WYMAGANIA EGZAMINACYJNE KYOKUSHIN KARATE DLA DZIECI I MŁODZIEŻY DO 14 LAT

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 i 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/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/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/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/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/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/cięcia: shuto - sakotsu - uchi - komi.
4. Bloki: soto - keage.
5. Kopnięcia: soto - keage.
6. Renraku: trzy kroki w przód w zenkutsu - dachi z keri, obrót z morote gedan barai.
7. 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/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 skrętem 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/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/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: tsuruaschi - dachi.
3. Uderzenia/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/cięcia: shuto - mawashi - uchi.
4. Kopnięcia: yoko keage, ushiro - keage.
5. Bloki: shuto - mawashi - uke.
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/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/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/cięcia: tetsui - kome - kami - uchi, urken - shita - tsuki.
4. Bloki: osae - uke.
5. Kopnięcia: mawashi - 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/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/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, 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/cięcia: nukite ippon/nihon/yonhon.
4. Bloki: juji - uke j/g.
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 w szerz sali, elementy samoobrony.