

Wymagania egzaminacyjne dla osób do 14 roku życia

10.1 Kyu – pomarańczowy pas + 1 czerwony pagon

1. **Teoria i komendy:** zasady bezpieczeństwa – sala, szatnia, ubiór itp. 2. **Strefy:** jodan, chudan, gedan. Znaczenie słowa kiai – okrzyk,
3. **Pozycje:** fudo – dachi.
4. **Uderzenia/cięcia:** morote – tsuki (jodan, chudan, gedan).
5. **Kopnięcia:** hiza – geri (chudan).
6. **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.
3. **Uderzenia:** uraken – shomen – uchi.
4. **Bloki:** morote – gedan – barai.
5. **Kopnięcia:** hiza – geri – chudan plus kiai.
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 dowolnie.

10.3 Kyu – pomarańczowy pas + 3 czerwone pagony

1. **Teoria i komendy:** znaczenie słowa karate oraz kara – pusty, te – ręka. Znaczenie słowa osu – akceptacja, pozdrowienie.
2. **Pozycje:** heiko – dachi, yoi – dachi.
3. **Uderzenia i cięcia:** seiken – tsuki, (jodan, chudan, gedan).
4. **Bloki:** gedan – barai
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 i wiązanie pasa. Liczenie po japońsku do 10.
2. **Pozycje:** heisoku – dachi.
3. **Uderzenia i cięcia:** oi – tsuki, (jodan, chudan, gedan).
4. **Bloki:** jodan – uke.
5. **Kopnięcia:** mae – keage.
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.
3. **Uderzenia i cięcia:** gyaku – tsuki (jodan, chudan, gedan).
4. **Bloki:** soto – uke.
5. **Kopnięcia:** kin – geri.
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.
2. **Pozycje:** nekoashi – dachi.
3. **Uderzenia i cięcia:** seiken – ago – uchi.
4. **Bloki:** uchi – uke.
5. **Kopnięcia:** mae – geri chudan.
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.
3. **Uderzenia i cięcia:** shuto – sakotsu – uchi – korni.
4. **Kopnięcia:** soto – keage.
5. **Renraku:** trzy kroki w przód w zenkutsu – dachi z keru, 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, uchi – hachiji – dachi.
3. **Uderzenia i cięcia:** shuto – sakotsu – uchi.
4. **Kopnięcia:** uchi – keage.
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 skretem w lewo i w prawo tzw. szpagat.

8.3 Kyu – niebieski pas + 3 czerwone pagony

1. **Teoria i komendy:** nogare II – oddychanie wykonywane odwrotnie.
2. **Pozycje:** sanchin – dachi.
3. **Uderzenia i cięcia:** shuto – ganmen – uchi.
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 + żółty pagon

1. **Teoria i komendy:** ibuki – oddychanie z 2 wydechami
2. **Pozycje:** kiba – dachi.
3. **Uderzenia i cięcia:** uraken – sayu – uchi, uraken – hizo – uchi.
4. **Kopnięcia:** kansetsu – geri.
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 + żółty pagon

1. **Teoria i komendy:** etykieta dojo.
2. **Pozycje:** tsuruashi – dachi.
3. **Uderzenia i cięcia:** uraken – yoko – uchi j/ch.

4. **Kopnięcia:** kakato – geri.
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 + żółty pagon

1. **Teoria i komendy:** historia Kyokushin Karate.
2. **Pozycje:** kake – dachi.
3. **Uderzenia i cięcia:** shuto – mawashi – uchi.
4. **Bloki:** shuto – mawashi – uke.
5. **Kopnięcia:** yoko keage, ushiro – keage.
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.

6.1 Kyu – żółty pas + 1 czerwony pagon

1. **Teoria i komendy:** twórca nowoczesnego Kyokushin Sosai Masutatsu Oyama.
2. **Pozycje:** pozycja walki.
3. **Uderzenia i cięcia:** seiken – tate – tsuki j/ch/g.
4. **Kopnięcia:** mawashi – geri gedan.
5. **Renraku:** trzy kroki w przód w pozycji walki z gyaku tate – tsuki, obrót poprzez zakrok.
6. **Kumite:** 5 minut system punktowy.
7. **Kata:** sakugi II.
8. **Test sprawności:** 10 razy tzw. scyzoryk w zwisie tyłem na drabinkach, 60 sekund tzw. szpagat w bok na piętach.

