

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.

Wymagania egzaminacyjne KARATE KYOKUSHIN **na stopnie szkoleniowe kyu - dla osób pow. 14lat**

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

10 kyu

1. Wiązanie pasa (obi), składanie karategi, stosowanie etykiety DOJO.
2. Z przysiadu pad w tył i w przód.
3. Przewrót w przód i w tył z przysiadu.
4. Liczenie po japońsku do 10.
5. Pozycje: seiza, fudo-dachi, zenkutsu-dachi, sanchin-dachi.
6. Pchnięcia, uderzenia: seiken-morote-tsuki (chudan, jodan, gedan), seiken-tsuki (j/ch/g), seiken-ago-uchi.
7. Bloki: morote-gedan-barai, seiken-jodan-uke, seiken-gedan-barai.
8. Kopnięcia: hiza geri, mae geri, kin geri.
9. Poruszanie się w pozycji zenkutsu-dachi: atak z seiken-oi-tsuki (j/ch/g), obrona z seiken-jodan-uke.
10. 10 x dotknąć poduszką stopy dłoni partnera nad głową.
11. Kata: kihon kata sono-ichi, taikyoku sono-ichi, taikyoku sono-ni.
12. 10 pompek na pięściach, 30 przysiadów, 15 skłonów w przód z leżenia na plecach.
13. Nogare (Omote).

9 kyu

1. Znajomość przysięgi DOJO.
2. Pad w bok, wykonanie gwiazdy gimnastycznej, mostek w tył z leżenia na plecach.
3. Pozycje: heisoku-dachi, musubi-dachi, heiko-dachi, kokutsu-dachi, kumite-no-kamaete.
4. Pchnięcia, uderzenia: seiken-tate-tsuki (j/ch/g), seiken-shita-tsuki, seiken-kagi-tsuki
5. Bloki: seiken-chudan-soto-uke, seiken-chudan-uchi-uke.
6. Kopnięcia: mae-keage, teisoku-mawashi-soto-keage, haisoku-mawashi-uchi-keage, yoko-keage (sokuto), teisoku/haisoku-mawashi-soto/uchi-geri.
7. W pozycji zenkutsu-dachi 3 kroki do przodu z seiken-giaku-tsuki (j/ch/g), mawate.
8. Poruszanie się w kokutsu-dachi z seiken-uchi-uke.
9. 1-szy Ippon kumite, (atak: seiken-jodan-tsuki, obrona: seiken-jodan-uke + kontra), jiyu-ippou-kumite, jiyu-ippou-kumite (samoobrona).
10. Kata: juji-kata, taikyoku sono-san.
11. 20 pompek na pięściach, 40 przysiadów na całych stopach, 20 skłonów w przód z leżenia na plecach.
12. Nogare (ura).

8 kyu

1. Przewrót w przód przez bark (lewy, prawy), siedząc nogi proste w bok – dotknąć głową podłogi.
2. Pozycje: kiba-dachi, tsuru-achi-dachi, .
3. W pozycji zenkutsu-dachi 3 kroki w przód (ura) i do tyłu (sagari ura) z seiken-oi-tsuki.
4. Uderzenia: uraken-shomen-uchi, uraken-sayu-uchi, uraken-hizo-uchi, uraken-mawashi-uchi, uraken-ganmen-oroshi-uchi.
5. Bloki: seiken-uchi-uke/gedan-barai, morote-chudan-uchi-uke.
6. Kopnięcia: mawashi-geri-chudan/gedan (haisoku), kansetsu-geri, yoko-geri.
7. Sambon kumite.
8. Poruszanie się w pozycji kiba-dachi.
9. 2-gi ippon kumite: /atak: seiken-chudan-tsuki, obrona: seiken-soto-uke + kontra), jiyu-ippon-kumite, jiyu-ippon-kumite (samoobrona).
10. Renraku: atak: mae geri chudan chusoku – chudan giaku tsuki, obrona: chudan soto uke – gedan barai – chudan giaku tsuki.
11. Kata: sakugi taikyoku sono-ichi, sakugi taikyoku sono-ni, sakugi taikyoku sono-san.
12. 30 pompek na pięściach, 50 przysiadów, 30 skłonów w przód z leżenia na plecach.
13. Poruszanie się w pozycji walki z partnerem (stosowanie kroków walki).

7 kyu

1. Umiejętność stania na głowie.
2. Pozycje: uchi-hachi-dachi, yoi-dachi, neko-ashi-dachi, shiko-dachi.
3. Uderzenia, pchnięcia: tetsui-oroshi-ganmen-uchi, tetsui-komi-kami-uchi, tetsui-hizo-uchi, tetsui-yoko-uchi (j/ch/g), seiken-jun-tsuki,
4. Cięcia: shuto-sakotsu-uchi, shuto-sakotsu-uchi-komi, shuto-ganmen-uchi, shuto-hizo-uchi, shuto uch-uchi.
5. Bloki: shuto-jodan-uke, shuto-chudan-soto-uke, shuto-chudan-uchi-uke, shuto-gedan-barai, shuto-mawashi-uke. .
6. Kopnięcia: mawashi-geri-jodan (haisoku), kake-geri-chudan, jodan-uchi-haisoku-geri.
7. Sambon kumite-ura.
8. 3-ci ippon kumite (atak: seiken-jodan-tsuki, obrona: seiken-uchi-uke + kontra), jiyu-ippon-kumite, jiyu-ippon-kumite (samoobrona).
9. Poruszanie się w neko-ashi-dachi.
10. Kata: pinian sono-ichi, kihon-kata-sono-ni.
11. 35 pompek na pięściach, 10 przeskoków nad partnerem w przysiadzie, 35 skłonów w przód z leżenia na plecach.
12. Nogare ibuki (san-kai).
13. Jiyu-kumite-semi kontakt: 4 x 1.5 min.

