Chudan mae hiji ate,

Bloki (uke)

- Shuto jodan juji uke

Kopnięcia (geri)

- Mae Kakato geri (chudan, gedan)

Kata

- Pinan sono yon,

Kumite

- Jiyu Kumite (wolna walka): min. 12 walk z przeciwnikami zgodnie z przepisami dla kadetów, juniorów.

3-2 kyu – Junior (zielony pas z jednym brązowym i dwoma czerwonymi pagonami)

Minimum 6 miesięcy ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

Teoria

- Znajomość zasad i przepisów rozgrywania zawodów kumite senior

Sprawność

- 70 pompek na dłoniach, 75 „brzuszków”, minimum 60 wejść na ławeczkę gimnastyczną w ciągu 1 minuty, 10 wznosów wyprostowanych nóg „scyzoryk” w zwisie na drabinkach
- 15 przeskoków przód-tył nad pasem trzymanym oburącz,
- 8 podciągnięcia na drążku (nachwyt)

Pozycje (dachi)

- Kake dachi

Uderzenia (tsuki, uchi)

- Age hiji ate /jodan, chudan/, Ushiro hiji ate, Oroshi hiji ate

Bloki (uke)

- Shuto gedan juji uke

Kopnięcia (geri)

- Mae Kakato geri (jodan),

Kata

- Sakugi sono san

Kumite

- Jiyu Kumite (wolna walka): 15 walk z przeciwnikami zgodnie z przepisami dla kadetów, juniorów.

2-1 kyu - Junior (brązowy pas)

Minimum 12 miesięcy ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

Teoria

- Znajomość zasad i przepisów rozgrywania zawodów kata

Sprawność

- 75 pompek na dłoniach, 15 pompek na 5 palcach, 85 „brzuszków”, minimum 80 wejść na ławeczkę gimnastyczną w ciągu 90 sekund, 10 wznosów wyprostowanych nóg „syczoryk” w zwisie na drabinkach
- 17 przeskoków przód-tył nad pasem trzymanym oburącz,
- 9 podciągnięcia na drążku (nachwyt)

Uderzenia (tsuki, uchi)

- Hiraken (Hiraken tsuki /jodan, chudan/, Hiraken oroshi uchi, Hiraken mawashi uchi)
- Age jodan tsuki

Bloki (uke)

- Koken uke (jodan)

Kopnięcia (geri)

- Nidan tobi geri,

Kata

- Pinan sono go

Kumite

- Jiyu Kumite (wolna walka): min. 17 walk z przeciwnikami zgodnie z przepisami dla kadetów, juniorów.

2-1 kyu - Junior (brązowy pas)

Minimum 12 miesięcy ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

Teoria

- Znani zawodnicy karate shin kyokushin

Sprawność

- 80 pompek na dłoniach, 100 „brzuszków”, minimum 90 wejść na ławeczkę gimnastyczną w ciągu 90 sekund, 12 wznosów wyprostowanych nóg „syczoryk” w zwisie na drabinkach
- 20 przeskoków przód-tył nad pasem trzymanym oburącz,
- 10 podciągnięcia na drążku (nachwyt)

Uderzenia (tsuki, uchi)

- Haishu (jodan, chudan)
- Koken uchi (jodan, chudan, gedan)

Bloki (uke)

- Koken uke (chudan, gedan)

Kopnięcia (geri)

- Mae tobi geri

Kata

- Gekisai dai

Kumite

- Jiyu Kumite (wolna walka): min. 20 walk z przeciwnikami zgodnie z przepisami dla kadetów, juniorów.

1-1 kyu - Junior (brązowy pas z jednym czarnym i jednym czerwonym pagonem)

Minimum 12 miesięcy ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

Sprawność

- 85 pompek na pięściach, 15 pompek na koken, 125 „brzuszków”, minimum 100 wejść na ławeczkę gimnastyczną w ciągu 2 minut, 12 wznosów wyprostowanych nóg „syczoryk” w zwisie na drabinkach
- 22 przeskoki przód-tył nad pasem trzymany oburącz,
- 10 przeskoków techniką yoko tobi geri przez pas trzymany na wysokości bioder,
- 11 podciągnięcia na drążku (nachwyty)

Uderzenia (tsuki, uchi)

- Ryuto ken tsuki (jodan, chudan)

Bloki (uke)

- Chudan haito uchi uke

Kopnięcia (geri)

- Yoko tobi geri
- Jodan uchi haisoku geri

Kata

- Tsuki no kata

Kumite

- Jiyu Kumite (wolna walka) min. 22 walki z przeciwnikami zgodnie z przepisami dla kadetów, juniorów.

1-2 kyu - Junior (brązowy pas z jednym czarnym i dwoma czerwonymi pagonami)

Minimum 12 miesięcy ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

Sprawność

- 90 pompek na pięściach, 150 „brzuszków”, minimum 120 wejść na ławeczkę gimnastyczną w ciągu 2 minut, 15 wznosów wyprostowanych nóg „syczoryk” w zwisie na drabinkach
- 25 przeskoków przód-tył nad pasem trzymany oburącz,
- 15 przeskoków techniką yoko tobi geri przez pas trzymany na wysokości bioder,
- 12 podciągnięcia na drążku (nachwyty)

Uderzenia (tsuki, uchi)

- Naka Yubi ippon ken (jodan, chudan) , Oya yubi ken

Bloki (uke)

- Kake uke (jodan, chudan)

Kopnięcia (geri)

- Oroshi uchi kakato geri
- Oroshi soto kakato geri

Kata

- Yantsu

Kumite

- Jiyu Kumite (wolna walka): min. 25 walk z przeciwnikami zgodnie z przepisami dla kadetów, juniorów.