6.2 Kyu – żółty pas + 2 czerwone pagony

1. **Teoria i komendy:** siedziba Światowej Organizacji i lider Kancho Shokei Matsui. Siedziby Europejskiej i Polskiej Organizacji, liderzy.
2. **Pozycje:** krok dostawny w pozycji walki.
3. **Uderzenia i cięcia:** tetsui – hizo – uchi, tetsui – yoko – uchi j/ch/g
4. **Kopnięcia:** mawashi – geri chudan.
5. **Renraku:** trzy kroki w przód w zenkutsu – dachi z mae – keage/yoko – keage/ soto – keage plus gyaku – tsuki obrót.
6. **Kumite:** 10 minut system punktowy.
7. **Kata:** taikyoku III.
8. **Test sprawności:** 10 przeskoków przez klęczącego na kolanach i rękach partnera z pozycji w przysiadzie, obrót.

6.3 Kyu – żółty pas + 3 czerwone pagony

1. **Teoria i komendy:** wyniki Polaków na MŚ i ME.
2. **Pozycje:** przekrok i zakrok w pozycji walki.
3. **Uderzenia i cięcia:** tetsui – kome – karni – uchi, urken – shita – tsuki.
4. **Bloki:** osae – uke.
5. **Kopnięcia:** mawasni – geri jodan.
6. **Renraku:** trzy kroki w przód w zenkutsu – dachi z kin geri/mae – geri/ mawashi – geri plus gyaku – tsuki obrót.
7. **Kumite:** 15 minut system punktowy.
8. **Kata:** pinan I.
9. **Test sprawności:** 10 razy przeskok w przód i w tył przez pas trzymany oburącz.

5.1 Kyu – żółty pas + 1 czerwony pagon + zielony pagon

1. **Teoria i komendy:** znajomość podstawowych słów ze słownika sino – japońskiego.
2. **Pozycje:** poruszanie się z partnerem w pozycji walki.
3. **Uderzenia i cięcia:** seiken – mawashi – uchi.
4. **Bloki:** morote – uke.
5. **Kopnięcia:** yoko – geri chudan.
6. **Renraku:** trzy kroki w przód w pozycji walki z mae – geri/ mawashi – geri/yoko – geri plus gyaku Tate Tsuki obrót.
7. **Kumite:** 20 minut system punktowy.
8. **Kata:** pinan II.
9. **Test sprawności:** 10 podciągnięć ze zwisu przodem na drabinkach.

5.2 Kyu – żółty pas + 2 czerwone pagony + zielony pagon

1. **Teoria i komendy:** komendy stosowane na treningu Kyokushin Karate.
2. **Pozycje:** poruszanie się w pozycji walki z dowolnymi technikami ręcznymi i nożnymi stosując bloki, uniki, zmianę dystansu oraz kiai.
3. **Uderzenia i cięcia:** gohon – nukite.
4. **Bloki:** uchi – uke i gedan – barai.
5. **Kopnięcia:** ushiro – geri chudan.
6. **Renraku:** trzy kroki w przód w pozycji walki z oi Tate – Tsuki plus Gyaku – Tate – Tsuki i obrót.
7. **Kumite:** 25 minut system punktowy.
8. **Kata:** sakugi III.
9. **Test sprawności:** 10 przeskoków ponad krzesłem z przewrotem przodem na materacu.

5.3 Kyu – żółty pas + 3 czerwone pagony + zielony pagon

1. **Teoria i komendy:** komendy stosowane na zawodach Kyokushin Karate.
2. **Pozycje:** tzw. walka z cieniem.
3. **Uderzenia i cięcia:** nukite ippon/nihon/yonhon.
4. **Bloki:** juji – uke jodan/gedan.
5. **Kopnięcia:** yoko – geri jodan.
6. **Renraku:** trzy kroki w przód w pozycji walki z oi Tate – Tsuki plus Gyaku – Tate – Tsuki plus mae – geri/mawashi – geri/yoko – geri, obrót podnosząc ręce.
7. **Kumite:** 30 minut system punktowy.
8. **Kata:** pinan III, kihon kata II, sanchin kata.
9. **Test sprawności:** Próba przejścia na rękach wszerek sali, elementy samoobrony.