

WYMAGANIA EGZAMINACYJNE
w
Opolskim Klubie Karate Kyokushin

shihan Mariusz Godoś
Branch Chief NPO WKO



10 kyu – senior (pomarańczowy pas) powyżej 16 lat **Minimum 2 miesiące ciągłego treningu**

Stopnie junior poniżej 16 lat

10.1 kyu – Junior I część (pomarańczowy pas, 1 czerwony pagon)

10.2 kyu – Junior II część (pomarańczowy pas, 2 czerwone pagony)

Ogólne

- * Właściwy sposób noszenia karate-gi
- * Etykieta Dojo
- * Umiejętność wiązania obi

Pozycje

- * Fudo dachi
- * Zenkutsu dachi

Uderzenia

- * Seiken morote tsuki (chudan, jodan, gedan)
- * Seiken oi tsuki (chudan, jodan, gedan)

Bloki

- * Seiken jodan uke
- * Seiken gedan barai
- * Seiken mae juji gedan barai

Kopnięcia

- * Hiza geri
- * Kin geri

Ido geiko

Ido geiko 1: zenkutsu dachi, 3 x krok w przód z oi seiken chudan tsuki; mawate

Sprawność

- * Gibkość: skłon w przód stojąc i dotknięcie palcami podłogi
- * Gibkość: siad płaski i dotknięcie palcami do stóp
- * 10 ugięć ramion w podporze przodem na kolanach
- * 10 przysiadów z wyskokiem z klaśnięciem nad głową
- * 10 uniesień tułowia z klaśnięciem leżąc przodem
- * 10 siadów z leżenia tyłem z dotknięciem łokciami podłoga i kolan

9 kyu – Senior (pomarańczowy pas, niebieski pagon) – powyżej 16 lat
Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

Stopnie junior poniżej 16 lat

9.1 kyu – Junior I część (pomarańczowy pas, 1 czerwony pagon)

9.2 kyu – Junior II część (pomarańczowy pas, 2 czerwone pagony)

Ogólne

- * Znaczenie karate-do oraz kyokushinkai
- * Przysięga dojo

Pozycje

- * Yoi dachi
- * Uchi hachiji dachi

Uderzenia (tsuki, uchi)

- * Seiken ago uchi
- * Seiken gyaku tsuki (chudan, jodan, gedan)
- * Seiken mawashi tsuki chudan

Bloki (uke)

- * Seiken chudan soto uke
- * Seiken chudan uchi uke

Kopnięcia (geri)

- * Mae keage
- * Mae geri chudan chusoku

Kata

- * Taikyoku sono ichi
- * Taikyoku sono ni

Ćwiczenia oddechowe

- * Nogare

Ido geiko

Ido geiko 2: zenkutsu dachi, 3 x krok w przód z gyaku seiken chudan tsuki; mawate

Sprawność

- * Gibkość: przrzut prostych nóg za głowę leżąc tyłem
- * Przewrót w przód z przysiadu
- * 15 ugięć ramion w podporze przodem na kolanach
- * 15 przysiadów z wyskokiem z klaśnięciem nad głową
- * 15 uniesień tułowia z klaśnięciem leżąc przodem
- * 15 siadów z leżenia tyłem z dotknięciem łokciami podłoża i kolan

8 kyu – Senior (niebieski pas) – powyżej 16 lat
Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

Stopnie junior poniżej 16 lat

8.1 kyu – Junior I część (niebieski pas, 1 czerwony pagon)

8.2 kyu – Junior II część (niebieski pas, 2 czerwone pagony)

Ogólne

- * Znaczenie kanku
- * Historia karate-do oraz kyokushinkai

Pozycje (dachi)

- * Kiba dachi
- * Kokutsu dachi
- * Sanchin dachi

Uderzenia (tsuki, uchi)

- * Uraken shomen uchi
- * Shuto sakotsu uchi
- * Shuto sakotsu uchi komi
- * Uraken shita tsuki

Bloki (uke)

- * Seiken morote chudan uchi uke
- * Seiken uchi uke gedan barai

Kopnięcia (geri)

- * Kansetsu geri sokuto
- * Mawashi geri haisoku gedan
- * Mae geri chusoku jodan

Kata

- * Taikyoku sono san

Ido geiko

Ido geiko 3: zenkutsu dachi, 3 x krok w przód z oi seiken jodan uke + oi seiken soto uke + oi seiken uchi ukei + oi seiken gedan barai + gyaku seiken chudan tsuki; mawate

