WYMAGANIA EGZAMINACYJNE KYOKUSHIN KARATE OD 14 ROKU ŻYCIA

Biały pas - Bez Kyu
Poniższe umiejętności są nauczane i doskonalone już od pierwszego treningu i stanowią bazę dla każdego następnego stopnia.
A) Techniki
* Kihon (Podstawy)
(1) Tachikata (Pozycje)
Heisoku Dachi, Musubi Dachi, Heiko Dachi, Shizen Dachi (Sotohachiji Dachi), Uchihachiji Dachi, Sanchin Dachi, Zenkutsu Dachi, Kiba Dachi, Tsuruashi dachi
(2) Tsuki (Uderzenia)
Seiken Chudan Tsuki, Seiken Jodan Tsuki, Seiken Ago Uchi, Seiken Shita Tsuki, Seiken Kagi Tsuki, Hiji Uchi, Uraken Gammen Uchi, Uraken Sayu Uchi, Uraken Hizo Uchi , Uraken Mawashi Uchi, Shuto Gammen Uchi, Shuto Sakotsu Uchi, Shuto Sakotsu Uchikomi, Shuto Hizo Uchi, Shuto Uchi Uchi
(3) Uke (Bloki)
Jodan Uke, Chudan Soto Uke, Chudan Uchi Uke, Gedan Barai, Uchi Uke Gedan Barai
(4) Keri (Kopnięcia)
Mae Keage, Uchimawashi, Sotomawashi, Hiza Geri, Kin Geri, Mae Geri, Mawashi Geri, Yoko Keage, Yoko Geri, Kansetsu Geri, Ushiro Geri
* Ido (Poruszanie się: Podstawy)
W Zenkutsu Dachi: Poruszanie się: do przodu i do tyłu, Obroty w połączeniu z jedną techniką: Tsuki, Keri, Uke)
np: Zenkutsu Dachi +Seiken Oi Tsuki or Gyaku Tsuki
* Kata
Taikyoku Sono Ichi & Ni, Sokugi Taikyoku Sono Ichi
B) Sprawność
* Rozciągnięcie: Głowa dotyka podłogi, siedząc z nogami rozchylonymi.
* Pompki: 20
* Przysiady z podskokami : 20
* Stanie na rękach : 20 sekund (przy pomocy partnera)
* Podciągnięcia na drążku: 3
* Wyskok (Tobi Geri): na wysokość swojego ciała
C) Kumite
(1) Yakusoku Kumite: Tylko blokowanie / obrona przed uderzenami i kopnięciami.
(2) Jiyu Kumite: 30 sekund
Kryteria oceny: Reigi (Postawa, Nastawienie do walki) / Kamae (Gotowość) / Kiai
D) Test teoretyczny
* W zakresie odpowiadającym stopniowi. Zakres zostanie podany przez egzaminatora.

Pomarańczowy pas - 10 i 9 Kyu
Podstawowe techniki jak dla białego pasa oraz:
A) Techniki
* Kihon (Podstawy)
(1) Tachikata (Pozycje)
Kokutsu Dachi, Nekoashi Dachi
* Ido (Poruszanie się: Podstawy)
Kokutsu Dachi (Nekoashi Dachi): Poruszanie się: do przodu i do tyłu, Obroty
np: Kokutsu Dachi + Chudan Uchi Uke
Powtarzanie tej samej techniki: np.: Zenkutsu Dachi + 2 x Seiken Oi Tsuki, Zenkutsu Dachi + Seiken Chudan Sanbon Tsuki
* Kata

Taikyoku Sono San, Sokugi Taikyoku Sono Ni & San
B) Sprawność
* Rozciągnięcie: jak dla białego pasa, z widoczną poprawą.
* Pompki: 30
* Przysiady z podskokami : 30
* Stanie na rękach : 30 sekund
* Podciągnięcia na drążku: 5
* Wyskok (Tobi Geri): Twój wzrost + 10 cm
C) Kumite
(1) Yakusoku Kumite: Tylko blokowanie / obrona przed uderzenami i kopnięciami.
(2) Jiyu Kumite: 30 sekund
* Kryteria oceny: Reigi / Kamae / Kiai
D) Test teoretyczny
* W zakresie odpowiadającym stopniowi. Zakres zostanie podany przez egzaminatora.

Niebieski pas - 8 i 7 Kyu
Podstawowe techniki jak dla białego i pomarańczowego pasa oraz:
A) Techniki
* Kihon (Podstawy)
(1) Tachikata (Pozycje)
Kakeashi Dachi
(2) Tsuki (Uderzenia)
Tettsui, Nukite, Shotei
(3) Uke (Bloki)
Morote Uke, Mawashi Uke, Shuto Mawashi Uke
(4) Kokyu Ho (Technika oddychania)
Ibuki
* Ido (Poruszanie się: Podstawy)
Kokutsu Dachi Shuto Mawashi Uke, Enkei Gyaku Tsuki
Sanchin Dachi: Poruszanie się: do przodu i do tyłu, Obroty np: Sanchin Dachi + Seiken Chudan Gyaku Tsuki
Kiba Dachi: Poruszanie się: bokiem w przód i w tył (Mae Kosa, Ushiro Kosa), Obroty np: Kiba Dachi Jun Tsuki, Tettsui
Kombinacja: (Blok i Atak) np: Zenkutsu Dachi + Jodan Uke + Seiken Chudan Gyaku Tsuki
Kombinacja (Tsuki i Keri) np: Zenkutsu Dachi + Mae Geri Seiken Chudan Tsuki
* Kata
Pinan Sono Ichi & Ni, Sanchin
B) Sprawność
* Rozciągnięcie: Ramiona dotykają podłogi siedząc z nogami rozchylonymi.
* Pompki: 40
* Przysiady z podskokami: 40
* Stanie na rękach: 40 sekund
* Podciągnięcia na drążku: 8
* Wyskok (Tobi Geri): Twój wzrost + 15 cm
C) Kumite
(1) Yakusoku Kumite: Uke Kaeshi (Blokowanie i Kontratak)
Przeciwnik atakuje, Blokuje, Kontratakuje używając różnych technik,
(2) Jiyu Kumite: 60 sekund
Kryteria oceny: Reigi / Kamae / Kiai / Szybkość / Siła / Kondycja (Kokyu) / Kontratak
D)Test teoretyczny
* W zakresie odpowiadającym stopniowi. Zakres zostanie podany przez egzaminatora.

