

Wymagania Egzaminacyjne Kyokushin Karate

10 Kyu

Właściwy sposób noszenia karate-gi oraz pasa. Komplet emblematów(naszywek).

Wiedza o instruktorach, strukturach klubu w jakim ćwiczy kandydat.

Co znaczy karate. Liczenie do 10(japoński)

Etykieta Dojo.

Ćwiczenia rozciągające i kondycyjne.

Pozycje :

Fudo-Dachi, Yoi –Dachi/Heiko-Dachi, Zenkutsu-Dachi,

Uderzenia :

Seiken Morote-Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan)

Seiken-Oi-Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan)

Bloki :

Seiken-Jodan-Uke

Seiken-Mea-Gedan-Barai

Kopnięcia :

Hiza-Ganmen-Geri

Kin-Geri

Kata :

Taikyoku Sono Ichi

Taikyoku-Sono-Ni

Ippon Kumite Sono Ichi

Kumite No Waza:

Oi-Ashi, Okuri-Ashi, Fumi-Ashi, Kosa, Kosa, Oi-Ashi, Okuri-Ashi, Fumi-Ashi, Kosa.

Ćwiczenia :

10 pompek, 10 brzuszków, 10 przysiadów

9 Kyu

Minimalny odstęp czasu pomiędzy tym i poprzednim egzaminem przy co najmniej 2 treningach w tygodniu wynosi 3 miesiące.

Znaczenie Kyokushinkai. Samodzielne wiązanie pasa.

Pozycje :

Sanchin-Dachi, Kokutsu-Dachi

Uderzenia :

Seiken-Ago-Uchi (migi, hidari)
Seiken-Gyaku-Tsuki (Jodan-Chudan-Gedan)

Bloki :

Seiken-Chudan-Uchi-Uke
Seiken-Chudan-Soto-Uke

Kopnięcia :

Chusoku-Chudan-Mae-Geri

Kata :

Taikyoku-Sono-San
Ippon Kumite Sono Ni

Kumite (dorośli):

Jiyu-Kumite: 4 rund

Ćwiczenia :

15 pompek, 15 brzuszków, 15 przysiadów

8 Kyu

Minimalny odstęp czasu pomiędzy tym i poprzednim egzaminem przy co najmniej 2 treningach w tygodniu wynosi 3 miesiące.

Umiejętność składania karate-gi. Wiedza o strukturach krajowych kyokushinkai.

Pozycje :

Kiba-Dachi

Uderzenia:

Seiken-Tate-Tsuki (Jodan- Chudan-Gedan)
Seiken-Jun-Tsuki (Jodan- Chudan-Gedan)
Seiken-Shita-Tsuki

Bloki:

Seiken-Morote-Chudan-Uchi-Uke
Seiken-Chudan-Uchi-Uke-Gedan-Barai

Kopnięcia :

Chusoku -Jodan-Mae-Geri

Kata :

Sokugi Taikyoku Sono Ichi
Sanbon Kumite

Kumite (wszyscy):

Jiyu-Kumite: 5 rund

Ćwiczenia :

20 pompek, 20 brzuszków, 20 przysiadów

7 Kyu

Minimalny odstęp czasu pomiędzy tym i poprzednim egzaminem przy co najmniej 2 treningach w tygodniu wynosi 3 miesiące.

Pozycje :

Neko-Ashi-Dachi

Uderzenia :

Tettsui-Oroshi-Ganmen-Uchi

Tettsui-Komekami -Uchi

Tettsui-Hizo-Uchi

Tettsui-Mae-Yoko-Uchi (Jodan-Chudan- Gedan)

Tetsui-Yoko-Uchi (Jodan-Chudan-Gedan)

Bloki :

Seiken-Mawashi-Gedan-Barai

Shuto-Mawashi -Uke

Kopnięcia :

Chusoku -Mae-Keage,

Teisoku -Soto- Mawashi-Keage

Haisoku- Uchi -Mawashi-Keage

Sokuto-Yoko-Keage

Kata :

Pinan Sono Ichi,

Sokugi Taikyoku Sono Ni

Techniki oddychania:

Nogare

Kumite:

Jiyu-Kumite: 8 rund

Ćwiczenia :

25 pompek, 25 brzuszków, 25 przysiadów

10 pompek na 5 palcach (dłoniach)-zmiana na 5 palców-wyprost nóg i utrzymanie 10 sekund

6 Kyu

Minimalny odstęp czasu pomiędzy tym i poprzednim egzaminem przy co najmniej 2 treningach w tygodniu wynosi 3 miesiące. Udział w zawodach kyokushin co najmniej jeden raz od poprzedniego egzaminu.

