

WYMAGANIA EGZAMINACYJNE NA STOPNIE KYU - "BELKI"

POLSKI ZWIĄZEK KARATE

9.1 - KYU - PAS BIAŁY z 1 - belka

KIHON:

- 1 Musubi-Dachi
- 2 Hachiji-Dachi
- 3 Zen-Kutsu-Dachi
- 4 Oi-zuki-ZKD
- 5 Gedan-barai-ZKD

ĆWICZENIA:

- 1 Przysiady - 15 razy
- 2 Ugięcia ramion w podporze przodem ("pompki") - 5 razy

BŁĘDY:

- 1 Ugięta noga tylna w ZKD
- 2 Ukłon Tachi-Rei w rozkroku

9.2 - KYU - PAS BIAŁY z 2 - belkami

KIHON:

- 1 Gedan-barai-KD
- 2 Oi-zuki-ZKD
- 3 Age-uke-ZKD
- 4 Soto-uke-ZKD
- 5 Mae-geri-ZKD

KUMITE:

- 1 Gohon-kumite
Atak: Oi-zuki-chudan - Obrona: Soto-uke-ZKD (5 razy)

ĆWICZENIA:

- 1 Przewrót w przód
- 2 Przysiady - 15 razy
- 3 Ugięcia ramion w podporze przodem ("pompki") - 10 razy

ZNACZENIE SŁÓW:

- 1 Hajime, Yame, Hidari, Migi, Zen-Kutsu-Dachi, Mae-Geri, Age-uke, Soto-uke, Oi-zuki
- 2 Sposób zawiązywania pasa

BŁĘDY:

- 1 Uniesienie pięty w ZKD
- 2 W Age-uke wyprostowana ręka blokująca

9.3 - KYU - PAS BIAŁY z 3 - belkami

KIHON:

- 1 Oi-zuki-ZKD
- 2 Age-uke-ZKD
- 3 Soto-uke-ZKD
- 4 Uchi-uke-ZKD
- 5 Gedan-barai-ZKD
- 6 Mae-geri-ZKD

KATA:

- 1 Taikyoku-Shodan+Bunkai kata

KUMITE:

- 1 Gohon-kumite

ĆWICZENIA:

- 1 Ugięcia ramion w podporze przodem ("pompki") - 15 razy
- 2 W leżeniu tyłem przenoszenie nóg za głowę ("nakrywki") - 5 razy

ZNACZENIE SŁÓW:

- 1 Jodan, Chudan, Gedan, Obi, Karate-Gi,
- 2 Pokazać: Seiken, Shuto
- 3 Kto to jest Sensei ?

BŁĘDY:

- 1 Pięść w bloku Soto-uke i Uchi-uke powyżej barków
- 2 Pięść w Hikite nie przylega do boku
- 3 Kontratak w Gohon-kumite za daleko od partnera

8.1 - KYU - PAS ŻÓŁTY z 1 - belka

KIHON:

- 1 Oi-zuki-ZKD
- 2 Age-uke/gyaku-zuki-ZKD
- 3 Soto-uke/gyaku-zuki-ZKD
- 4 Gedan-barai/gyaku-zuki-ZKD
- 5 Mae-geri-ZKD

KATA:

- 1 Taikyoku-Nidan+Bunkai kata

KUMITE:

- 1 Gohon-kumite

ĆWICZENIA:

- 1 Mostek - 2 razy
- 2 W leżeniu tyłem równoczesne unoszenie nóg i tułowia ("scyzoryki") - 6 razy
- 3 W siadzie prostym skłony głową do kolan - 2 razy

ZNACZENIE SŁÓW:

- 1 Zawartych w Kihon na 8.1 kyu
- 2 Kto to jest Sempai ?
- 3 Kim był Gichin Funakoshi ?

