

Projekt oceny zaawansowania sportowego zawodników w karate na stopnie szkoleniowe kyu wg
własnego opracowania kwalifikacji szkoleniowych oraz wytycznych
Polskiej Organizacji Kyokushinkai i Światowej Federacji Kyokushin.

Egzamin KARATE KYOKUSHIN na stopnie szkoleniowe kyu **(Wymagania egzaminacyjne dla dzieci i młodzieży do 14lat)**

Składka egzaminacyjna uiszczana jest na konto Klubu.

Po zdanym egzaminie wręczone będą certyfikaty Komisji Kyokushin Karate w terminie do 1 miesiąca.
Zdany egzamin upoważnia do nabycia pasa w kolorze certyfikatu.

10,1 kyu:

- pozycje: seiza, fudo dachi, zenkutsu-dachi,
- 10 przysiadów na całych stopach, z pozycji stojącej skłon z dotknięciem rękami podłogi,
- przewrót w przód z przysiadu, pad w przód z przysiadu,
- pchnięcie: morote seiken tsuki (jodan, chudan, gedan), seiken tsuki (jodan, chudan, gedan),
- kopnięcie: hiza geri chudan,
- poruszanie się w pozycji zenkutsu-dachi,
- 10 x dotknąć poduszką stopy dłoni partnera nad głową,
- znaczenie w/w słów japońskich.

10,2 kyu:

- pad w tył z przysiadu, 10 skłonów w przód z leżenia na plecach,
- na kolanach i seiken(pięściach) utrzymać się przez 10 sec.
- siedząc nogi złączone dotknąć dłońmi stóp i utrzymać 10 sec.
- z przysiadu 10 razy kołyska w tył i powrót do przysiadu (bez pomocy rąk)
- trzy kroki do przodu i do tyłu w pozycji zenkutsu-dachi z seiken-oi-tsuki chudan, jodan, gedan,
- bloki: seiken-jodan-uke,
- trzy kroki w zenkutsu-dachi z morote-gedan-barai, mawate,
- kopnięcie: hiza-geri chudan w zenkutsu-dachi, 3 kroki do przodu,
- w pozycji zenkutsu-dachi mae keage,
- liczenie do dziesięciu po japońsku.

10,3 kyu:

- wiązanie obi (pasa), składanie karategi,
- wykonanie 10 ugięć rąk na kolanach i dłoniach,
- z przysiadu przewrót w tył przez bark,
- pozycja: heiko-dachi, heisoku-dachi,
- bloki: seiken-gedan-barai,
- zenkutsu-dachi seiken-gedan-barai 3 kroki z seiken-oi- tsuki (chudan, jodan, gedan), mawate z seiken gedan barai
- kopnięcia: mae-keage w zenkutsu-dachi 3 kroki do przodu, mawate z morote-gedan-barai,
- z partnerem w pozycji zenkutsu-dachi: trzy kroki do przodu/do tyłu z seiken-jodan-tsuki/seiken jodan-uke.
- nogare I – oddychanie,
- przysięga DOJO – co najmniej 1 punkt przysięgi, znaczenie w/w słów japońskich,

9,1 kyu

- etykieta DOJO,
- 20 przysiadów na całych stopach, wykonanie gwiazdy gimnastycznej,
- pozycja sanchin-dachi,
- pchnięcie: seiken-tate-tsuki (j/ch/g)
- zenkutsu-dachi seiken-gedan-barai/giaku-tsuki-chudan, trzy kroki, mawatte,
- kopnięcia: hiza-geri jodan z kiai, mae-geri chudan,
- bloki: soto-uke.
- z partnerem w pozycji zenkutsu-dachi: trzy kroki do przodu/do tyłu z seiken-chudan-tsuki/seiken gedan-barai,

9.2 kyu

- leżąc na plecach, nogi zgięte, stopy oparte na podłodze, ręce za głową i 10 skłonów w przód,
- do stania na rękach, dotknąć stopami drabinek,
- pozycja musubi-dachi,
- uderzenie: seiken-ago-uchi,
- bloki: uchi-uke,
- kopnięcia: soto-keage, uchi-keage,
- poruszanie się w pozycji zenkutsu-dachi z seiken soto-uke/giaku-tsuki , trzy kroki w przód, mawatte,
- kata: kihon kata I.
- nogare ura.

9.3 kyu

- w podporze przodem na pięściach i kolanach 10 tzw. pompek,
- mostek w tył z leżenia na plecach – utrzymanie się przez 10 sec.
- siedząc nogi proste maksymalnie w bok i dotknąć głową kolana lewego/prawego,
- pozycja kokutsu-dachi – trzy kroki do przód, do tyłu, mawate,
- pchnięcie: seiken-shita-tsuki,
- kopnięcia: kin-geri, teisoku/haisoku-mawashi-soto/uchi-geri.
- z partnerem w pozycji zenkutsu-dachi: trzy kroki do przodu/do tyłu z seiken-chudan-tsuki/seiken soto-uke
- kata: taikyoku kata sono-ichi, taikyoku kata sono-ni,

8.1 kyu (wymagany minimalny wiek -ukończone 10 lat)

- stojąc na rękach pod drabinkami utrzymać się przez 10 sec.
- mostek w tył z leżenia na plecach – przejść 3 m.
- pozycja kumite-no-kamaete,
- bloki: shuto-jodan-uke, mae-shuto-gedan-barai
- pchnięcie: seiken-kagi-tsuki,
- kopnięcia: mawashi-geri-gedan, mawashi-geri-chudan
- w pozycji kokutsu-dachi 3 kroki z seiken-uchi-uke, mawate,
- kata: juji-kata,
- przysięga DOJO.