Sprawność

- * Gibkość: mostek gimnastyczny
- * Gibkość: skłon w przód stojąc i dotknięcie pięścią podłogi
- * 10 ugięć ramion w podporze przodem
- * 20 przysiadów z wyskokiem z klaśnięciem nad głową
- * 20 uniesień tułowia z klaśnięciem leżąc przodem
- * 20 siadów z leżenia tyłem z dotknięciem łokciami podłoża i kolan

7 kyu - Senior (niebieski pas, 1 żółty pagon) – powyżej 16 lat
Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

Stopnie Junior poniżej 16 lat

7.1 kyu – Junior I część (niebieski pas, 1 czerwony pagon)

7.2 kyu – Junior II część (niebieski pas, 2 czerwone pagony)

Pozycje (dachi)

- * Neko ashi dachi
- * Musubi dachi

Uderzenia (tsuki, uchi)

- * Seiken Tate Tsuki (chudan, jodan, gedan)
- * Seiken Jun Tsuki (chudan, jodan, gedan)
- * Tettsui Oroshi Ganmen Uchi
- * Tettsui Kome-kami Uchi
- * Tettsui Hizo Uchi
- * Tettsui Mae Yoko Uchi (jodan, chudan, gedan)
- * Tettsui Yoko Uchi (jodan, chudan, gedan)

Bloki (uke)

- * Shuto mawashi uke

Kopnięcia (geri)

- * Teisoku mawashi soto keage
- * Heisoku mawashi uchi keage
- * Sokuto yoko keage

Kata

- * Pinan sono ichi

Dodatkowe ćwiczenie

- * Nogare ura
- * Ibuki sankai

Ido geiko

Ido geiko 4: zenkutsu dachi, 3 x krok w przód z oi seiken jodan uke + gyaku seiken soto uke + oi seiken uchi ukei + gyaku seiken gedan barai + oi seiken chudan tsuki; mawate

Kumite

Jiyu kumite (wolna walka)

4 walki z przeciwnikami zgodnie z przepisami dla kadetów, juniorów, seniorów

Sprawność

- * Przewrót w przód z pozycji stojącej
- * Przewrót w tył z przysiadu
- * Gwiazda gimnastyczna na preferowaną stronę
- * 15 ugięć ramion w podporze przodem
- * 25 przysiadów z wyskokiem z klaśnięciem nad głową
- * 25 uniesień tułowia z klaśnięciem leżąc przodem

- * 25 siadów z leżenia tyłem z dotknięciem łokciami podłóża i kolan

6 kyu – Senior (żółty pas) – powyżej 16 lat

Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

Stopnie junior poniżej 16 lat

6.1 kyu – Junior I część (żółty pas, 1 czerwony pagon)

6.2 kyu – junior II część (żółty pas, 2 czerwone pagony)

Pozycje (dachi)

- * Tsuru ashi dachi

Uderzenia (tsuki, uchi)

- * Uraken sayu ganmen uchi
- * Uraken hizo uchi
- * Uraken ganmen oroshi uchi
- * Uraken mawashi uchi
- * Nihon nukite
- * Yonhon nukite (chudan, jodan)

Bloki (uke)

- * Seiken juji uke (jodan, gedan)

Kopnięcia (geri)

- * Yoko geri sokuto chudan
- * Mawashi geri gedan chusoku, haisoku (chudan, jodan)

Kata

- * Pinan sono ni

Ido geiko

Ido geiko 5: kiba dachi, seiken jun tsuki, 2 x seiken chudan tsuki; obrót przez plecy do kiba dachi, tetsui chudan yoko uchi, zenkutsu dachi, seiken gyaku chudan tsuki - 2 razy i mawate (zenkutsu dachi, oi seiken gedan barai)

Kumite

Jiyu kumite: 5 walk zgodnie z przepisami dla kadetów, juniorów, seniorów

Sprawność

- * Stanie na głowie przy ścianie
- * Gibkość: wstanie z siadu rozkrocznego do stania w rozkroku bez ugięcia kolan
- * Gibkość: skłon w przód stojąc i dotknięcie dłonią podłogi
- * 20 ugięć ramion w podporze przodem
- * 30 przysiadów z wyskokiem z klaśnięciem nad głową
- * 30 uniesień tułowia z klaśnięciem leżąc przodem
- * 40 siadów z leżenia tyłem z dotknięciem łokciami podłoża i kolan

5 kyu – Senior (żółty pas, zielony pagon) – powyżej 16 lat
Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

Stopnie junior poniżej 16 lat

5.1 kyu – Junior I część (żółty pas, 1 czerwony pagon)

5.2 kyu – Junior II część (żółty pas, 2 czerwone pagony)

Pozycje (dachi)