BŁĘDY:

- 1 Blok w kombinacji z Gyaku-zuki wykonany niewłaściwą ręką
- 2 Kontratak Gyaku-zuki w Gohon-kumite wykonany niewłaściwą ręką tj. Oi-zuki
- 3 Brak powrotu podudzia po kopnięciu Mae-geri
- 4 Niedostateczne ściągnięcie pięści do Hikite
- 5 Patrzenie pod nogi w Gohon-kumite

8.2 - KYU - PAS ŻÓŁTY z 2 - belkami

KIHON:

- 1 Oi-zuki-ZKD
- 2 Age-uke/gyaku-zuki-ZKD
- 3 Soto-uke/gyaku-zuki-ZKD
- 4 Uchi-uke/gyaku-zuki-ZKD
- 5 Gedan-barai - w KD
- 6 Mae-geri-ZKD
- 7 Yoko-geri-keage-KD

KATA:

- 1 Taikyoku-Sandan+Bunkai kata

KUMITE:

- 1 Gohon-kumite

ĆWICZENIA:

- 1 Przewrót w tył - 2 razy
- 2 Mae-geri z przysiadu - 10 razy

ZNACZENIE SŁÓW:

- 1 Zawartych w Kihon na 8.2 kyu
- 2 Opisać po kolei techniki z Kata Taikyoku-Shodan

BŁĘDY:

- 1 W Kiba-dachi ciężar ciała przeniesiony na jedną nogę
- 2 Kiai w Kata wykonane w niewłaściwym momencie lub jego brak
- 3 W Mae-geri noga nie wyprostowana do końca

8.3 - KYU - PAS ŻÓŁTY z 3 - belkami

KIHON:

- 1 Oi-zuki-ZKD
- 2 Age-uke/gyaku-zuki-ZKD
- 3 Soto-uke/gyaku-zuki-ZKD
- 4 Uchi-uke/gyaku-zuki-ZKD
- 5 Gedan-barai/gyaku-zuki-ZKD
- 6 Shuto-uke-KKD
- 7 Mae-geri-ZKD
- 8 Yoko-geri-keage-KD
- 9 Yoko-geri-kekomi-KD

KATA:

- 1 Heian-Shodan+Bunkai kata

KUMITE:

- 1 Gohon-kumite

ĆWICZENIA:

- 1 Ugięcia ramion w podporze przodem ("pompki") - 20 razy
- 2 Przerzut bokiem ("gwiazda") - 3 razy
- 3 Podskoki w przysiadzie ("żabki") - 10 m.

ZNACZENIE SŁÓW:

- 1 Zawartych w Kihon na 8.3 kyu
- 2 Pokazać i podać polskie nazwy: Seiken, Uraken, Chusoku, Nukite, Shuto, Haito
- 3 Data ur. i śmierci twórcy współczesnego Karate

BŁĘDY:

- 1 Atak Oi-zuki wykonany poza osią ciała - z boku
- 2 Zgięty nadgarstek w Shuto-uke
- 3 Unoszenie bioder i pozycji do góry podczas zmiany pozycji
- 4 Pięść nie zaciśnięta do końca

7.1 - KYU - PAS POMARAŃCZOWY z 1 - belką

KIHON:

- 1 Oi-zuki-ZKD
- 2 Soto-uke/gyaku-zuki-ZKD
- 3 Uchi-uke/gyaku-zuki-ZKD

- 4 Shuto-uke-KKD
- 5 Mae-geri-ZKD
- 6 Mae-ren-geri/chudan-jodan (z międzykrokiem)-do ZKD
- 7 Yoko-geri-kekomi-KD

KATA:

- 1 Heian-Shodan+Bunkai kata

KUMITE:

- 1 Gohon-kumite

ĆWICZENIA:

- 1 Ugięcia ramion w podporze przodem ("pompki") - 20 razy
- 2 W leżeniu tyłem przenoszenie nóg za głowę ("nakrywki") - 10 razy
- 3 Wymachy nogą w przód i w bok na wysokość Jodan

ZNACZENIE SŁÓW:

