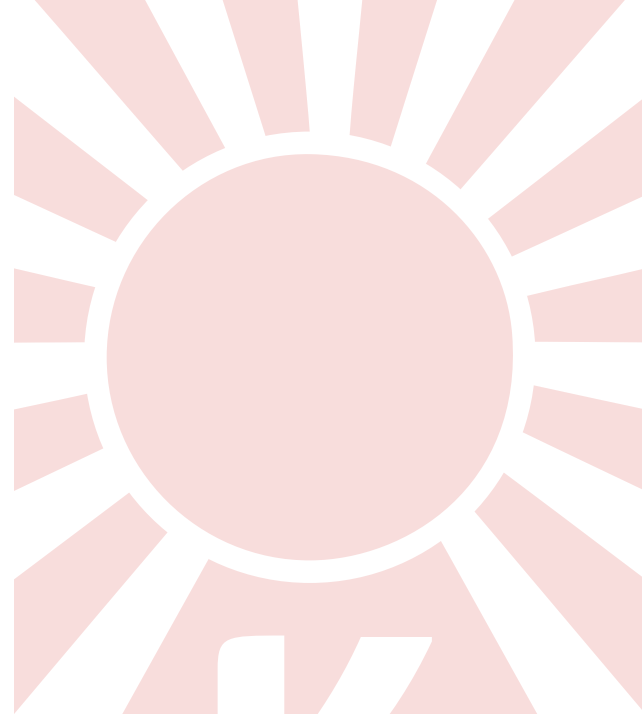




**K
A
N
K
U**



**K
A
N
K
U**

**WYMAGANIA
EGZAMINACYJNE
JUNIOR
DO 16 ROKU
ŻYCIA**

10-1 kyu

Minimum 2 miesiące ciągłego treningu (pomarańczowy pas z jednym czerwonym pagonem)

Teoria

Właściwy sposób składania Karate-Gi Właściwy sposób noszenia Karate-Gi Etykieta Dojo

Sprawność

Zaciskanie pięści, „kotyska” na plecach

Pozycje

Fudo Dachi

Uderzenia

Seiken tsuki (chudan, jodan, gedan)
Seiken morote tsuki (chudan, jodan, gedan)

Bloki

Seiken morote gedan barai (kakewake uke)

Kopnięcia

Hiza ganmen geri

10-2 kyu

Minimum 2 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu (pomarańczowy pas z dwoma czerwonymi pagonami)

Teoria

Znaczenie Karate-Do oraz Kyokushinkai Przysięga Dojo

Sprawność

„Kotyska” na brzuchu, skłon w przód /dłonie dotykają podłogi/

Pozycje

Yoi Dachi Zenkutsu Dachi

Uderzenia

Seiken oi tsuki (chudan, jodan, gedan) Seiken morote tsuki (chudan, jodan, gedan)

Bloki

Seiken mae gedan barai Seiken jodan uke

Kopnięcia

Kin geri

Ippon Kumite

Atak: Zenkutsu – Dachi, seiken oi tsuki jodan
Obrona: Zenkutsu – Dachi, seiken jodan uke, Kontra: Kin geri.



K

A

N

K

U

9-1 kyu

Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu (pomarańczowy pas z dwoma czerwonymi pagonami i z jednym niebieskim)

Teoria

Znaczenie Kanku

Znaczenie słów Karate, Kyokushinkai i Shinkyokushinkai

Sprawność

Przewrót w przód, skłon w przód rozkroku /łokcie dotykają podłogi/ 5 pompek na dłoniach i kolanach, 5 przysiadów, 5 brzuszków

Pozycje

Musubi Dachii

Uderzenia (tsuki, uchi)

Seiken gyaku tsuki (chudan, jodan, gedan)

Bloki (uke)

Seiken chudan soto uke

Kopnięcia (geri)

Chusoku mae keage

Kata

Kihon Sono ichi

Ćwiczenia z oddechem

Nogare

Ippon Kumite

Atak: Zenkutsu Dachii, Seiken oi tsuki chudan

Obrona: Zenkutsu Dachii, Seiken chudan soto uke , Kontra: Seiken gyaku tsuki jodan

9-2 kyu

Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu (pomarańczowy pas z dwoma czerwonymi pagonami i z dwoma niebieskimi)

Teoria

Masutatsu Oyama – twórca Karate Kyokushin

Sprawność

„Mostek” w tył, skłon w przód /głowa dotyka kolan/

10 pompek na dłoniach i kolanach, 10 przysiadów, 10 brzuszków

Pozycje

Uchi hachiji dachii

Prawidłowe przyjęcie pozycji walki

Uderzenia (tsuki, uchi)