6 kyu

1. Siedząc nogi proste maksymalnie w bok dotknąć głową podłogi.
2. 10 razy do stania na rękach przy drabinkach (dotknąć stopami szczebli drabinki).
3. Pozycja: kake-ashi-dachi.
4. Uderzenia/pchnięcia: nihon-nukite (mae-tsuki), yo-hon-nukite (j/ch), hiji-ate (j/ch) ushiro-hiji-ate, enkei gyaku tsuki
5. Bloki: seiken-juji-uke (jodan, gedan), hjiji-uke, enkei gyaku tsuki
6. Kopnięcia: ushiro-geri (j/ch/g) 3 metody, ago-jodan-geri, ushiro-mawashi-geri (gedan, chudan).
7. Poruszanie się w pozycji kake-ashi-dachi.
8. Kombinacja: mae-geri, yoko-geri, ushiro-geri, giaku-tsuki chudan.
9. 4-ty Ippon-kumite (atak: oi-jodan-tsuki, giaku-chudan-tsuki, obrona: hidari-uchi-uke, soto-uke, gedan-barai i kontra), jiyu-ippon-kumite, jiyu-kumite:I kyokushin-kumite.
10. Kata: pinian sono-ni, pinian sono-san, sanchin-kata.
11. Yakusoku-ippun-kumite: atakujący wykonuje określoną kombinację ataku, broniący dostosowuje obronę i kontrę z kiai.
12. 40 pompek na pięściach, 60 przysiadów na całych stopach, 40 skłonów w przód z leżenia na plecach.
13. Jiyu-kumite (walka sportowa) 4 x 2 min.

5 kyu

1. Stanie na rękach, utrzymać się przez 10 sec.
2. Pozycja: moro-ashi-dachi.
3. Uderzenia: shotei-uchi (j/ch/g), age-hiji-ate (j/ch), oroshi-hiji-ate.
4. Bloki: shotei-uke (chudan, jodan, gedan), shuto-juji-uke (j/ch), mae-shuto-mawashi-uke.
5. Kopnięcia: kake-geri-jodan, ushiro-mawashi-geri (jodan),
6. Poruszanie się w pozycji moro-ashi-dachi.
7. 5-ty Ippon-kumite atak: migi-mae-geri-chudan, obrona: hidari-shotei-uke-gedan i kontra/, jiyu-ippun-kumite, jiyu-ippun-kumite: II kyokushin-kumite.
8. Tobi-hiza-geri.
9. Kata: pinian sono-yon, taikyoku sono-ichi-ura.
10. Test sprawnościowy: 45 pompek na pięściach, 10 na palcach, 45 skłonów w przód z leżenia na plecach, 10 przeskoków w przód przez poczwórnice złożony obi.
11. Znajomość przepisów walki sportowej kyokushin.
12. Jiyu-kumite (walka sportowa) 6 x 2 min.

4 kyu (wymagany minimalny wiek – ukończone 16 lat)

1. Komendy stosowane na zawodach sportowych karate kyokushin.
2. Przejście na rękach 3 metry.
3. Uderzenia: koken-uchi (j/ch/g), mae-hiji-ate (j/ch), haishu-uchi (j/ch).
4. Bloki: koken-uke (j/ch/g), shuto-jodan-kake-uke.
5. Kopnięcia: oroshi-uchi-kakato-geri, oroshi-soto-kakato-geri.
6. Poruszanie się w w/w pozycjach ura i sagari-ura z technikami ręcznymi i nożnymi
7. Renraku: mae-geri/yoko-geri/ushiro-geri/chudan-giaku-tsuki.
8. III kyokushin-kumite (atak: seiken-jodan-tsuki, obrona: hidari uchi-uke, tensho i kontra migi uraken-shomen-uchi, yoko-geri-chudan, seiken-jodan-tate-tsuki).
9. Kata: pinian-sono-go, taikyoku sono-ni-ura.
10. 10 przeskoków w przód i w tył przez poczwórnice złożony obi, 50 pompek na pięściach, 50 skłonów w przód z leżenia na plecach (ręce splecione za głową).
11. Jiyu-kumite (walka sportowa) 8 x 2 min

3 kyu

1. Wiedza na temat Polskiego Związku Karate.
2. Wymagany udział w Mistrzostwach Makroregionu Karate Kyokushin.
3. Przejście na rękach 10 metrów.
4. Pchnięcia, uderzenia: hira-ken-tsuki (j/ch), hira-ken-oroshi-uchi, hira-ken-mawashi-uchi.
5. Bloki: gedan-shuto-morote-uke, gedan-shotei-morote-uke.
6. Kopnięcia: mae-kakato-geri (jodan, chudan, gedan), age-kakato-ushiro-geri.
7. Poruszanie się w/w pozycjach-łączenie ich z technikami ręcznymi i nożnymi.
8. IV kyokushin kumite.
9. Kata: tsuki-no-kata, taikyoku sono-san-ura,.
10. Test sprawnościowy: 55 pompek na pięściach, 70 przysiadów na całych stopach, 55 skłonów w przód z leżenia na plecach (ręce splecione za głową), 20 przeskoków nad partnerem w przysiadzie bokiem,
11. Jiyu-kumite: 10 x 2 min.

2 kyu i 1 kyu : (dopuszczenie do egzaminu na 2 kyu: wymagany minimalny wiek – ukończone 18 lat). (obowiązują wymagania Światowej Federacji Kyokushin)