8.2 kyu

- 20 przysiadów na całych stopach,
- siedząc nogi proste w kolanach maksymalnie w bok dotknąć głową podłogi,
- pozycja tsuro-achi-dachi,
- bloki: shuto-chudan-soto-uke, shuto-chudan-uchi-uke,
- w zenkutsu-dachi trzy kroki w przód z oi-tsuki/giaku-tsuki/gedan-barai (jeden krok)....
- kopnięcia: yoko-keage, kansetsu-geri,
- w pozycji zenkutsu-dachi, trzy kroki z blokami: jodan-uke, soto-uke, uchi-uke, mawatte gedan-barai,
- z partnerem w pozycji zenkutsu-dachi: trzy kroki do przodu/do tyłu z mae-geri/gedan-barai
- uderzenia: shuto-sakotsu-uchi, shuto-sakotsu-uchi-komi,
- sanbon kumite: atak i obrona na tempa.
- kata: taikyoku kata sono-san.

8.3 kyu

- 10 przeskoków nad klęczącym na kolanach i rekach partnerem, z przysiadu.
- siedząc nogi maksymalnie w bok proste w kolanach, dotknąć głową podłogi od wewnątrz kolana,
- pozycja kiba-dachi.
- bloki: morote-chudan-uchi-uke,
- uderzenia: uraken-shomen-uchi, uraken-sayu-uchi, uraken-hizo-uchi,
- kopnięcia: mawashi-geri-jodan,
- w pozycji kiba-dachi pchnięcie seiken-jun-tsuki,
- w pozycji walki poruszanie się, stosowanie kroków walki,
- kata: taikyoku-sakugi-sono-ichi,

7.1 kyu (wymagany minimalny wiek ukończone 11 lat)

- umiejętność stania na głowie
- pozycja: uchi-hachiji-dachi, joj-dachi,
- bloki seiken-uchi-uke/gedan-barai,
- w pozycji kokutsu-dachi 3 kroki z shuto-sakotsu-uchi, shoto-sakotsu-uchi-komi, mawate,
- kopnięcia: yoko-geri chudan, teisoku/haisoku-mawashi-soto/uchi-kege.
- w pozycji sanchin-dachi trzy kroki w przód z seiken-tsuki, mawatte z uchi-uke,
- sanbon kumite z partnerem,
- w pozycji walki krótkie bloki: soto-uke, uchi-uke, gedan-barai,
- poruszanie się w pozycji walki z ago-uchi, seiken-tsuki i geri,
- kata: taikyoku-sakugi-sono-ni, kihon-kata-sono-ni,

7.2kyu

- stojąc na rękach utrzymać się przez 10 sec.
- pozycja: neko-ashi-dachi,
- bloki: shuto-mawashi-uke,
- uderzenia: tetsui-oroshi-ganmen-uchi, tetsui-kome-kami-uchi, tetsui-yoko-uchi (j/ch/g),
- kopnięcia: yoko-geri-jodan
- w pozycji zenkutsu-dachi 3 kroki z mawashi-geri, mawate morote-gedan-barai,
- renraku: 1.mae-geri-chudan chudan-giaku-tsuki. 2.chudan-soto-uke gedan-barai chudan-giaku-tsuki,
- poruszanie się w pozycji walki z partnerem, 1-szy atak, drugi obrona (system punktowy)
- kata: taikyoku-sakugi-sono-san,

7.3 kyu

- w podporze na pięściach i kolanach 20 tzw. pompek,
- leżąc na plecach, 20 skłonów w przód,
- pozycja shiko-dachi,
- bloki: trzy kroki w przód w pozycji kokutsu-dachi z shuto-mawashi-uke,
- kopnięcia: kake-geri chudan,
- kopnięcia: trzy kroki z mawashi-geri chudan/seiken-giaku-tsuki w zenkutsu-dachi,
- kata: taikyoku sono-ichi-ura, taikyoku sono-ni-ura,
- kumite: system punktowy 2 x 1 min.

6.1 kyu (wymagany minimalny wiek – ukończone 12 lat)

- przejście na rękach 5 metrów,
- pozycja kake-ashi-dachi,
- bloki: mae-shuto-mawashi-uke,
- pchnięcia: nihon-nukite, yonhon-nukite (j/ch),
- kopnięcia: kake-geri jodan, jodan uchi-haisoku-geri,
- w poszczególnych pozycjach łączenie bloków uke z seiken-tsuki,
- 1-szy Ippon kumite: atak seiken-jodan-tsuki, obrona seiken-jodan-uke/giaku-tsuki, jiyu-ippou-kumite, jiyu-ippou-kumite/samoobrona,
- kata: pinian-sono-ichi,
- kumite: system punktowy 4 x 1 min.

6.2 kyu

- historia Kyokushin Karate,
 - wymyk w przód z leżenia na plecach tzw. sprężynka, przerzut w przód (na materacu),
 - bloki: uchi-uke/gedan-barai, seiken juji-gedan-barai, seiken juji-jodan-uke,
 - uderzenia: uraken-mawashi-uchi, uraken-oroshi-ganmen-uchi,
 - poruszanie się w poszczególnych pozycjach z seiken-tsuki, seiken-uke i geri,
 - 2-gi Ippon: kumite atak: seiken-chudan-tsuki, obrona seiken-soto-uke/giaku-tsuki, jiyu-ippou-kumite, jiyu-ippou-kumite/samoobrona,
 - kata: sanchin-kata,
 - kumite lekki kontakt: 6 x 1.5 min.
- Dopuszczenie do egzaminu na **6 kyu** po ukończeniu 14 roku życia.