Seiken ago uchi



K
A
N
K
U

Bloki (uke)

Seiken chudan uchi uke

Kopnięcia (geri)

Chusoku chudan mae geri

Kata

Taikyoku Sono ichi,

Ippon Kumite

Atak: Zenkutsu – Dachi, Seiken oi tsuki chudan

Obrona: Zenkutsu – Dachi, Seiken chudan uchi uke, Kontra: Seiken gyaku tsuki jodan

Renraku

Seiken gyaku tsuki (chudan lub jodan), mae geri chudan chusoku, powrót do pozycji walki

8-1 kyu

Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu (niebieski pas z jednym czerwonym pagonem)

Teoria

przysięga Dojo

Sprawność

Przewrót w tył, skłon w przód w rozkroku /głowa dotyka podłogi/ 15 pompek na dłoniach i kolanach, 15 przysiadów, 15 brzuszaków

Pozycje (dachi) Sanchin Dachi Kiba Dachi

Stały dystans w pozycji walki

Uderzenia (tsuki, uchi)

Seiken Tate Tsuki (chudan, jodan, gedan) Uraken Shita Tsuki

Bloki (uke)

Seiken chudan uchi uke gedan barai

Kopnięcia (geri)

Chusoku jodan mae geri

Kata

Taikyoku Sono Ni

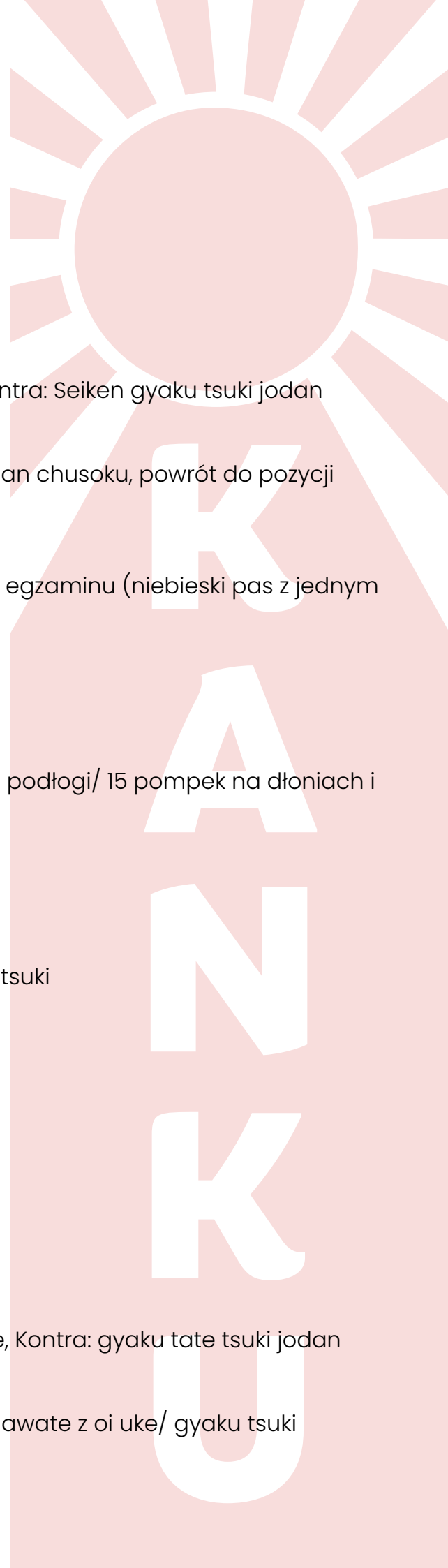
Ippon Kumite

Atak: Zenkutsu – Dachi, mae geri chudan chusoku

Obrona: Kiba – Dachi (450), Seiken oi chudan Soto uke, Kontra: gyaku Tate Tsuki jodan

Renraku

Poruszanie się w zenkutsu dachi do przodu, do tyłu i mawate z oi uke/ gyaku tsuki



8-2 kyu

Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu (niebieski pas z dwoma czerwonymi pagonami)

Teoria

Historia Karate-Do,

Sprawność

Pady: yoko ukemi

20 pompek na dłoniach i kolanach, 20 przysiadów, 20 brzusków

Pozycje (dachi)

Kokutsu Dachi

Poruszanie się w pozycji walki (przód – tył)

Uderzenia (tsuki, uchi)

Seiken jun tsuki (chudan, jodan, gedan)

Bloki (uke)

Seiken morote chudan uchi uke

Kopnięcia (geri)

Teisoku soto mawashi keage

Kata

Taikyoku Sono San

Sanbon kumite wariant I

W pozycji Zenkutsu – Dachi:

I Krok atak: seiken oi tsuki jodan – obrona: seiken oi jodan uke

II Krok atak: seiken oi tsuki chudan – obrona: seiken oi soto uke

III Krok atak: seiken oi tsuki gedan – obrona: seiken oi mae gedan barai + seiken gyaku tsuki chudan + seiken oi mae gedan barai

Ippon Kumite

Renraku

Z pozycji walki, mae geri chudan chusoku, seiken gyaku tsuki chudan w zenkudsu dachi, powrót do pozycji walki, mawate (seiken chudan uchi uke), krok w tył w pozycji walki seiken chudan soto uke, seiken gedan barai, wejście do zenkudsu dachi, seiken gyaku tsuki chudan, powrót do pozycji walki mawate (seiken chudan uchi uke) pozycja walki.

7-1 kyu

Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu (niebieski pas z dwoma czerwonymi pagonami i z żółtym)

Teoria

Historia Karate Kyokushinkai

Sprawność

Skłon głową do ziemi w siadzie w rozkroku



K
A
N
I
K
U

15 pompek na dłoniach, 10 przeskoków z przysiadu nad partnerem, 10 „syczoryków” z leżenia na plecach

Pozycje (dachi)

Poruszanie się na boki w pozycji walki

Uderzenia (tsuki, uchi)

Tettsui mae yoko uchi (jodan, chudan, gedan) Tettsui yoko uchi (jodan, chudan, gedan)

Tettsui komekami uchi

Bloki (uke)

Seiken mawashi gedan barai

Kopnięcia (geri)

Heisoku (Sokuto) uchi mawashi keage

Kata

Pinan Sono Ichi

Ćwiczenia oddechowe

Gyaku Nogare

Ippon kumite

Atak: Zenkutsu – Dachi, Seiken oi tsuki gedan

Obrona: zenkutsu – Dachi, Seiken mawashi uke gedan barai, Kontra: Kokutsu – Dachi,

Tettsui Mae yoko uchi jodan

Kumite

Jiyu Kumite –

7-2 kyu

Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu (niebieski pas z dwoma czerwonymi pagonami i z dwoma żółtymi)

Teoria

Historia Shinkyokushinkai,

Sprawność

Pady: ushiro ukemi

20 pompek na dłoniach, 15 przeskoków z przysiadu nad partnerem, 15 „syczoryków” z leżenia na plecach

Pozycje (dachi)

Neko ashi dachi

Zejście z linii ciosu w pozycji walki

Uderzenia (tsuki, uchi) Tettsui ganmen oroshi uchi Tettsui hizo uchi

Seiken jun tsuki

Bloki (uke)

Shuto mawashi uke



K

A

N

K

U

Kopnięcia (geri)
Kansetsu geri (sokuto)

Kata
Sakugi Kata Sono Ichi

Ćwiczenia oddechowe
Ibuki sankai

Ippon kumite

Kumite
Jiyu Kumite – 4 – walk z przeciwnikami zgodnie z przepisami dla kadetów, juniorów, seniorów

6-1 kyu
Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu (żółty pas z czerwonym pagonem)

Teoria
Liderzy Organizacji Shinkyokushinkai na Świecie

Sprawność
Stanie na rękach pod ścianą
25 pompek na dłoniach, 20 przeskoków z przysiadu nad klęczącym (na łokciach i kolanach) partnerem, 20 „syczoryków” z leżenia na plecach

Pozycje (dachi)
Heiko Dachi

Uderzenia (tsuki, uchi)
Uraken shomen ganmen uchi, Uraken sayu ganmen uchi, Uraken hizo uchi, Uraken ganmen oroshi uchi

