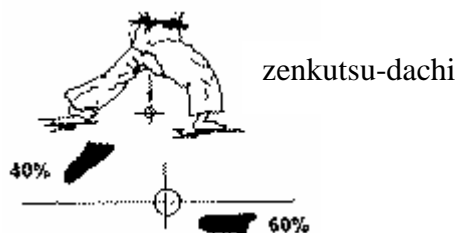
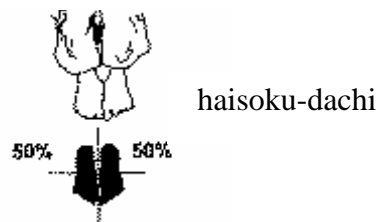
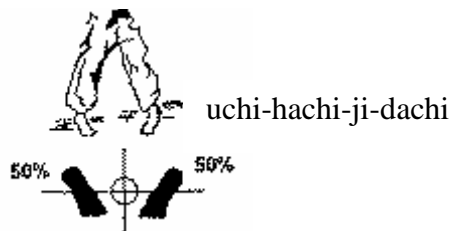
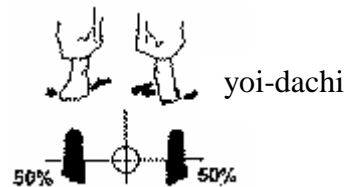
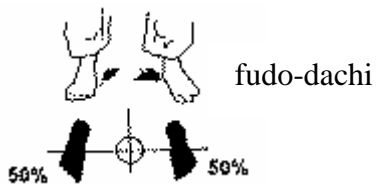


# 10 kyu- pomarańczowy pas

(minimum 1 miesiąc treningu)

1. Zasady noszenia kyokushin karategi i wiązanie obi.
2. Znaczenie słowa kyoku-shin-kai oraz znajomość etykiety dojo i przysięgi dojo.
3. Liczenie po japońsku do 10.
4. **Pozycje:**



## 5. Uderzenia:

### Nowe pojęcia:

- jodan - strefa od szyi w górę
- chudan – strefa od pasa do szyi
- gedan – strefa od pasa w dół
- tsuki - uderzenie, pchnięcie
- morote – podwójnie
- seiken – pięść





morote-tsuki (jodan)



seiken-tsuki (jodan)



morote-tsuki (chudan)



seiken-tsuki (chudan)



morote-tsuki (gedan)



seiken-tsuki (gedan)

## 6. Bloki:

Nowe pojęcia:

uke – blok

barai - zagarnięcie



seiken-jodan-uke



seiken-gedan-barai



kake-wake-uke

## 7. Kopnięcia:

Nowe pojęcia:

hiza - kolano

kin – krocze

geri - kopnięcie ze zgiętą nogą

mae – w przód

keage – kopnięcie z prostą nogą

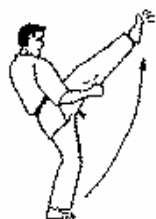
haisoku (sklepienie stopy):



hiza - geri



kin-geri



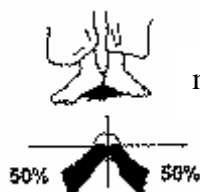
mae-keage

8. **Kumite:** poruszanie się w pozycji walki krokiem dostawnym.
9. Z aktywnej pozycji haisoku-dachi przejść do zenkutsu dachi i wykonać techniki: morote-tsuki (jodan, chudan, gedan), seiken-gedan-barai, kake-wake-uke, hiza-geri, kin-geri.  
Uwzględnić stronę lewą (hidari) oraz prawą (migi), stosować okrzyk (kiai).