- 1 Liczebniki od 1-10 po japońsku
- 2 Opisać trzy podstawowe pozycje ZKD, KKD, KD
- 3 Opisać pięć podstawowych części dłoni

BŁĘDY:

- 1 Niewłaściwe ułożenie stopy w KKD
- 2 Zbyt wolne wykonanie techniki Mae-ren-geri
- 3 Zbyt głośny wydech podczas wykonywania technik
- 4 Niewłaściwy Enbusen Kata Heian-Shodan
- 5 Stopa w Mae-geri nie ustawiona do Chusoku

7.2 - KYU - PAS POMARAŃCZOWY z 2 - belkami

KIHON:

- 1 Oi-zuki-ZKD
- 2 Age-uke/gyaku-zuki-ZKD
- 3 Soto-uke/gyaku-zuki-ZKD
- 4 Gedan-barai/gyaku-zuki-ZKD
- 5 Uchi-uke w-KKD
- 6 Mae-geri-jodan-ZKD
- 7 Yoko-geri-keage-KD
- 8 Yoko-geri-kekomi-KD

KATA:

- 1 Taikyoku-Sandan+Bunkai kata
- 2 Heian-Shodan+Bunkai kata

KUMITE:

- 1 Gohon-kumite

ĆWICZENIA:

- 1 Ugięcia ramion w podporze przodem ("pompki") - 25 razy
- 2 Podskoki w przysiadzie ("żabki") - 20 m.

ZNACZENIE SŁÓW:

- 1 Zawartych w Kihon na 7.2 kyu
- 2 Opisać techniki z Kata Heian-Shodan

BŁĘDY:

- 1 Brak równowagi w Mae-geri-jodan
- 2 Wyprostowana przednia noga w KKD
- 3 Stopa w Yoko-geri-keage nie ustawiona do Sokuto
- 4 Atak w Gohon-kumite nie dochodzi do przeciwnika, zbyt duży dystans
- 5 Brak pracy bioder w kombinacji blok+kontratak Gyaku-zuki

7.3 - KYU - PAS POMARAŃCZOWY z 3 - belkami

KIHON:

- 1 Oi-zuki-ZKD
- 2 Age-uke/gyaku-zuki-ZKD
- 3 Soto-uke/gyaku-zuki-ZKD
- 4 Uchi-uke/kizami-zuki/gyaku-zuki-ZKD
- 5 Shuto-uke/gyaku-nukite/KKD-ZKD
- 6 Uraken-uchi-ZKD
- 7 Mae-geri-ZKD
- 8 Mae-ren-geri/chudan-jodan (z międzykrokiem)-do ZKD
- 9 Yoko-geri-keage-KD
- 10 Yoko-geri-kekomi-KD
- 11 Mawashi-geri-ZKD

KATA:

- 2 Heian-Nidan+Bunkai kata

KUMITE:

- 1 Gohon-kumite

ĆWICZENIA:

- 1 Przewrót w przód z rozbiegu
- 2 W siadzie rozkrocznym skłon głową do podłogi

ZNACZENIE SŁÓW:

- 1 Zawartych w Kihon na 7.3 kyu
- 2 Podstawowe wiadomości dotyczące klubu, w którym trenuje egzaminowany

BŁĘDY:

- 1 Kizami-zuki wykonane bez wyprostowania ręki
- 2 W Kiba-dachi za duży przekrok stóp
- 3 W Nukite nie ugięty kciuk
- 4 W Gohon-kumite atak i kontratak bez Kiai
- 5 W Kata Heian-Nidan blok Gyaku-uchi-uke bez głębokiego skrętu bioder

6.1 - KYU - PAS ZIELONY z 1 - belką

KIHON:

- 1 Ren-zuki-ZKD
- 2 Age-uke/gyaku-zuki-ZKD
- 3 Uchi-uke/gyaku-zuki-ZKD
- 4 Shuto-uke/gyaku-tate-nukite/KKD-ZKD
- 5 Uraken-uchi-ZKD
- 6 Shuto-uchi - w KD
- 7 Mae-geri-ZKD
- 8 Yoko-geri-kekomi-KD
- 9 Mawashi-geri-ZKD

KATA:

- 1 Taikyoku-Shodan+Bunkai kata
- 2 Heian-Nidan+Bunkai kata

KUMITE:

- 1 Gohon-kumite

ĆWICZENIA:

- 1 Przewrót w przód z przeskokiem przez klęczącego partnera
- 2 Ugięcia ramion w podporze przodem ("pompki") - 30 razy
- 3 Wymachy nogą w przód, w bok i w tył na wysokość Jodan

ZNACZENIE SŁÓW:

- 1 Zawartych w Kihon na 6.1 kyu
- 2 Wymienić i w skrócie opisać trzy dalekowschodnie sztuki walki

BŁĘDY:

- 1 Brak szybkiego powrotu ręki w Uraken-uchi
- 2 Za wolny rytm wykonania Ren-zuki
- 3 W Mawashi-geri kopnięcie z pochyleniem tułowia
- 4 Kolano skierowane do wewnątrz w pozycji ZKD

6.2 - KYU - PAS ZIELONY z 2 - belkami

KIHON:

- 1 Sanbon-zuki-ZKD
- 2 Age-uke/gyaku-zuki-ZKD
- 3 Uchi-uke/gyaku-zuki-KKD/ZKD
- 4 Shuto-uke/kizami-mae-geri/gyaku-nukite/KKD-ZKD
- 5 Shuto-uchi - KD
- 6 Yoko-empi-uchi - KD
- 7 Mae-ren-geri/chudan-jodan (z międzykrokiem)-do ZKD
- 8 Yoko-geri-keage-jodan-KD
- 9 Mawashi-geri-ZKD
- 10 Ura-mawashi-geri-ZKD

KATA:

- 1 Taikyoku-Sandan+Bunkai kata
- 2 Heian-Nidan+Bunkai kata

KUMITE:

- 1 Kihon-ippon-kumite
Ataki: 2 ręczne i 2 nożne - Obrona: blok i kontratak dowolny.

ĆWICZENIA:

- 1 Mostek - 2 razy
- 2 Przewrót w przód i w tył
- 3 Mae-geri z przysiadu - 20 razy
- 4 Ugięcia ramion w podporze przodem ("pompki") - 30 razy

ZNACZENIE SŁÓW:

- 1 Zawartych w Kihon na 6.2 kyu
- 2 Podstawowe informacje o Polskim Związku Karate
- 3 Co oznacza nazwa Karate-Do ?

BŁĘDY:

- 1 Brak przestawiania stóp i przeniesienia ciężaru ciała z pozycji KKD do ZKD, w kombinacjach
- 2 Podnoszenie się do góry podczas wykonywania kombinacji
- 3 Nie zaciśnięta pięść w Hikite przy Shuto-uchi
- 4 Kolano w Mawashi-geri poprowadzone dołem zamiast bokiem

6.3 - KYU - PAS ZIELONY z 3 - belkami

KIHON:

- 1 Sanbon-zuki-ZKD
- 2 Age-uke/gyaku-zuki-ZKD
- 3 Uchi-uke/kizami-zuki/gyaku-zuki-ZKD
- 4 Soto-uke/kizami-uraken-uchi/gyaku-zuki-ZKD
- 5 Shuto-uke/kizami-mae-geri/gyaku-nukite/KKD-ZKD
- 6 Shuto-uchi-ZKD
- 7 Yoko-empi-uchi/KD
- 8 Mae-geri-ZKD

- 9 Mae-ren-geri/chudan-jodan (z międzykrokiem)-do ZKD
- 10 Yoko-geri-keage-ZKD
- 11 Yoko-geri-kekomi-ZKD
- 12 Mawashi-geri-ZKD
- 13 Ura-mawashi-geri-ZKD
- 14 Shiho-gyaku-zuki-ZKD+Bunkai