Pozycje :

Tsuru-Ashi-Dachi

Uderzenia :

Uraken-Ganmen-Uchi

Uraken-Sayu-Ganmen-Uchi

Uraken-Ganmen-Oroshi-Uchi

Uraken-Mawashi-Uchi

Uraken-Hizo-Uchi

Nihon-Nukite(Me-Tsuki)

Yohon-Nukite (Jodan- Chudan)

Bloki :

Seiken-Juji-Uke (Jodan-Gedan)

Kopnięcia :

Gedan-Mawashi-Geri (Haisoku - Chusoku)

Kansetsu-Geri (Sokuto)

Chudan-Yoko-Geri (Sokuto)

Kata :

Pinan sono Ni

Sokugi Taikyoku Sono San

Kumite:

Jiyu-Kumite: 12 rund

Ćwiczenia :

35 pompek, 35 brzuszków, 35 przysiadów

15 pompek na 4 palcach -zmiana na 5 palców-wyprost nóg i utrzymanie 10 sekund

5 Kyu

Minimalny odstęp czasu pomiędzy tym i poprzednim egzaminem przy co najmniej 2 treningach w tygodniu wynosi 3 miesiące. Udział w zawodach kyokushin co najmniej jeden raz od poprzedniego egzaminu.

Pozycje :

Moro-Ashi-Dachi

Uderzenia :

Shotei-Uchi (Jodan-Chudan-Gedan)
Jodan-Hiji-Ate

Bloki :

Shotei-Uke (Jodan-Chudan-Gedan)

Kopnięcia :

Chudan-Mawashi-Geri (Haisoku, Chusoku)
Ushiro-Geri

Kata :

Pinan Sono San
Pinan Sono Yon
Taikyoku Sono Ichi Ura
Taikyoku Sono Ni Ura

Kumite:

Jiyu-Kumite: 14 rund

Ćwiczenia :

40 pompek, 40 brzuszków, 40 przysiadów
10 pompek na 3 palcach- zmiana na 5 palców-wyprost nóg i utrzymanie 15 sekund

4 Kyu

Minimalny odstęp czasu pomiędzy tym i poprzednim egzaminem przy co najmniej 2 treningach w tygodniu wynosi 6 miesięcy dla stopnia młodzieżowego, dorośli 12 miesięcy. Udział w zawodach kyokushin co najmniej dwa razy, obozie jeden raz od poprzedniego egzaminu. Wiedza o strukturach międzynarodowych kyokushinkai.

Pozycje :

Musubi-Dachi, Uchi-Hachiji-Dachi,

Uderzenia :

Shuto-Sakotsu-Uchi
Shuto-Ganmen-Uchi
Shuto-Uchikomi
Shuto-Hizo-Uchi
Shuto-Jodan-Uchi-Uchi

Bloki :

Shuto-Jodan-Uke
Shuto-Chudan-Uchi-Uke
Shuto-Chudan-Soto-Uke
Shuto-Mae-Gedan-Barai
Shuto-Mae-Mawashi-Uke

Kopnięcia :

Jodan -Yoko-geri

Jodan-Mawashi- Geri (Chusoku, Haisoku)

Jodan -Ushiro-Geri

Renraku:

Mae geri, Chudan gyaku tsuki, Chudan soto uke, Mae gedan barai, Chudan gyaku tsuki

Kata :

Sanchin No- Kata

Taikyoku Sono san Ura

Kihon Kata Ichi

Kumite:

Jiyu-Kumite: 16 rund

Ćwiczenia :

50 pompek, 50 brzuszków, 50 przysiadów

15 pompek na 3 palcach- zmiana na 5 palców-wyprost nóg i utrzymanie 15 sekund

3 Kyu

Minimalny odstęp czasu pomiędzy tym i poprzednim egzaminem przy co najmniej 2 treningach w tygodniu wynosi 12 miesięcy dla stopnia młodzieżowego, dorośli 18 miesięcy. Udział w zawodach kyokushin co najmniej dwa razy, seminariach, obozach jeden raz od poprzedniego egzaminu.

Pozycje :

Kake-Dachi, Heisoku-Dachi

Uderzenia :

Chudan-Hiji-Ate

Chudan-Mae-Hiji-Ate

Age-Hiji-Ate (Jodan-Chudan)

Ushiro-Hiji-Ate

Oroshi-Hiji-Ate

Bloki :

Shuto-Juji-Uke (Jodan-Gedan)

Kopnięcia :

Mae-Kakato-Geri (Jodan-Chudan-Gedan)

Ago-Geri

Renraku:

Mae geri, Yoko geri, Ushiro geri, Chudan gyaku tsuki

Kata :

Pinan-Sono-Go
Kichon Kata Ni
Pinan Sono Ichi Ura

Kumite:

Jiyu-Kumite: 18 rund

Ćwiczenia :

55 pompek, 55 brzuszków, 55 przysiadów
10 pompek na 2 palcach -zmiana na 5 palców-wyprost nóg i utrzymanie 20 sekund

2 Kyu

Minimalny odstęp czasu pomiędzy tym i poprzednim egzaminem przy co najmniej 2 treningach w tygodniu wynosi 24 miesiące dla stopnia młodzieżowego, dorośli 36 miesięcy. Udział w zawodach kyokushin co najmniej dwa razy, seminariach, obozach dwa razy od poprzedniego egzaminu.