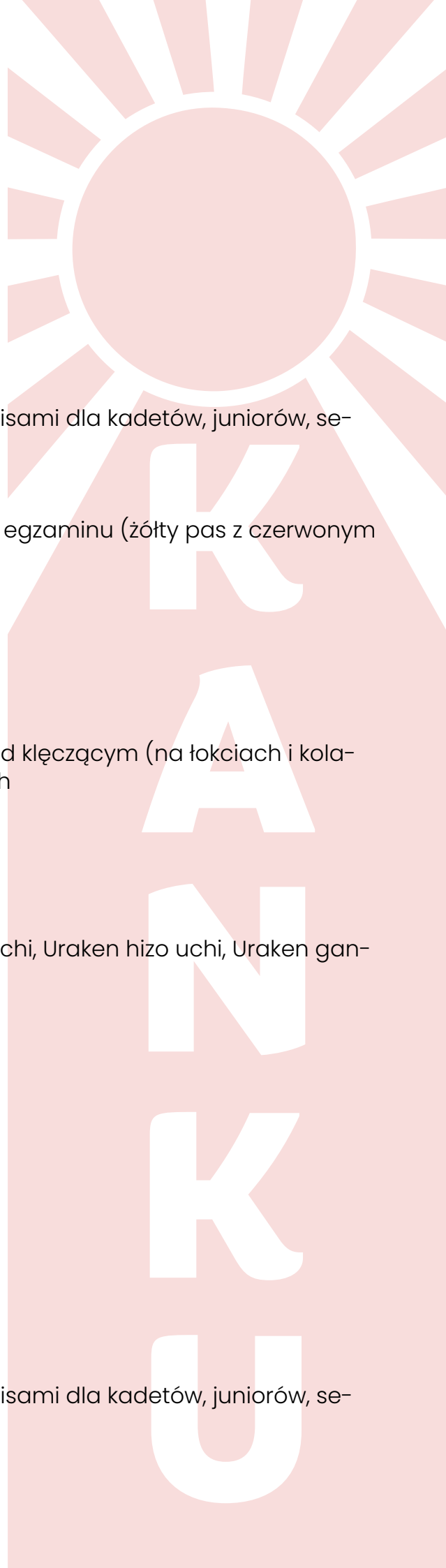
Bloki (uke)
Osai Uke

Kopnięcia (geri)
Sokuto yoko keage
Gedan mawashi geri (chusoku, haisoku)

Kata
Kihon Kata sono ni

Ippon kumite

Kumite
Jiyu Kumite – 5 – walk z przeciwnikami zgodnie z przepisami dla kadetów, juniorów, seniorów



6-2 kyu

Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu (żółty pas z dwoma czerwonymi pagonami)

Teoria

Liderzy Organizacji Shinkyokushinkai w Polsce

Sprawność

Gwiazda gimnastyczna na obie strony

30 pompek na dłoniach, 25 przeskoków z przysiadu nad klęczącym (na łokciach i kolanach) 10 podciągnięć kolan do klatki piersiowej w zwisie na drabinkach

Pozycje (dachi)

Tsuru Ashi Dachi

Uderzenia (tsuki, uchi)

Uraken mawashi uchi

Nihon nukite (uderzamy w przód - Me tsuki) Yonhon nukite (jodan, chudan)

Bloki (uke)

Seiken juji uke (jodan, gedan)

Kopnięcia (geri)

Mawashi geri chudan (haisoku i chusoku)

Kata

Pinan Kata Sono Ni

Ippon kumite

Atak: Zenkutsu - Dachi, Nihon Nukite jodan

Obrona: Zenkutsu - Dachi, Seiken juji uke jodan, Kontra: Sanchin - Dachi, uraken Shomen Gamnen Uchi

Kumite

Jiyu Kumite - 6 - walk z przeciwnikami zgodnie z przepisami dla kadetów, juniorów, seniorów

5-1 kyu

Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu (żółty pas dwoma czerwonymi pagonami i z zielonym)

Teoria

Liderzy Organizacji Shinkyokushinkai w Europie

Sprawność

35 pompek na dłoniach, 15 wyskoków z przysiadu z podciągnięciem kolan do klatki piersiowej, 10 wznosów wyprostowanych nóg powyżej kąta prostego w zwisie na drabinkach

Pozycje (dachi)

Shiko dachi

K

A

N

K

U

Uderzenia (tsuki, uchi)

Shotei Uchi (jodan, chudan, gedan)

Bloki (uke)

Shotei Uke (jodan)

Kopnięcia (geri)

Sokuto chudan yoko geri

Kata

Taikyoku sono ichi - ura

Ippon Kumite

Atak: Zenkutsu - Dachi, Seiken oi tsuki jodan,

Obrona: Zenkutsu - Dachi, Shotei uke jodan, Kontra: Moro Ashi - Dachi, shotei uchi chudan

Renraku

Mae geri chudan chusoku, kansetsu geri 45o, mawashi geri chudan, gyaku tsuki chudan.

Kumite

Jiyu Kumite - 7 - walk z przeciwnikami zgodnie z przepisami dla kadetów, juniorów, seniorów

5-2 kyu

Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu (żółty pas dwoma czerwonymi pagonami i z dwoma zielonymi)

Teoria

Znajomość ogólnych zasad i przepisów walki sportowej

Sprawność

40 pompek na dłoniach, 20 wyskoków z przysiadu z podciągnięciem kolan do klatki piersiowej, 15 wznosów wyprostowanych nóg powyżej kąta prostego w zwisie na drabinkach 6 przeskoków przód-tył nad pasem trzymany oburącz

Pozycje (dachi)

Moro ashi dachi

Uderzenia (tsuki, uchi)

Jodan Hiji ate

Bloki (uke)