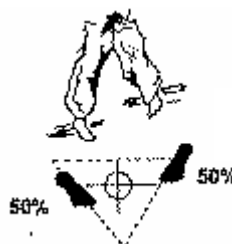
## 9 kyu- pomarańczowy pas z niebieskim pagonem

(min. 2 kolejne miesiące treningu)

1. Historia kyokushin karate.
2. **Pozycje:**



musubi-dachi



sanchin-dachi

3. **Uderzenia:**

Nowe pojęcia:

ago – podbródek  
uchi - uderzenie, cięcie  
gyaku – przeciwnie

oi – zgodnie  
mawashi – okrężnie  
tate – podłużnie



seiken-ago-uchi



seiken-gyaku-tsuki



seiken-oi-tsuki



seiken-tate-tsuki (jodan)



seiken-tate-tsuki (chudan)



seiken-tate-tsuki (gedan)



seiken-chudan-mawashi-tsuki

#### 4. **Bloki:**

Nowe pojęcia:

soto - do wewnątrz



seiken-chudan-soto-uke

#### 5. **Kopnięcia:**

Nowe pojęcia:

chusoku (podbicie stopy):





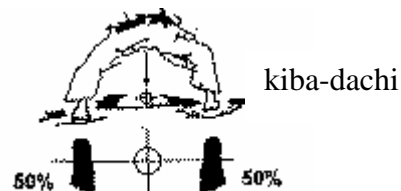
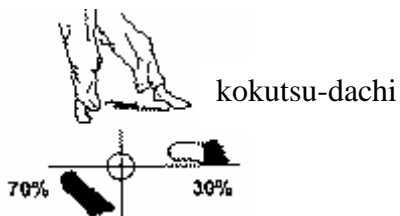
mae-geri-chudan (chusoku)

6. **Kata:** kihon-no-kata sono-ichi.
7. **Oddychanie:** nogare.
8. **I Ippon-kumite sono-ichi:**  
*tori (atakujący) jodan-tsuki; uke (broniący się) jodan-uke, kontra gyaku-tsuki-chudan.*
9. **I Ippon-kumite sono-ni:**  
*tori jodan-tsuki; uke jodan-uke, kontra seiken-mawashi-tsuki-chudan.*
10. **I Ippon-kumite sono-san:**  
*tori jodan-tsuki; uke jodan-uke, kontra seiken-gyaku-tsuki-jodan, hiza-geri.*
11. **Test kondycyjny:**  
20 ugięć ramion w podporze przodem na pięściach i kolanach,  
10 ugięć ramion w podporze przodem na palcach i kolanach,  
20 uniesień tułowia z leżenia na plecach.
12. Test poruszania się w pozycji sanchin dachi i zenkutsu dachi stosując techniki zawarte w kihon-no-kata.

## 8 kyu- niebieski pas

(min. 3 kolejne miesiące treningu)

### 1. Pozycje:



### 2. Uderzenia i cięcia:

#### Nowe pojęcia:

shomen - przód, front, czoło

shita - od spodu (dolne)

sakotsu - obojczyk

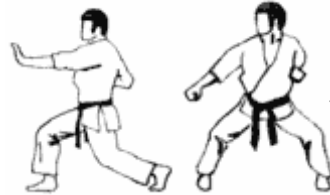
uraken (odwrócona pięść):



shuto (zewnątrzna krawędź dłoni):



uraken-shomen-uchi



jun-tsuki (gedan)



seiken-shita-tsuki



shuto-sakotsu-uchi



jun-tsuki (jodan)



shuto-uchi-komi



jun-tsuki (chudan)

### 3. Bloki:



seiken-chudan-uchi-uke

4. **Kopnięcia:**

Nowe pojęcia:

yoko - w bok

sokuto (zewnątrzna krawędź stopy):



mawashi-geri-gedan (haisoku)



mawashi-geri-gedan (chusoku)



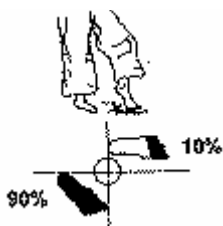
yoko-keage (sokuto)