Uderzenia :

Hiraken-Tsuki (Jodan-Chudan)
Hiraken-Oroshi-Uchi
Hiraken-Mawashi -Uchi
Haisho (Jodan-Chudan)
Age-Jodan-Tsuki

Bloki :

Koken-Uke (Jodan, Chudan, Gedan)

Kopnięcia :

Tobi-Nidan-Mae-Geri + 30 cm
Tobi-Mae-Geri + 30 cm

Renraku:

Back In (cofnięcie) Gedan barai, forward with (naprzód z) Ago uch and Gyaku tsuki, one step (jeden krok) Mae geri (Oi ashi) Mawashi geri, Ushiro geri, Gedan barai, Gyaku tsuki

Kata :

Gekisai-Dai
Tsuki-No-Kata
Pinan Sono Ni Ura

Kumite:

Jiyu-Kumite: 22 rund

Ćwiczenia :

60 pompek, 60 brzusków, 60 przysiadów
20 pompek na 5 palcach

1 Kyu

Minimalny odstęp czasu pomiędzy tym i poprzednim egzaminem przy co najmniej 2 treningach w tygodniu wynosi 24 miesiące dla stopnia młodzieżowego, dorośli 42 miesiące. Udział w zawodach kyokushin, seminariach co najmniej dwa razy, obozach dwa razy od poprzedniego egzaminu.

Uderzenia :

Ryutoken-Tsuki (Jodan, Chudan)
Nakayubi-Ippon-Ken (Jodan, Chudan),
Oyayubi-Ippon-Ken (Jodan, Chudan)

Bloki :

Kake-Uke (Jodan, Chudan)
Chudan- Haito-Uchi-Uke

Kopnięcia :

Haisoku -Jodan-Uchi-Mawashi-Geri,
Oroshi-Uchi-Kakato-Geri,
Oroshi-Soto-Kakato-Geri,
Tobi-Yoko-Geri + 30 cm

Renraku:

A: Oi tsuki, Gyaku tsuki, Oi tsuki, Shita tsuki
B: Mawashi geri (Oi ashi), Oi tsuki, Gyaku tsuki, Mawashi geri (Ushiro ashi)

Kata :

Yantsu
Geki Sai Sho
Pinan Sono Son Ura
Pinan Sono Yon Ura

Kumite:

Jiyu-Kumite: 25 rund

Ćwiczenia :

3 x 25 pompek,
3 x 25 brzusków,
3 x 25 przysiadów,
20 pompek na 3 palcach

Shodan (Tytuł - Sempai)

Minimalny odstęp czasu pomiędzy tym i poprzednim egzaminem przy co najmniej 3 treningach w tygodniu wynosi 42 miesiące. Ukończone 19 lat. Udział w zawodach kyokushin, seminariach, obozach co najmniej dwa razy od poprzedniego egzaminu. Uczestniczenie w obozach jako instruktor. Dodatkowo, minimum jeden obóz międzynarodowy na rok przed egzaminem od uzyskania 1 kyu. Wiedza o samoobronie. Posiadanie listu rekomendacyjnego od kierownika Dojo. Kurs sędziowski. Sędziowanie w zawodach co najmniej dwa razy w roku. Ukończony kurs pierwszej pomocy.

Uderzenia :

Morote-Haito-Uchi (Jodan-Chudan)
Haito-Uchi (Jodan-Chudan, Gedan)

Bloki :

Mae-Sune-Uke
Uchi-Sune-Uke
Soto-Sune-Uke
Morote-Kake-Uke (Jodan, Chudan)
Haito-Uchi-Uke

Kopnięcia :

Kake-Geri-Kakto (Jodan, Chudan)
Kake-Geri-Chusoku (Jodan, Chudan)
Ushiro-Mawashi-Geri (Jodan, Chudan, Gedan)
Tobi-Ushiro-Geri
Tobi-Ushiro-Mawashi-Geri
Tobi Mawashi-Geri

Renraku:

Mawashi geri, Ushiro mawashi geri, Jodan mae geri, Mawashi geri, Ushiro mawashi geri

Kata :

Tensho
Saiha
Pinan Sono Go ura

Kumite:

Jiyu-Kumite: 30 rund

Tameshiwari:

1. obowiązkowe
2. dowolne (wybór kandydata)

Ćwiczenia :