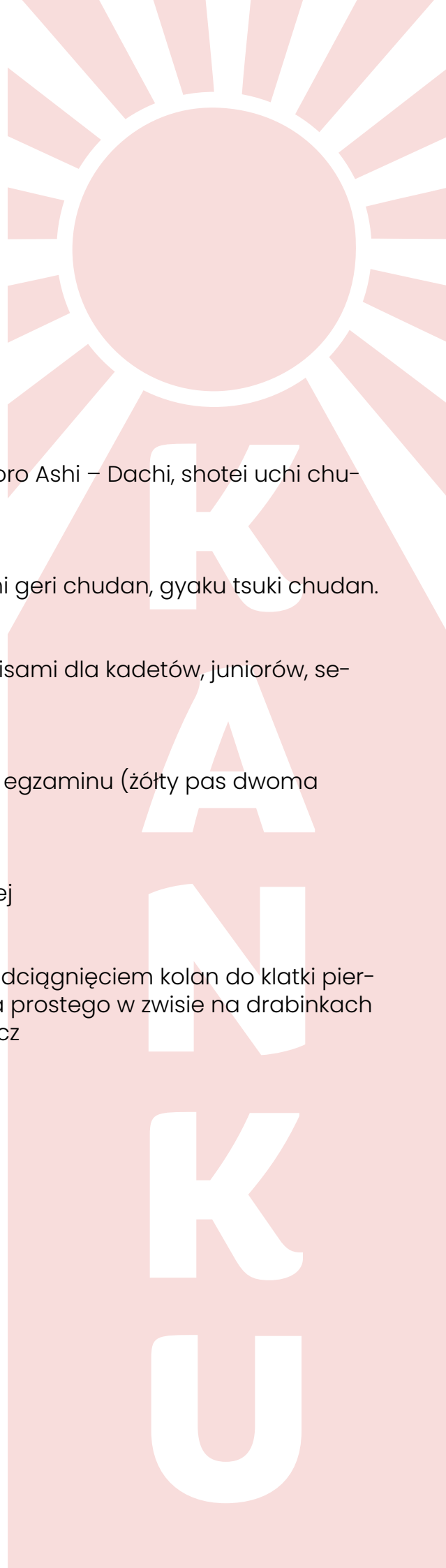
Shotei Uke (chudan, gedan)

Kopnięcia (geri)

Ushiro geri (chudan lub gedan)

Kata

Pinian sono san



Ippon kumite

Renraku:

Mae geri chudan chusoku, mawashi geri chudan haisoku, yoko geri chudan sokuto, ushiro geri chudan, gyaku tsuki chudan.

Kumite

Jiyu Kumite – 8 – walk z przeciwnikami zgodnie z przepisami dla kadetów, juniorów, seniorów

4-1 kyu

Minimum 6 miesięcy ciągłego treningu od ostatniego egzaminu (zielony pas z czerwonym pagonem)

Teoria

Wiedza na temat Światowej Organizacji Shinkyokushinkai

Sprawność

45 pompek na pięściach, 45 „brzuszków”, 25 wyskoków z podciągnięciem kolan do klatki piersiowej, 6 wznosów wyprostowanych nóg „scyzoryk” w zwisie na drabinkach
8 przeskoków przed-tył nad pasem trzymanym oburącz, 4 podciągnięcia na drążku (nachwył)

Pozycje (dachi)

Heisoku dachi

Uderzenia (tsuki, uchi)

Shuto Sakotsu uchi, Shuto uchi komi, Shuto yoko ganmen uchi

Bloki (uke)

Shuto jodan uchi uke, Shuto jodan uke, Shuto chudan soto uke

Kopnięcia (geri)

Mawashi geri jodan (chusoku, haisoku)

Kata

Sanchin no kata

Ippon Kumite

Atak: Zenkutsu – Dachi, Seiken oi tsuki chudan

Obrona: Kokutsu – Dachi, Shuto chudan uchi uke Kontra: Jodan Yoko Geri

Sanbon kumite wariant II

Atak (1): seiken oi tsuki jodan, obrona (1): Seiken jodan uke + trzeci krok z konrą: gyaku tsuki jodan

Atak (2): seiken oi tsuki chudan, obrona (2): Seiken chudan soto uke + trzeci krok z konrą: gyaku tsuki chudan

Kumite

Jiyu Kumite – wolna walka – 9 walk z przeciwnikami zgodnie z przepisami dla kadetów, juniorów, seniorów



K
A
N
K
U

4-2 kyu

Minimum 6 miesięcy ciągłego treningu od ostatniego egzaminu (zielony pas z dwoma czerwonymi pagonami)