5. **Kata:** taikyoku sono-ichi, sono-ni.
6. **Oddychanie:** nogare, ibuki (san-kai).
7. **II Ippon-kumite sono-ichi:** *tori* chudan-tsuki; *uke* soto-uke, kontra chudan-gyaku-tsuki.
8. **II Ippon-kumite sono-ni:** *tori* chudan-tsuki; *uke* soto-uke, kontra seiken-shita-tsuki i gedan-mawashi-geri.
9. **II Ippon-kumite sono-san:** *tori* chudan-tsuki; *uke* soto-uke, kontra seiken-tate-tsuki i hiza-geri.
10. **Jiu-kumite:** wolna walka pod kątem zawodów.
11. **Test kondycyjny:**  
25 ugięć ramion w podporze przodem na pięściach i kolanach,  
15 ugięć ramion w podporze przodem na palcach i kolanach,  
25 uniesień tułowia z leżenia na plecach.
12. Test poruszania się w pozycji kokutsu-dachi i kiba-dachi stosując techniki zawarte w kihon-no-kata.

# 7 kyu- niebieski pas z żółtym pagonem

(min. 3 kolejne miesiące treningu)

## 1. Pozycje:



neko-ashi-dachi

## 2. Uderzenia i cięcia:

Nowe pojęcia:

tettsui (pięść młot):



oroshi – w dół

ganmen - skroń

kami - prowadzone

hizo – żebra



tettsui-oroshi-ganmen-uchi



tettsui-kome-kami-uchi



tettsui-hizo-uchi



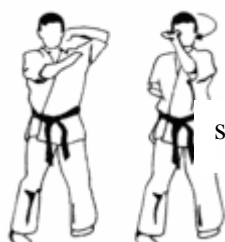
tettsui-yoko-uchi (jodan)



tettsui-yoko-uchi (chudan)



tettsui-yoko-uchi (gedan)



shuto-ganmen-uchi



shuto-hizo-uchi



### 3. Bloki:

Nowe pojęcia:

juji - krzyż



seiken-juji-uke (jodan)



shuto-mawashi-uke



seiken-juji-uke (gedan)

### 4. Kopnięcia:

Nowe pojęcia:

teisoku - wewnętrzna krawędź stopy

kansetsu - staw



teisoku-mawashi-soto-keage



mawashi-geri-chudan (chusoku)



haisoku-mawashi-uchi-keage



mawashi-geri-chudan (haisoku)



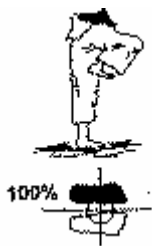
kansetsu-geri

5. **Kata:** taikyoku sono-san, pinian-sono-ichi.
6. **Sanbon-kumite:** tori wykonuje 3 kroki atakując kolejno jodan-tsuki, chudan-tsuki, gedan-tsuki, uke cofając się wykonuje 3 kroki z kolejno jodan-uke, soto-uke, gedan-barai, kontra: chudan-gyaku-tsuki i gedan-barai.
7. **Oddychanie:** nogare, ibuki (san-kai).
8. **III Ippon-kumite sono-ichi:** tori jodan-tsuki; uke uchi-uke i uraken-shomen-uchi.
9. **III Ippon-kumite sono-ni:** tori jodan-tsuki; uke uchi-uke, kontra seiken-shita-tsuki, seiken-chudan-mawashi-tsuki i mawashi-geri-gedan.
10. **III Ippon-kumite sono-san:** tori jodan-tsuki; uke uchi-uke, kontra uraken-shomen-uchi, seiken-shita-tsuki i hiza-geri.
11. **Jiyu-kumite:** randori.
12. **Test kondycyjny:**
  - 30 ugięć ramion w podporze przodem na pięściach i kolanach,
  - 20 ugięć ramion w podporze przodem na palcach i kolanach,
  - 30 uniesień tułowia z leżenia na plecach.
13. Test poruszania się w pozycji zenkutsu-dachi, kokutsu-dachi, kiba-dachi i neko-ashi-dachi stosując techniki zawarte w kihon-no-kata.