KATA:

- 1 Heian-Sandan+Bunkai kata

KUMITE:

- 1 Kihon-ippon-kumite

ĆWICZENIA:

- 1 Podskoki w przysiadzie ("żabki") - 20 m.
- 2 Wymachy nogą w przód, w bok i wtył na poziom-Jodan
- 3 Ugięcia ramion w podporze przodem ("pompki") - 30 razy
- 4 W siadzie rozkrocznym skłon głową do podłogi

ZNACZENIE SŁÓW:

- 1 Zawartych w Kihon na 6.3 kyu
- 2 Pokazać i podać nazwy 10 części ciała, którymi wykonujemy uderzenia
- 3 Krótki życiorys Gichin'a Funakoshi'ego

BŁĘDY:

- 1 Dodatkowa technika Teisho-uke w kombinacji Shiho-gyaku-zuki
- 2 Kopnięcie prostą nogą w Ura-mawashi-geri
- 3 Niewłaściwe wykończenie technik
- 4 Niewłaściwe ustawienie stopy przy technikach nożnych
- 5 Niewłaściwe unoszenie kolana w technikach nożnych

5.1 - KYU - PAS NIEBIESKI z 1 - belka

KIHON:

- 1 Sanbon-zuki-ZKD
- 2 Age-uke/gyaku-zuki-ZKD
- 3 Uchi-uke/kizami-zuki/gyaku-zuki-ZKD
- 4 Soto-uke/kizami-uraken-uchi/gyaku-zuki-ZKD
- 5 Shuto-uke/kizami-mae-geri/gyaku-nukite/KKD-ZKD
- 6 Shuto-uchi-ZKD
- 7 Mae-geri-ZKD
- 8 Yoko-geri-keage-w KD
- 9 Yoko-geri-kekomi-w KD
- 10 Mawashi-geri-ZKD
- 11 Ura-mawashi-geri-ZKD
- 12 Shiho-gyaku-zuki-ZKD+Bunkai

KATA:

- 1 Heian-Shodan+Bunkai kata
- 2 Heian-Sandan+Bunkai kata

KUMITE:

- 1 Kihon-ippon-kumite

ĆWICZENIA:

- 1 W leżeniu tyłem przenoszenie nóg za głowę ("nakrywki") - 10 razy
- 2 Przewrót w przód przez klęczącego partnera
- 3 Ugięcia ramion w podporze przodem ("pompki") - 30 razy
- 4 Mae-geri z przysiadu - 20 razy

ZNACZENIE SŁÓW:

- 1 Różnice między stylami Karate

2 Co to jest ZEN ?

BŁĘDY:

- 1 W Sanbon-kumite nie przestrzegany poziom i cel ataku
- 2 Złe prowadzenie środka ciężkości ciała: unoszenie się i opadanie, zbyt szerokie chodzenie w pozycjach
- 3 Złe użycie bioder
- 4 Niepewna pozycja

5.2 - KYU - PAS NIEBIESKI z 2 - belkami

KIHON:

- 1 Sanbon-zuki-ZKD
- 2 Age-uke/gyaku-zuki-ZKD
- 3 Uchi-uke/gyaku-zuki-KKD/ZKD
- 4 Soto-uke/yoko-empi-uchi-ZKD/KD
- 5 Shuto-uke/kizami-mae-geri/gyaku-nukite/KKD-ZKD
- 6 Shuto-uchi-ZKD
- 7 Mae-ren-geri-ZKD
- 8 Yoko-geri-keage-w KD
- 9 Yoko-geri-kekomi-w KD
- 10 Mawashi-geri-ZKD
- 11 Ura-mawashi-geri-ZKD
- 12 Ushiro-geri-ZKD
- 13 Shiho-gyaku-zuki-ZKD+Bunkai