Teoria

Wiedza na temat Polskiej i Europejskiej Organizacji Shinkyokushinkai

Sprawność

50 pompek na pięściach, 50 „brzuszków”, 30 wyskoków z podciągnięciem kolan do klatki piersiowej, 8 wznosów wyprostowanych nóg „syczoryk” w zwisie na drabinkach
10 przeskoków przód-tył nad pasem trzymanym oburącz, 6 podciągnięcia na drążku (nachwył)

Pozycje (dachi)

Uderzenia (tsuki, uchi)

Shuto hizo uchi, Shuto jodan uchi uchi

Bloki (uke)

Shuto chudan uchi uke, Shuto mae gedan barai, Shuto mae mawashi uke

Kopnięcia (geri)

Yoko geri jodan sokuto Ushiro geri jodan

Kata

Sakugi sono ni

Ippon kumite

Sanbon kumite wariant II

Atak (3): seiken oi tsuki chudan, obrona (3): Seiken chudan uchi uke + trzeci krok z kontry
gyaku tsuki chudan

Atak (4): mae geri chudan chusoku, obrona (4): mae gedan barai + trzeci krok z kontry
gyaku mawashi geri jodan (po kopnięciu stawiamy nogę wprzód do zenkutsu dachi)

Kumite

Jiyu Kumite – 10 walk z przeciwnikami zgodnie z przepisami dla kadetów, juniorów, seniorów

3-1 kyu

Minimum 6 miesięcy ciągłego treningu od ostatniego egzaminu (zielony pas z dwoma czerwonymi pagonami i z brązowym)

Teoria

Znajomość zasad i przepisów rozgrywania zawodów kumite

Sprawność

55 pompek na pięściach, 55 „brzuszków”, minimum 50 wejść na ławeczkę gimnastyczną w ciągu 1 minuty, 9 wznosów wyprostowanych nóg „syczoryk” w zwisie na drabinkach
13 przeskoków przód-tył nad pasem trzymanym oburącz, 7 podciągnięć na drążku (nachwył)

Pozycje (dachi)

Uderzenia (tsuki, uchi)

Hiji ate (chudan, jodan), Chudan mae hiji ate,

Bloki (uke)

Shuto jodan juji uke

Kopnięcia (geri)

Mae Kakato geri (chudan, gedan)

Kata

Pinan sono yon

Ippon Kumite

Atak: Zenkutsu – Dachi, Seiken oi tsuki jodan

Obrona: Zenkutsu – Dachi, jodan Shuto Juji Uke, Kontra: kokutsu – Dachi, Ushiro Hiji Ate

Kumite

Jiyu Kumite – 12 walk z przeciwnikami zgodnie z przepisami dla kadetów, juniorów, seniorów

3-2 kyu

Minimum 6 miesięcy ciągłego treningu od ostatniego egzaminu (zielony pas z dwoma czerwonymi pagonami i z dwoma brązowymi)

Teoria

Sprawność

60 pompek na pięściach, 60 „brzuszków”, minimum 60 wejść na ławeczkę gimnastyczną w ciągu 1 minuty, 10 wznosów wyprostowanych nóg „syczoryk” w zwisie na drabinkach 15 przeskoków przód-tył nad pasem trzymany oburącz, 8 podciągnięcia na drążku (nachwył)

Pozycje (dachi)

Kake dachi

Uderzenia (tsuki, uchi)

Age hiji ate /jodan, chudan/, Ushiro hiji ate, Oroshi hiji ate

Bloki (uke)