- * Moro ashi dachi

Uderzenia (tsuki, uchi)

- * Shotei uchi (jodan, chudan, gedan)
- * Jodan hiji ate

Bloki (uke)

- * Shotei uke (jodan, chudan, gedan)

Kopnięcia (geri)

- * Mawashi geri chudan (chusoku, haisoku)
- * Ushiro geri (chudan lub gedan) 3 sposoby

Kata

- * Pinian sono san

Ido geiko

Ido geiko 6: sanchin dachi, oi seiken chudan tsuki, oi seiken uchi uke, oi seiken uraken shomen uchi, ściągnięcie ręki do hikite, oi hiji jodan ate, oi tetsui mae yoku uchi - 3 razy i mawate

Kumite

Jiyu kumite: 6 walk zgodnie z przepisami dla kadetów, juniorów, seniorów

Sprawność

- * Stanie na głowie
- * Stanie na rękach przy ścianie
- * Mae ukemi na preferowaną stronę
- * 25 ugięć ramion w podporze przodem
- * 35 przysiadów z wyskokiem z klaśnięciem nad głową
- * 40 uniesień tułowia z klaśnięciem leżąc przodem
- * 45 siadów z leżenia tyłem z dotknięciem łokciami podłoża i kolan

4 kyu – Senior (zielony pas) – powyżej 16 lat

Minimum 6 miesięcy ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

Stopnie junior poniżej 16 lat

4.1 kyu – Junior I część (zielony pas, 1 czerwony pagon)

4.2 kyu – Junior II część (zielony pas, 2 czerwone pagony)

Pozycje (dachi)

- * Heisoku dachi

Uderzenia (tsuki, uchi)

- * Shuto yoko ganmen uchi
- * Shuto hizo uchi
- * Shuto jodan uchi uchi

Bloki (uke)

- * Shuto uchi uke
- * Shuto soto uke
- * Shuto gedan barai

Kopnięcia (geri)

- * Yoko geri jodan sokuto
- * Mawashi geri jodan (chusoku, haisoku)
- * Ushiro geri jodan (3 metody)

Kata

- * Pinan sono yon
- * Sanchin no kata

Ido geiko

Ido geiko 7: kiba dachi 45°, gyaku yonhon nukite, oi hiji jodan ate, oi uraken oroshi uchi, oi gedan barai, gyaku seiken chudan tsuki - 3 razy i mawate

Kumite

Jiyu kumite: 8 walk zgodnie z przepisami dla kadetów, juniorów, seniorów

Sprawność

- * Przewrót w przód z fazą lotu
- * Gibkość: siad w rozkroku i dotknięcie klatką piersiową podłóża
- * Mae ukemi na dwie strony
- * 10 przeskoków nad pasem złożonym na 4 części
- * 30 ugięć ramion w podporze przodem
- * 50 przysiadów
- * 50 uniesień tułowia z klaśnięciem leżąc przodem
- * 50 siadów z leżenia tyłem z dotknięciem łokciami podłóża i kolan

3 kyu – Senior (zielony pas, brązowy pagon) – powyżej 16 lat
Minimum 6 miesięcy ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

Stopnie junior poniżej 16 lat

3.1 kyu – Junior I część (zielony pas, 1 czerwony pagon)

3.2 kyu – Junior II część (zielony pas, 2 czerwone pagony)

Pozycje (dachi)

- * Kake dachi

Uderzenia (tsuki, uchi)

- * Chudan hiji ate
- * Chudan mae hiji ate
- * Age hiji ate (jodan, chudan)
- * Ushiro hiji ate
- * Oroshi hiji ate

Bloki (uke)

- * Shuto juji uke (jodan, gedan)

Kopnięcia (geri)

- * Mae kakato geri (jodan, chudan, gedan)

Kata

- * Pinan sono go

Ido geiko

Ido geiko 8: zenkutsu dachi, oi shuto uchi uchi, gyaku shuto ganmen uchi, oi shuto hizo uchi; krok do zenkutsu dachi, oi hiji age ate, kiba dachi, oi hiji oroshi ate (kiai), kokutsu dachi, oi shuto mawashi uke, oi seiken uchi uke; krok do zenkutsu dachi, oi shotei jodan uchi, gyaku hiji jodan ate, seiken sanbon tsuki (jodan, gedan, chudan z kiai); mawate (zenkutsu dachi, oi seiken gedan barai)