## 6 kyu- żółty pas

(min. 4 kolejne miesiące treningu)

### 1. Pozycje:



tsuru-ashi-dachi

### 2. Uderzenia i cięcia:

Nowe pojęcia:



**NIHON NUKITE**

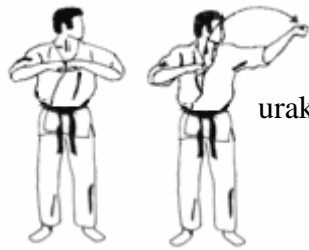
**YONHON NUKITE**

sayu - bok, w płaszczyźnie bocznej

ate - uderzenie łokciem

hiji – łokieć

nukite – ręka włócznia



uraken-sayu-uchi



uraken-mawashi-uchi



uraken-hizo-uchi



uraken-ganmen-oroshi-uchi



shuto-jodan-uchi-uchi



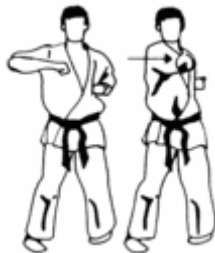
ni-hon-nukite (me-tsuki)



yon-hon-nukite (chudan)



yon-hon-nukite (jodan)



hiji-chudan-ate



hiji-jodan-ate

### 3. Bloki:

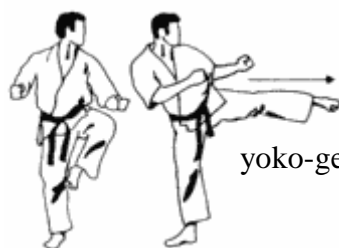


morote-chudan-uchi-uke



seiken-uchi-uke/gedan-barai

4. **Kopnięcia:**  
 Nowe pojęcia:  
 ushiro – w tył



yoko-geri-chudan



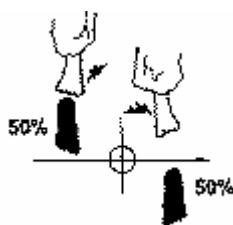
ushiro-geri-chudan

5. **Kata:** pinian-sono-ni.  
 6. **Renraku:** tori: mae-geri-chudan, chudan-gyaku-tsuki uke: soto-uke, gedan-barai, chudan-gyaku-tsuki.  
 7. **IV Ippon-kumite sono-ichi:** tori migi-jodan-tsuki, chudan-gyaku-tsuki; uke hidari-uchi-uke, soto-uke, gedan-barai, gyaku-shuto-sakotsu-uchi.  
 8. **IV Ippon-kumite sono-ni:** tori migi-jodan-tsuki, chudan-gyaku-tsuki; uke hidari-uchi-uke, soto-uke, gedan-barai, mae-geri, chudan-mawashi-tsuki i chudan-mawashi-geri.  
 9. **IV Ippon-kumite sono-san:** tori migi-jodan-tsuki, chudan-gyaku-tsuki; uke hidari-uchi-uke, soto-uke, gedan-barai, mae-geri, gyaku-shuto-sakotsu-uchi, hiza-geri, odepchnięcie tori.  
 10. **Jiyu-kumite:** 10 \* 2 minuty.  
 11. **Test kondycyjny:**  
 50 ugięć ramion w podporze przodem na pięściach i kolanach,  
 30 ugięć ramion w podporze przodem na 5 palcach,  
 20 ugięć ramion w podporze przodem na 3 palcach,  
 40 uniesień tułowia z leżenia na plecach.  
 12. Test poruszania się w pozycji zenkutsu-dachi, kiba-dachi, kokutsu-dachi, neko-ashi-dachi i tsuru-ashi-dachi stosując techniki zawarte w kihon-no-kata.

## 5 kyu- żółty pas z zielonym pagonem

(min. 4 kolejne miesiące treningu)

1. **Pozycje:**



moro-ashi-dachi

## 2. Uderzenia i cięcia:

Nowe pojęcia:

age – w górę

shotei (podstawa dłoni):



shotei-uchi (jodan)



shotei-uchi (chudan)



shotei-uchi (gedan)



hiji-age-ate-jodan

## 3. Bloki:



shotei-uke (jodan)



shotei-uke (chudan)



shotei-uke (gedan)

mae-mawashi-uke:



4. **Kopnięcia:** ushiro-geri-chudan wykonywane 3 metodami:

- przekrok z obrotem:



- obrót z miejsca:



- poprzez zakrok:

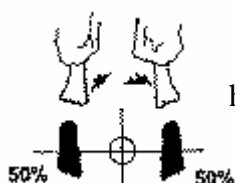


5. **Kata:** pinian-sono-san.
6. **Kombinacje:** mae-geri-chudan, yoko-geri-chudan, ushiro-geri-chudan, chudan-gyaku-tsuki.
7. **Oddychanie:** ibuki i nogare wykonywane w sanchin dachi morote-uke i gyaku-tsuki.
8. **V Ippon-kumite sono-ichi:** *tori* migi-mae-geri-chudan; *uke* hidari-shotei-uke-gedan, hidari-mae-geri-chudan, migi- gyaku-tsuki-jodan.
9. **V Ippon-kumite sono-ni:** *tori* migi-mae-geri-chudan; *uke* hidari-shotei-uke-gedan, hidari-mae-geri-chudan, migi- gyaku-tsuki-chudan, migi-mawashi-geri-gedan.
10. **V Ippon-kumite sono-san:** *tori* migi-mae-geri-chudan; *uke* hidari-shotei-uke-gedan, hidari-mae-geri-chudan, migi- gyaku-tsuki-jodan, hiza-geri.
11. **Jiyu-kumite:** 12 \* 2 minuty.
12. **Test kondycyjny:**  
70 ugięć ramion w podporze przodem na pięściach i kolanach,  
40 ugięć ramion w podporze przodem na 5 palcach,  
30 ugięć ramion w podporze przodem na 3 palcach,  
50 uniesień tułowia z leżenia na plecach.
13. Test poruszania się w pozycji moro-ashi-dachi stosując techniki zawarte w kihon-no-kata.

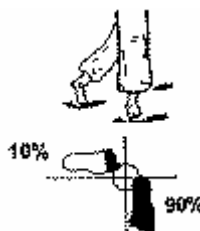
## 4 kyu- zielony pas

(min. 6 kolejnych miesięcy treningu)

### 1. Pozycje:



heiko-dachi



kake-dachi

2. **Pozycje w formie kata:** lewa i prawa pozycja, początek w aktywnej pozycji haisoku-dachi. Pozycja zenkutsu-dachi, kokutsu-dachi, sanchin-dachi, neko-ashi-dachi, kiba-dachi, moro-ashi-dachi, kake-dachi i tsuru-ashi-dachi.
3. **Uderzenia i cięcia:** 5 wariantów shuto w sanchin-dachi w kombinacji; shuto-sakotsu-uchi, ganmen-uchi, uchi-komi, hizo-uchi i uchi-uchi.
4. **Bloki:** 6 bloków w różnych pozycjach:

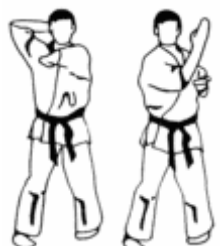
Nowe pojęcia:  
kake – zahaczać



shuto-jodan-kake-uke



shuto-jodan-uke



shuto-chudan-soto-uke



shuto-chudan-uchi-uke



shuto-gedan-barai

shuto-mae-mawashi-uke

## 5. Kopnięcia:



yoko-geri-jodan



mawashi-geri-jodan (chusoku)



mawashi-geri-jodan (haisoku)



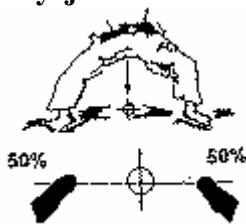
ushiro-geri-jodan

6. **Kata:** sanchin-no-kata.
7. Jiyu-ippon-kumite III kyokushin-kumite.
8. **Jiyu-kumite:** 15 \* 2 minuty oceniając: siłę, kondycję, rozciąganie, odporność, ducha walki i dyscyplinę.
9. **Test kondycyjny:**  
30 ugięć ramion w podporze przodem na pięściach,  
70 uniesień tułowia z leżenia na plecach,  
10 przeskoków nad partnerem.