Shuto gedan juji uke

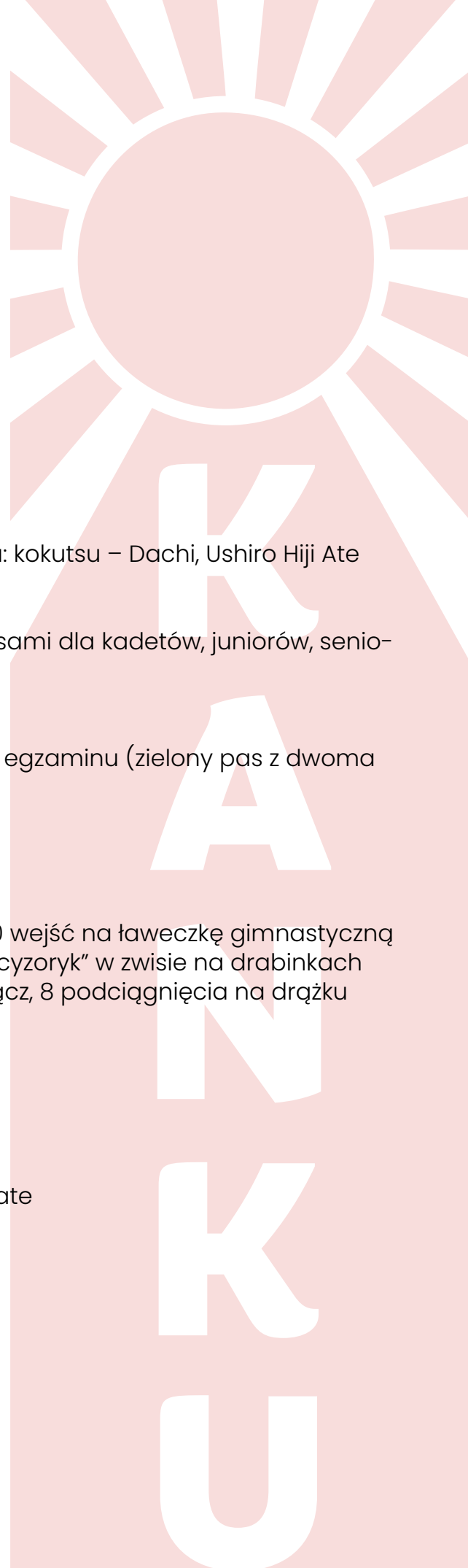
Kopnięcia (geri)

Mae Kakato geri (jodan),

Kata

Sakugi sono san

Ippon Kumite



Kumite

Jiyu Kumite – 15 walk z przeciwnikami zgodnie z przepisami dla kadetów, juniorów, seniorów

2-1 kyu

Minimum 12 miesięcy ciągłego treningu od ostatniego egzaminu (brązowy pas z czerwonym pagonem)

Teoria

Znajomość zasad i przepisów rozgrywania zawodów kata

Sprawność

65 pompek na pięściach, 15 pompek na 5 palcach, 65 „brzuszków”, minimum 80 wejść na ławeczkę gimnastyczną w ciągu 90 sekund, 10 wznosów wyprostowanych nóg „scyzoryk” w zwisie na drabinkach

17 przeskoków przed-tył nad pasem trzymanym oburącz, 9 podciągnięć na drążku (nachwył)

Uderzenia (tsuki, uchi)

Hiraken (Hiraken tsuki /jodan, chudan/, Hiraken oroshi uchi, Hiraken mawashi uchi Age jodan tsuki

Bloki (uke)

Koken uke (jodan)

Kopnięcia (geri)

Nidan tobi geri,

Kata

Pinan sono go

Ippon Kumite

Atak: Zenkutsu – Dachi, Jodan Hira Ken Tsuki

Obrona: Neko Ashi – Dachi, Jodan Koken Uke, Kontra: Kiba – Dachi (450), Jodan Age Tsuki

Renraku

Kumite

Jiyu Kumite – 17 walk z przeciwnikami zgodnie z przepisami dla kadetów, juniorów, seniorów

2-2 kyu

Minimum 12 miesięcy ciągłego treningu od ostatniego egzaminu (brązowy pas z dwoma czerwonymi pagonami)

Teoria

Sprawność

70 pompek na pięściach, 20 pompek na 5 palcach, 70 „brzuszków”, minimum 90 wejść na ławeczkę gimnastyczną w ciągu 90 sekund, 12 wznosów wyprostowanych nóg „scyzoryk” w zwisie na drabinkach

20 przeskoków przód-tył nad pasem trzymany oburącz, 10 podciągnięcia na drążku (nachwyt)

Uderzenia (tsuki, uchi)

Haishu (jodan, chudan)

Koken uchi (jodan, chudan, gedan)

Bloki (uke)

Koken uke (chudan, gedan)

Kopnięcia (geri)

Mae tobi geri

Kata

Gekisai dai

Ippon kumite

Renraku

Cofnięcie i blok seiken mae gedan barai, wysunięcie w przód seiken ago uchi, wysunięcie w przód seiken chudan gyaku tsuki, krok w przodu i kopnięcie hiza ganmen geri, następnie mae geri chudan chusoku, mawashi geri chudan haisoku, ushiro geri chudan, seiken mae gedan barai, seiken gyaku chudan tsuki.