4 x 40 pompek,
4 x 40 brzusków,
4 x 40 przysiadów,
30 pompek na 2 palcach,

30 przeskoków (z przysiadu) nad klęczącym partnerem,
5 przeskoków (stojąc) nad kijem lub pasem w przód i tył

Nidan (Tytuł - Sempai)

Minimalny odstęp czasu pomiędzy tym i poprzednim egzaminem wynosi 3 i pół roku. Ukończone 23 lata. Udział w zawodach kyokushin, seminariach, obozach co najmniej trzy razy od poprzedniego egzaminu. Dodatkowo, minimum jeden obóz międzynarodowy na rok przed egzaminem od uzyskania Shodan. Ukończony kurs instruktora. Ukończony kurs sędziego krajowego. Uczestniczyć w klubowej komisji egzaminacyjnej. Sędziowanie w zawodach co najmniej trzy razy w roku.

Uderzenia :

Toho-Uchi (Jodan)
Keiko-Uchi
Ippon-Nukite-Jodan

Bloki :

Hiji-Uke (Chudan)
Shotei-Morote-Gedan-Uke
Shuto-Morote-Gedan-Uke

Kopnięcia :

Age- Ushiro-Kakato- Geri

Kata :

Seipai, Seienchin

Kumite:

Jiyu-Kumite: 40 rund

Tameshiwari:

1. obowiązkowe
2. dowolne (do wyboru)

Ćwiczenia :

5 x 40 pompek,
5 x 40 brzuszków,
5 x 40 przysiadów,
40 pompek na 2 palcach,
50 przeskoków (z przysiadu) nad klęczącym partnerem,
7 przeskoków (stojąc) nad kijem lub pasem w przód i tył

Sandan (Tytuł - Sensei)

Minimalny odstęp czasu pomiędzy tym i poprzednim egzaminem wynosi 4 lata. Ukończone 32 lata. Udział w seminariach kyokushin, obozach co najmniej cztery razy od poprzedniego egzaminu. Dodatkowo, minimum dwa obozy międzynarodowe na rok przed egzaminem od uzyskania Nidan. Ukończony kurs sędziego międzynarodowego oraz sędziowanie zawodów międzynarodowych. Kurs sędziego głównego maty. Regularne uczestnictwo w zawodach jako sędziego. Posiadać list rekomendacyjny od Prezydenta Krajowego. Posiadać licencję egzaminatora klubowego.

Kata :

Garyu , Kanku, Sushiho

Kandydat powinien przedstawić własne kata składające się z minimum 30 kroków, kopia zapisu kata musi zostać przesłana co najmniej na 3 miesiące przed egzaminem.

Kumite:

Jiyu-Kumite: 50 rund

Tameshiwari:

1. obowiązkowe
2. dowolne (do wyboru)

Ćwiczenia :

5 x 50 pompek,
5 x 50 brzuszków,
5 x 50 przysiadów,
50 pompek na 2 palcach,
2 x 40 przeskoków(z przysiadu) nad klęczącym partnerem,
10 przeskoków(stojąc) nad kijem lub pasem w przód i tył

Yondan (Tytuł - Sensei)

Minimalny odstęp czasu pomiędzy tym i poprzednim egzaminem wynosi 5 lat. Ukończone 40 lat. Udział w seminariach kyokushin co najmniej trzy razy od poprzedniego egzaminu. Dodatkowo, minimum trzy obozy międzynarodowe na rok przed egzaminem od uzyskania Sandan. Regularne uczestnictwo w zawodach jako sędzia krajowy MP, PP i co najmniej jeden raz jako sędzia międzynarodowy ME, MŚ (jako sędzia główny maty). Co za tym idzie ukończenie wszelkich kursów z tym związanych. Kandydat powinien posiadać certyfikat ukończenia kursu pierwszej pomocy, którego kopię należy przestać wraz z aplikacją na stopień. Kandydat musi być w stanie nauczać na poziomie międzynarodowym. Posiadać list rekomendacyjny od Prezydenta Krajowego. Przeprowadzić egzamin(w komisji) międzynarodowej.

Kata :

Kandydat powinien przedstawić własne kata składające się z minimum 35 kroków, kopia zapisu kata musi zostać przesłana co najmniej na 5 miesięcy przed egzaminem.

Kumite:

Jiyu-Kumite: 60 rund

Na każdy stopień jest wymagana rekomendacja instruktora.

Osoba przeprowadzająca egzamin zwana powszechnie egzaminatorem MA PRAWO do własnej interpretacji przepisów i powyższych wymagań egzaminacyjnych. Dopuszczenie do kolejnego egzaminu na stopień kyu może być dłuższe i różnić się niż zapisane w w/w wymaganiach. Jednak nie powinno być znaczących odstępstw. Egzamin na poszczególne stopnie szkoleniowe kyu dla osób, które nie ukończyły 18 lat i dorosłych może się różnić.