KATA:

- 1 Heian-Nidan+Bunkai kata
- 2 Heian-Sandan+Bunkai kata

KUMITE:

- 1 Kihon-ippon-kumite

ĆWICZENIA:

- 1 W leżeniu tyłem wznos tułowia - 20 razy
- 2 Ugięcia ramion w podporze przodem ("pompki") - 20 razy
- 3 W leżeniu tyłem przenoszenie nóg za głowę ("nakrywki") - 10 razy
- 4 Przerzut bokiem ("gwiazda") - 4 razy
- 5 Przewrót w tył - 2 razy

ZNACZENIE SŁÓW:

- 1 Zawartych w Kihon na 5.2 kyu
- 2 Podstawowe komendy sędziowskie
- 3 Rodzaje zawodów w Karate

BŁĘDY:

- 1 Złe oddychanie
- 2 Zła koordynacja w czasie poruszania się
- 3 Zatrzymywany, nierytmiczny - ruch technik
- 4 Złe lub niewystarczająco niskie, położenie punktu ciężkości w pozycjach
- 5 Nie zwracanie uwagi na położenie środka ciężkości w poszczególnych pozycjach, np. KKD, ZKD

5.3 - KYU - PAS NIEBIESKI z 3 - belkami

KIHON:

- 1 Sanbon-zuki-ZKD
- 2 Age-uke/gyaku-zuki-ZKD
- 3 Uchi-uke/gyaku-empi-uchi-ZKD
- 4 Soto-uke/yoko-empi-uchi/gyaku-zuki ZKD/KD/ZKD
- 5 Shuto-uke/kizami-mae-geri/gyaku-zuki/KKD-ZKD
- 6 Haito-uchi-ZKD

- 7 Mae-geri-ZKD
- 8 Kizami-mae-geri/mae-geri-ZKD
- 9 Yoko-geri-keage-KD
- 10 Yoko-geri-kekomi-KD
- 11 Mawashi-geri-ZKD
- 12 Ura-mawashi-geri-ZKD
- 13 Ushiro-geri-ZKD
- 14 Mae-geri/Mawashi-geri (z międzykrokiem)-do ZKD
- 15 Shiho-uraken-uchi-ZKD+Bunkai

KATA:

- 1 Heian-Yodan+Bunkai kata

KUMITE:

- 1 Kihon-ippon-kumite

ĆWICZENIA:

- 1 Brak na w/w stopień

ZNACZENIE SŁÓW:

- 1 Hansoku-Chui, Mubobi, Shikkaku, Shitei-Kata, Torimasen, Moto-No-Ichi, Shobu-Hajime, Mienai, Aiuchi, Kiken, Shobu-Sanbon-Hajime, Atenai-Yoni, Hachimaki

BŁĘDY:

- 1 Niejednoczesne zakończenie ruchów: rąk, tułowia i nóg
- 2 Podczas wykonywania technik z partnerem niewłaściwy dystans w technikach spowodowany złą pracą tułowia
- 3 Brak rozluźnienia w końcowej fazie techniki
- 4 Niewłaściwe napięcie - Kime
- 5 Niewłaściwy dystans w czasie ćwiczeń z partnerem

4.1 - KYU - PAS NIEBIESKI lub FIOLETOWY z 1 - belka

KIHON:

- 1 Sanbon-zuki-ZKD
- 2 Age-empi-uchi-ZKD
- 3 Kizami-zuki/Oi-zuki-ZKD-(zmiana pozycji)
- 4 Yoko-empi-uchi/Gyaku-zuki-KD/ZKD
- 5 Shuto-uke/kizami-mae-geri/gyaku-zuki/KKD-ZKD
- 6 Haito-uchi-ZKD
- 7 Mae-geri-ZKD
- 8 Yoko-geri-keage-ZKD
- 9 Yoko-geri-kekomi-ZKD
- 10 Mawashi-geri-ZKD
- 11 Ura-mawashi-geri-ZKD
- 12 Ushiro-geri-ZKD
- 13 Shiho-gyaku-zuki-ZKD+Bunkai
- 14 Morote-uchi-uke/Gyaku-zuki-KKD/ZKD lub tylko w ZKD
- 15 Mae-geri/Mawashi-geri (tą samą nogą)-do ZKD