Żółty pas - 6 i 5 Kyu
Podstawowe Techniki jak dla niebieskiego pasa oraz:
A) Techniki
* Kihon (Podstawy)
(1) Tsuki (Uderzenia)
Koken Uchi, Haito Uchi, Morote Tsuki
(2) Uke (Bloki)
Koken Uke, Haito Uchi, Jyuji Uke
* Ido (Poruszanie się: Podstawy)
Kaiten Ido (Obroty) np: Kiba Dachi + Kaiten Tettsui
Dako Ido (Kąt 45 stopni) np: Kiba Dachi 45 stopni + Gedan Barai
* Kata
Pinan Sono San & Yon, Yantsu, Tsuki No Kata
B) Sprawność
* Rozciągnięcie: Tak jak niebieski pas z widoczną poprawą.
* Pompki: 50
* Przysiady z podskokami : 50
* Stanie na rękach : 50 sekund
* Podciągnięcia na drążku: 10
* Wyskok (Tobi Geri): Twój wzrost + 20 cm
C) Kumite
(1) Yakusoku Kumite: Uke Kaeshi (Blokowanie i Kontratak)
Przeciwnik atakuje, Blokuje, Kontratakuje używając różnych technik,
(2) Jiyu Kumite: 60 sekund * 3 rundy
Kryteria oceny: Reigi / Kamae / Kiai / Szybkość / Siła / Kondycja (Kokyu) / Kontratak
D) Test teoretyczny
* W zakresie odpowiadającym stopniowi. Zakres zostanie podany przez egzaminatora.

Zielony pas - 4 i 3 Kyu
Podstawowe Techniki jak dla żółtego pasa oraz:
A) Techniki
* Ido (Poruszanie się: Podstawy)
Podstawowa praca stóp w Kumite No Kamae: Okuri Ashi, Fumi Ashi, Kosa, Oiashi (Sagari)
* Kata
Pinan Sono Go, Taikyoku Sono Ichi Ura & Ni Ura & San Ura, Gekisai Dai, Tekki Sono Ichi
B) Sprawność
* Rozciągnięcie: Klatka piersiowa dotyka podłogi siedząc w rozkroku.
* Pompki: 60
* Przysiady z podskokami : 60
* Stanie na rękach : 60 sekund
* Podciągnięcia na drążku: 12
* Wyskok (Tobi Geri): Twój wzrost + 30 cm
C) Kumite
(1) Yakusoku Kumite: Uke i Uke Kaeshi, Kombinacja w Kumite No Kamae, Praca stóp
(2) Jiyu Kumite: 60 sekund * 5 rund
Kryteria oceny: Reigi / Kamae / Kiai / Szybkość / Siła / Kondycja (Kokyu) / Uke Kaeshi / Rytm / Kombinacje (Równowaga pomiędzy kopnięciami i ciosami) / Praca nóg- poruszanie się
D) Test teoretyczny
* W zakresie odpowiadającym stopniowi. Zakres zostanie podany przez egzamiantora.

Brązowy pas - 2 i 1 Kyu
Podstawowe Techniki jak dla zielonego pasa oraz:
A) Techniki
* Ido (Poruszanie się: Podstawy)
Kumite No Kamae – praca stóp, poruszanie się: różne kąty
* Kata
Pinan Sono Ichi – Go ‘Ura’, Tensho, Saifa, Gekisai Sho, Tekki Sono Ni
B) Sprawność
* Rozciągnięcie: Klatka piersiowa dotyka podłogi siedząc w rozkroku.
* Pompki: 100
* Przysiady z podskokami : 100
* Stanie na rękach : 90 sekund
* Podciągnięcia na drążku: 15
* Wyskok (Tobi Geri): Twój wzrost + 30 cm (Tobi Ushiro Geri lub Tobi Ushiro Mawashi Geri, prawa i lewa)
C) Kumite
(1) Yakusoku Kumite: Uke i Uke Kaeshi, Kombinacja w Kumite No Kamae, Praca stóp
(2) Jiyu Kumite: 60 sekund * 10 rund
Kryteria oceny: Reigi / Kamae / Kiai / Szybkość / Siła / Kondycja (Kokyu) / Uke Kaeshi / Rytm / Kombinacje /
(Równowaga pomiędzy kopnięciami i ciosami) / Praca stóp
D) Tameshi Wari
E) Goshin Jitsu (samoobrona): Podstawowe ruchy
F) Test teoretyczny
* W zakresie odpowiadającym stopniowi. Zakres zostanie podany przez egzaminatora.