Kumite

Jiyu Kumite – 20 walk z przeciwnikami zgodnie z przepisami dla kadetów, juniorów, seniorów

1-1 kyu

Minimum 12 miesięcy ciągłego treningu od ostatniego egzaminu (brązowy pas z dwoma czerwonymi pagonami i z czarnym)

Sprawność

75 pompek na pięściach, 15 pompek na koken, 75 „brzuszków”, minimum 100 wejść na ławeczkę gimnastyczną w ciągu 2 minut, 12 wznosów wyprostowanych nóg „scyzoryk” w zwisie na drabinkach

22 przeskoki przód-tył nad pasem trzymany oburącz,

10 przeskoków techniką yoko tobi geri przez pas trzymany na wysokości bioder,

11 podciągnięć na drążku (nachwyt)

Uderzenia (tsuki, uchi)

Ryuto ken tsuki (jodan, chudan)

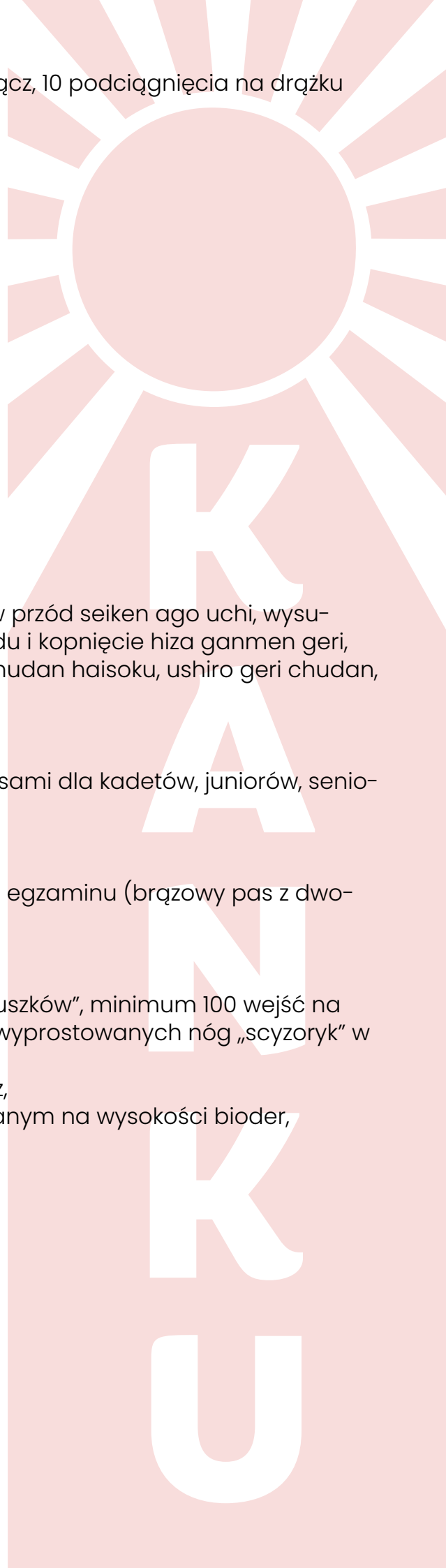
Bloki (uke)

Chudan haito uchi uke

Kopnięcia (geri)

Yoko tobi geri

Jodan uchi haisoku geri



Kata

Tsuki no kata

Ippon Kumite

Atak: Zenkutsu – Dachi, Seiken Oi Tsuki Chudan

Obrona: Kokutsu – Dachi, Chudan Haito Uchi Uke, Kontra: Jodan Uchi Haisoku Mawashi Geri

Renraku

Kumite

Jiyu Kumite – 22 walki z przeciwnikami zgodnie z przepisami dla kadetów, juniorów, seniorów

1-2 kyu

Minimum 12 miesięcy ciągłego treningu od ostatniego egzaminu (brązowy pas z dwoma czerwonymi pagonami i z dwoma czarnymi)

Sprawność

80 pompek na pięściach, 20 pompek na koken, 80 „brzuszków”, minimum 120 wejść na ławeczkę gimnastyczną w ciągu 2 minut, 15 wznosów wyprostowanych nóg „scyzoryk” w zwisie na drabinkach

25 przeskoków przód-tył nad pasem trzymany oburącz,

15 przeskoków techniką yoko tobi geri przez pas trzymany na wysokości bioder, 12 podciągnięć na drążku (nachwył)

Uderzenia (tsuki, uchi)

Naka Yubi ippon ken (jodan, chudan) , Oya yubi ken

Bloki (uke)

Take uke (jodan, chudan)

Kopnięcia (geri)

Oroshi uchi kakato geri Oroshi soto kakato geri

Kata

Yantsu

Ippon kumite

Renraku

Część 1: seiken chudan oi tsuki, seiken chudan gyaku tsuki, seiken chudan oi tsuki, seiken gyaku shita tsuki,

Część 2: oi mawashi geri haisoku jodan (przednia noga), seiken chudan oi tsuki, seiken chudan gyaku tsuki, mawashi geri haisoku jodan (tylnia noga).

Kumite

Jiyu Kumite – 25 walk z przeciwnikami zgodnie z przepisami dla kadetów, juniorów, seniorów

K
A
N
K
U