KATA:

- 1 Heian-Nidan+Bunkai kata
- 2 Heian-Yodan+Bunkai kata

KUMITE:

- 1 Kihon-ippon-kumite (kontratak-uchi lub geri)

ĆWICZENIA:

- 1 Brak na w/w stopień

ZNACZENIE SŁÓW:

- 1 Opisać wszystkie techniki Kata Heian-Nidan
- 2 Opisać różne formy Kumite

BŁĘDY:

- 1 Utrata równowagi przy obrotach tułowia i przy obrotowych technikach nożnych
- 2 Niewłaściwa prędkość poszczególnych faz prezentowanych technik
- 3 Utrata siły bioder przy zmianie z bloku na kontratak

4.2 - KYU - PAS NIEBIESKI lub FIOLETOWY z 2 - belkami

KIHON:

- 1 Sanbon-zuki-ZKD
- 2 Age-uke/Age-empi-uchi-ZKD
- 3 Uchi-uke/gyaku-zuki-ZKD
- 4 Soto-uke/uraken-uchi/gyaku-zuki ZKD/KD/ZKD
- 5 Kizami-mae-geri/mae-geri-ZKD
- 6 Mawashi-shuto-uchi/gyaku-haito-uchi-ZKD
- 7 Mae-geri-ZKD
- 8 Yoko-geri-keage-ZKD
- 9 Yoko-geri-kekomi-ZKD
- 10 Mawashi-geri-ZKD
- 11 Ura-mawashi-geri-ZKD
- 12 Ushiro-geri-ZKD
- 13 Mawashi-geri/ushiro-geri (z międzykrokiem)-do ZKD
- 14 Shiho-gyaku-zuki-ZKD+Bunkai
- 15 Shiho-empi-uchi-ZKD+Bunkai

KATA:

- 1 Heian-Sandan+Bunkai kata
- 2 Heian-Yodan+Bunkai kata

KUMITE:

- 1 Kihon-ippon-kumite (kontratak-uchi lub geri)

ĆWICZENIA:

- 1 Brak na w/w stopień

ZNACZENIE SŁÓW:

- 1 Opisać wszystkie techniki Kata Heian-Sandan

BŁĘDY:

- 1 Zły dystans przy ćwiczeniach z partnerem
- 2 Niewłaściwy rytm Kata
- 3 Zła koordynacja w napinaniu mięśni w końcowej fazie ruchu
- 4 Brak kontroli siły uderzenia przy treningu z partnerem

4.3 - KYU - PAS NIEBIESKI lub FIOLETOWY z 3 - belkami

KIHON:

- 1 Sanbon-zuki-ZKD
- 2 Age-uke/gyaku-zuki/age-empi-uchi-ZKD
- 3 Uchi-uke/kizami-zuki/gyaku-zuki-ZKD
- 4 Soto-uke/yoko-empi-uchi/uraken-uchi ZKD/KD/ZKD
- 5 Shuto-uke/kizami-mae-geri/gyaku-nukite/KKD-ZKD
- 6 Mawashi-shuto-uchi/gyaku-haito-uchi-ZKD
- 7 Mae-geri-ZKD
- 8 Yoko-geri-keage-ZKD
- 9 Yoko-geri-kekomi-ZKD
- 10 Mawashi-geri-ZKD
- 11 Ura-mawashi-geri-ZKD
- 12 Ushiro-geri-ZKD
- 13 Mawashi-geri/ushiro-geri (z międzykrokiem)-do ZKD

- 14 Shiho-gyaku-zuki-ZKD+Bunkai
- 15 Shiho-empi-uchi-ZKD+Bunkai

KATA:

- 2 Heian-Godan+Bunkai kata

KUMITE:

- 1 Kihon-ippon-kumite (kontratak-uchi lub geri)

ĆWICZENIA:

- 1 Brak na w/w stopień

ZNACZENIE SŁÓW:

- 1 Opisać wszystkie techniki Kata Heian-Yodan

BŁĘDY:

- 1 Niewłaściwe ułożenie ciała podczas treningu z partnerem
- 2 Brak obrony przy ataku i kontrataku
- 3 Słaba kondycja

INFORMACJA :

UWAGI ODNOŚNIE WYMAGAŃ EGZAMINACYJNYCH DLA DZIECI (do 14 lat)

- I. W Kihon, ostatnia technika wykonana jest z Kiai (okrzyk), chyba, że egzaminator postanowi inaczej.
- II. W Kihon, wszystkie techniki powtarzamy 5 razy, chyba, że egzaminator postanowi inaczej.
- III. W Kihon wszystkie kombinacje wykonujemy w pozycji ZKD, chyba, że jest inaczej podane lub egzaminator poda inaczej.
- IV. W Gohon Kumite, należy zapowiedzieć głośno poziom ataku (Jodan, Chudan, Gedan) i technikę (Zuki, Geri).
- V. W Gohon Kumite zdający, rozpoczynają i kończą sami całość wszystkich kombinacji.
- VI. Jeśli jest podane tylko: Gohon Kumite, wówczas egzaminator decyduje o tym, jakie techniki należy wykonać.

WYMAGANIA EGZAMINACYJNE DLA DZIECI W WIEKU DO 14-tu LAT.

Minimalne okresy treningu przed przystąpieniem do kolejnego egzaminu:

- I.

| | |
|---------|--|
| 9.1 kyu | 4 miesiące od momentu rozpoczęcia treningu |
| 9.2 kyu | 3 miesiące od momentu otrzymania 9.1 kyu |
| 9.3 kyu | 3 miesiące od momentu otrzymania 9.2 kyu |
| 8.1 kyu | 4 miesiące od momentu otrzymania 9.3 kyu |
| 8.2 kyu | 3 miesiące od momentu otrzymania 8.1 kyu |
| 8.3 kyu | 3 miesiące od momentu otrzymania 8.2 kyu |
| 7.1 kyu | 4 miesiące od momentu otrzymania 8.3 kyu |
| 7.2 kyu | 3 miesiące od momentu otrzymania 7.1 kyu |
| 7.3 kyu | 3 miesiące od momentu otrzymania 7.2 kyu |
| 6.1 kyu | 4 miesiące od momentu otrzymania 7.3 kyu |
| 6.2 kyu | 3 miesiące od momentu otrzymania 6.1 kyu |
| 6.3 kyu | 3 miesiące od momentu otrzymania 6.2 kyu |
| 5.1 kyu | 4 miesiące od momentu otrzymania 6.3 kyu |
| 5.2 kyu | 3 miesiące od momentu otrzymania 5.1 kyu |
| 5.3 kyu | 3 miesiące od momentu otrzymania 5.2 kyu |
| 4.1 kyu | 4 miesiące od momentu otrzymania 5.3 kyu |
| 4.2 kyu | 3 miesiące od momentu otrzymania 4.1 kyu |
| 4.3 kyu | 3 miesiące od momentu otrzymania 4.2 kyu |
- II. W przypadku ukończenia 14 lat przed zdobyciem stopnia 4.3 kyu można przystąpić do następnego egzaminu w kategorii dorosłych. Np. posiadając

stopień z grupy 6 kyu (6.1, 6.2, 6.3) zdawać egzamin na 5 kyu.

- III. Szerokość czarnego paska - 0.5 cm, odległość pierwszego paska od końca pasa - 10 cm, odległość pomiędzy czarnymi paskami 2 cm.