## 3 kyu- zielony pas z brązowym pagonem

(min. 6 kolejnych miesięcy treningu)

### 1. Pozycje:

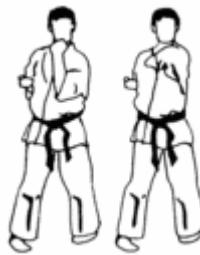


shiko-dachi

### 2. Uderzenia i cięcia: 5 uderzeń łokciem w kombinacji;



chudan-hiji-ate

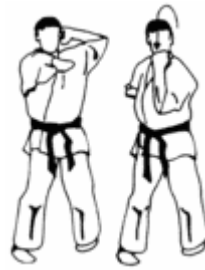


chudan-mae-hiji-ate  
(jodan-mae-hiji-ate)





jodan-age-hiji-ate



oroshi-hiji-ate



ushiro-hiji-ate

3. **Bloki:** 8 bloków shuto w pozycji sanchin-dachi w kombinacji:  
shuto-jodan-kake-uke, shuto-jodan-uke, shuto-chudan-soto-uke, shuto-chudan-uchi-  
uke, shuto-gedan-barai, shuto-mae-mawashi-uke,



shuto-jodan-juji-uke



shuto-gedan-juji-uke

4. **Kopnięcia:**

Nowe pojęcia:

kakato - pięta



mae-kakato-geri (jodan)



mae-kakato-geri (chudan)



mae-kakato-geri (gedan)



ago-jodan-geri

5. **Kata:** pinian sono-yon, kihon-kata sono-ichi.
6. **Yakusoku-ippun-kumite:** tori informuje jaki atak wykona, uke musi przygotować obronę i kontrę z kiai.
7. Jiyu-ippun-kumite IVkyokushin-kumite.
8. **Jiyu-kumite:** 20 \* 2 minuty.
9. **Test kondycyjny:**  
 50 ugięć ramion w podporze przodem na pięściach,  
 100 uniesień tułowia z leżenia na plecach,  
 15 przeskoków nad partnerem,  
 15 przeskoków nad własnym pasem.
10. 10. Test poruszania się w różnych pozycjach stosując techniki zawarte w kihon-no-kata.
11. Wiedza na temat Polskiego Związku Karate i Komisji Kyokushin.

## 2 kyu- brązowy pas

(min. 8 kolejnych miesięcy treningu)

### 1. Uderzenia i cięcia:

Nowe pojęcia:

hiraken (półzaciśnięta pięść):



haishu (grzbiet otwartej dłoni):



hiraken-tsuki (jodan)



hiraken-tsuki (chudan)



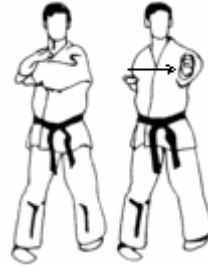
hiraken-oroshi-uchi



hiraken-mawashi-uchi



haishu (jodan)



haishu (chudan)



age-jodan-tsuki

## 2. Bloki:

Nowe pojęcia:

koken (przegub dłoni)



koken-uke (jodan)



koken-uke (chudan)

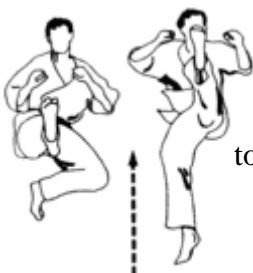


koken-uke (gedan)

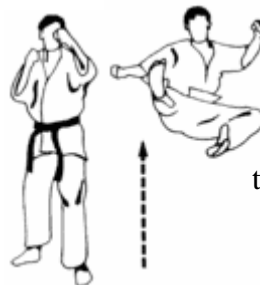
## 3. Kopnięcia:

Nowe pojęcia:

tobi - wyskok

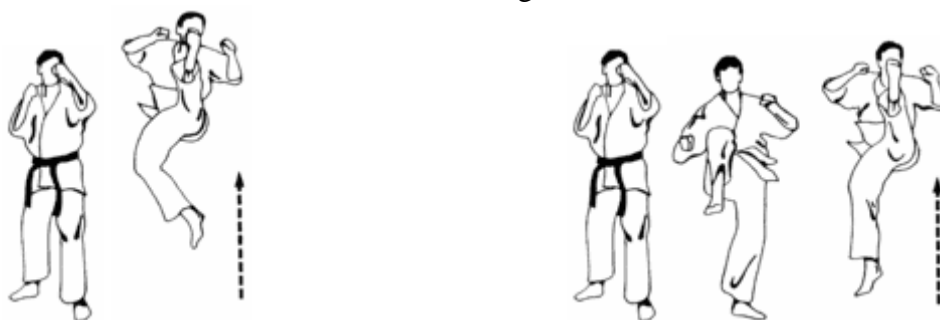


tobi-nidan-geri



tobi-gyaku-mae-geri

## tobi-oi-mae-geri



4. **Kata:** pinian sono-go, gekesai-dai.
5. **Renraku:** lewa pozycja walki. Rozpoczęcie poprzez hidari-gedan-barai następnie seiken-ago-uchi, seiken-gyaku-tsuki, mae-geri, hidari-gedan-barai i gyaku-tsuki.
6. Jiyu-ippun-kumite V kyokushin-kumite.
7. **Jiyu-kumite:** 25 \* 2 minuty.
8. **Test kondycyjny:**
  - 60 ugięć ramion w podporze przodem na pięściach,
  - 20 ugięć ramion w podporze przodem na palcach,
  - 100 uniesień tułowia z leżenia na plecach,
  - 20 przeskoków nad partnerem.
  - 20 przeskoków nad własnym pasem.
9. **Ukemi-waza:** pady w bok raz w prawo raz w lewo. Karate-ne-waza.
10. Znajomość przepisów Walki Sportowej Kyokushin.

## 1 kyu- brązowy pas z czarnym pagonem

(min. 12 kolejnych miesięcy treningu)

### 1. Uderzenia i cięcia:

Nowe pojęcia:

ippon - pojedynczy

atama - głowa

ryoto-ken (pięść głowa smoka):



naka-yubi (pięść środkowego palca):



oya-yubi (pięść kciuka)





ryoto-ken-tsuki (jodan)



ryoto-ken-tsuki (chudan)



naka-yubi-ippon-ken (jodan)



naka-yubi-ippon-ken (chudan)



oya-yubi-ken (jodan)



oya-yubi-ken (chudan)

atama-tsuki (mae, yoko, ushiro) – pchnięcie głową w przód, w bok i w tył.

## 2. Bloki:

Nowe pojęcia:

Haito - wewnętrzna krawędź dłoni (od strony kciuka)



kake-uke-jodan



haito-uchi-uke

## 3. Kopnięcia:



jodan-uchi-haisoku-geri



oroshi-uchi-kakato-geri



oroshi-soto-kakato-geri



tobi-yoko-geri

4. **Kata:** yantsu i tsuki-no-kata.
5. **Renraku:** lewa pozycja walki.
  - a) poruszanie się atakują: oi-tsuki, gyaku-tsuki, oi-tsuki i shita-tsuki.
  - b) poruszanie się atakują: oi-mawashi-geri, oi-tsuki, gyaku-tsuki, gyaku-mawashi i gedan-barai.
6. **Tachi-waza (rzuty):** oi-soto-gari, o-uchi-gari, de-ashi-barai, o-goshi i seoi-nage.
7. Jiyu-ippou-kumite VI kyokushin-kumite.
8. **Jiyu-kumite:** 30 \* 2 minuty.
9. **Tameshiwari:** seiken-tsuki, shuto-sakotsu-uchi i keru.
10. **Test kondycyjny:**
  - 70 ugięć ramion w podporze przodem na pięściach,
  - 20 ugięć ramion w podporze przodem na 3 palcach,
  - 100 uniesień tułowia z leżenia na plecach z podwójnym skrętem,
  - 20 przeskoków nad partnerem,
  - 30 przeskoków nad własnym pasem.
11. Dobra znajomość nomenklatury japońskiej stosowanej w kyokushin.