Kumite

Jiyu kumite: 10 walk zgodnie z przepisami dla kadetów, juniorów, seniorów

Sprawność

- * Przewrót w tył do pozycji stojącej
- * Mae ukemi z fazą lotu
- * 10 przeskoków z przysiadu nad klęczącym partnerem
- * 35 ugięć ramion w podporze przodem
- * 60 przysiadów
- * 60 uniesień tułowia z klaśnięciem leżąc przodem
- * 60 siadów z leżenia tyłem z dotknięciem łokciami podłoża i kolan

2 kyu - (brązowy pas) – powyżej 16 lat

Minimum 12 miesięcy ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

Stopnie junior poniżej 16 lat

2.1 kyu – Junior I część (brązowy pas, 1 czerwony pagon)

2.2 kyu – Junior II część (brązowy pas, 2 czerwone pagony)

Ogólne

- * Główne zagadnienia karate-do, Kyokushin Karate i Światowej Organizacji Kyokushin Karate
- * Zrozumienie ćwiczeń rozgrzewki i ćwiczeń rozciągających karate. Umiejętność ich wykorzystania.
- * Test obejmujący wiedzę na temat karate-do, technik podstawowych, kata.

Uderzenia (tsuki, uchi)

- * Hiraken tsuki (jodan, chudan)
- * Hiraken oroshi uchi
- * Hiraken mawashi uchi
- * Haishu (jodan, chudan)
- * Age jodan tsuki
- * Koken uchi (jodan, chudan, gedan)

Bloki (uke)

- * Koken uke (jodan, chudan, gedan)

Kopnięcia (geri)

- * Nidan tobi geri
- * Mae tobi geri (3 metody)

Kata

- * Tsuki no kata
- * Gekisai dai

Ido geiko

Ido geiko 9: kiba dachi 45°, oi seiken gedan barai, gyaku yonhon nukite, oi hiji jodan ate, oi uraken oroshi uchi, skręt bioder do zenkutsu dachi, gyaku seiken chudan tsuki - 3 razy i mawate

Kumite

Jiyu kumite: 12 walk zgodnie z przepisami dla kadetów, juniorów, seniorów

Sprawność

- * Przejście na rękach 5m
- * Przewrót w przód nad partnerem stojącym w klęku podpartym
- * 15 przeskoków z przysiadu nad klęczącym partnerem
- * 10 ugięć ramion w podporze przodem na 5 palcach
- * 40 ugięć ramion w podporze przodem
- * 70 przysiadów
- * 70 uniesień tułowia z klaśnięciem leżąc przodem
- * 70 siadów z leżenia tyłem z dotknięciem łokciami podłoża i kolan

1 kyu (brązowy pas, czarny pagon) powyżej 16 lat

Minimum 12 miesięcy ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

Ogólne

- * Test teoretyczny obejmujący terminologię oraz wiedzę na temat technik i kata.
- * Uczestnictwo w turniejach klubowych lub regionalnych w charakterze sędziego.

Stopnie junior poniżej 16 lat

1.1 kyu – Junior I część (brązowy pas, 1 czerwony pagon)

1.2 kyu – Junior II część (brązowy pas, 2 czerwone pagony)

Uderzenia (tsuki, uchi)

- * Ryutoken tsuki (jodan, chudan)
- * Nakayubi ippon ken (jodan, chudan)
- * Oyayubi ken

Bloki (uke)

- * Kake uke (jodan, chudan)
- * Chudan haito uchi uke

Kopnięcia (geri)

- * Jodan uchi haisoku geri
- * Oroshi uchi kakato geri
- * Oroshi soto kakato geri
- * Yoko tobi geri

Kata

- * Yantsu
- * Taikyoku ichi, ni ura

Kumite

Jiyu kumite: 15 walk zgodnie z przepisami dla kadetów, juniorów, seniorów

Ido-geiko

Ido geiko 10: zenkutsu dachi, oi seiken jodan uke, oi hiji jodan ate, cofnięcie nogi do kokutsu dachi, oi seiken soto uke, oi shuto sakotsu uchi komi, kiba dachi, oi seiken gedan barai, oi seiken age ate, w bok do zenkutsu dachi, oi seiken uchi uke, gyaku seiken chudan tsuki z kiai ; mawate (zenkutsu dachi, oi seiken gedan barai)

Tameshiwari

- * Seiken chudan tsuki – 1 deska
- * Mae geri chudan – 1 deska

Sprawność

- * 10 Burpees
- * 20 przeskoków z przysiadu nad klęczącym partnerem
- * 50 ugięć ramion w podporze przodem
- * 80 przysiadów
- * 80 siadów z leżenia tyłem z dotknięciem łokciami podłóża i kolan

1 dan (czarny pas, 1 złoty pagon)

**Minimum 12 miesięcy lub więcej ciągłego treningu od ostatniego egzaminu
Kandydat musi mieć ukończone minimum 16 lat**

Ogólne

- * Test teoretyczny obejmujący wiedzę na temat karate-do, technik podstawowych, kata.
- * Uprawnienia sędziowskie krajowe kata i kumite.
- * Uczestnictwo w turniejach rangi minimum Mistrzostw Polski w charakterze zawodnika lub sędziego.

Uderzenia (tsuki, uchi)

- * Morote haito uchi (jodan, chudan)
- * Haito uchi (jodan, chudan, gedan)

Bloki (uke)

- * Morote kake uke (jodan, chudan)
- * Morote haito uke (chudan)
- * Osai uke
- * Blokowanie technikami nożnymi

Kopnięcia (geri)

- * Kake geri (kakato, chusoku) (jodan, chudan)
- * Ushiro mawashi geri (jodan, chudan, gedan)

Kata

- * Tensho kata
- * Saiha
- * Taikyoku san ura

Kumite

Jiyu kumite: 20 walk zgodnie z przepisami dla juniorów i seniorów

Tameshiwari

- * Seiken chudan tsuki – 2 deski (kobiety 1 deska)
- * Mae geri chudan – 1 deska
- * Mawashi geri chudan – 1 deska

Sprawność

- * 10 pompek w staniu na rękach
- * 10 przeskoków techniką yoko tobi geri nad pasem trzymanym na wysokości bioder
- * 15 Burpees
- * 20 przeskoków nad pasem złożonym na 4 części
- * 10 ugięć ramion w podporze przodem na 3 palcach
- * 70 ugięć ramion w podporze przodem
- * 100 siadów z leżenia tyłem z dotknięciem łokciami podłóża i kolan

2 dan (czarny pas, 2 złote pagony)

Minimum 2 lata lub więcej ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

Kandydat musi mieć ukończone 20 lat

Ogólne

- * Test teoretyczny obejmujący wiedzę na temat metodyki treningu, struktur organizacyjnych organizacji karate (Polska, Europa, Świat)
- * Uprawnienia sędziowskie krajowe kata i kumite.
- * Uczestnictwo w turniejach rangi minimum Mistrzostw Polski w charakterze zawodnika lub sędziego.

Pozycje (dachi)

- * Soshin dachi

Uderzenia (tsuki, uchi)

- * Toho uchi jodan
- * Keiko uchi
- * Ippon nukite

Bloki (uke)

- * Hiji uke chudan
- * Shotei morote uke jodan
- * Shuto morote uke gedan

Kopnięcia (geri)

- * Tobi ushiro geri
- * Tobi ushiro mawashi geri
- * Tobi mawashi geri
- * Age kakato ushiro geri

Kata

- * Gekisai sho
- * Seienchin
- * Kanku dai

Kumite

Jiyu kumite: 30 walk

Tameshiwari

- * Seiken chudan tsuki – 2 deski (kobiety 1 deska)
- * Mae geri chudan – 2 deski
- * Mawashi geri jodan – 2 deski (kobiety 1 deska)

Sprawność

- * Przejście na rękach 10m
- * 20 Burpees
- * 30 przeskoków nad pasem złożonym na 4 części
- * 80 ugięć ramion w podporze przodem
- * 20 ugięć ramion w podporze przodem na 3 palcach
- * 80 przysiadów z wyskokiem z klaśnięciem nad głową

- ✘ 120 siadów z leżenia tyłem z dotknięciem łokciami podłóża i kolan

3 dan (czarny pas, 3 złote pagony)

Minimum 3 lata lub więcej ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

Ogólne

- * Test teoretyczny: kandydat musi znać oraz umieć wyjaśniać w sposób kompletny techniki podstawowe całego systemu egzaminacyjnego.
- * Uprawnienia sędziowskie międzynarodowe kata i kumite.
- * Uczestnictwo w turniejach rangi minimum Mistrzostw Europy w charakterze zawodnika lub sędziego.

Kata

- * Seipai
- * Garyu
- * Sushi ho

Kumite

Jiyu kumite: 40 walk

Tameshiwari

- * Seiken chudan tsuki – 3 deski (kobiety 2 deski)
- * Mae geri chudan – 3 deski (kobiety 2 deski)
- * Mawashi geri jodan – 2 deski

Sprawność

- * 30 Burpees
- * 30 przeskoków nad pasem złożonym na 4 części
- * 100 ugięć ramion w podporze przodem
- * 100 przysiadów
- * 150 siadów z leżenia tyłem z dotknięciem łokciami podłóża i kolan