

---

## Wymagania egzaminacyjne – od 14 lat

### 10 Kyu

Minimum 1 miesiąc treningu, biały (pomarańczowy) pas. Biel odbija wszystko i nie przyjmuje niczego. Zawiera bowiem w sobie całą gamę kolorów. Symbolizuje nadzieję, czystość, entuzjazm, możliwość zdobycia i przyjęcia wszystkiego. Podobnie jak czern, w swojej najczystszej formie nie występuje w przyrodzie. Wraz z pierwszym treningiem biały pas traci swoją biel. Wchłania pot i kurz, powoli zmienia swoją dziewiczą, czystą barwę. Oprócz pasa czarnego, jest on chyba najważniejszy w życiu karateki. Od niego rozpoczyna się powolna wspinaczka w górę. Każdy, kto otrzyma swój pierwszy pas powinien się nim cieszyć. Powinien trenować w skupieniu i spokoju, uczyć się etykiety dojo, właściwej postawy i wytrwałości. Nawet największy mistrz też kiedyś nosił biały pas.

1. Zasady noszenia kyokushin karategi i wiązanie pasa (obi).
2. Znaczenie słowa kyoku-shin-kai oraz znajomość etykiety dojo i przysięgi dojo, kiai.
3. Liczenie po japońsku do 10.
4. Test kondycyjny: 10 "pompek", 10 przysiadów, 10 "brzuszków", przewrót w przód.
5. Pozycje: fudo-dachi, yohei-dachi, uchihachiji-dachi, haisoku-dachi, zenkutsu-dachi.
6. Uderzenia: morote-tsuki, seiken-tsuki (jodan, chudan, gedan) - pojedyncze i podwójne
7. Bloki: seiken jodan-uke, seiken gedan-barai, kakewake-uke.
8. Kopnięcia: hiza-geri, kin-geri, mae-keage.
9. Kombinacje (w prawej i lewej pozycji, z kiai):
  - Yohei-dachi, zenkutsu-dachi, morote-tsuki (jodan, chudan, gedan),
  - Yohei-dachi, zenkutsu-dachi, seiken-gedan-barai,
  - Yohei-dachi, zenkutsu-dachi, kake-wake-uke,
  - Yohei-dachi, zenkutsu-dachi, hiza-geri,
  - Yohei-dachi, zenkutsu-dachi, kin-geri.
10. Kumite: pozycja walki, wykonywanie technik w stałym dystansie, poruszanie się krokiem dostawnym.

### 9 Kyu

Minimum 2 kolejne miesiące treningu, pomarańczowy pas z błękitnym pagonem.

1. Historia kyokushin karate.
2. Test kondycyjny: 20 "pompek", 20 przysiadów, 20 "brzuszków", przewrót w tył, mostek
3. Pozycje: musubi-dachi, sanchin-dachi (przyjęcie prawej i lewej pozycji, poruszanie się do przodu i do tyłu).
4. Uderzenia: seiken ago-uchi, seiken chudan mawashi-tsuki, seiken tate-tsuki (jodan, chudan, gedan).
5. Bloki: seiken chudan soto-uke.
6. Kopnięcia: chusoku chudan mae-geri (w fudo-dachi, w pozycji walki: stały dystans, 3 kroki + mawate).

---

7. Oddychanie: nogare I i II.

8. Kombinacje:

- Seiken sanbon-tsuki
- Poruszanie się w zenkutsu-dachi z seiken oi-tsuki, seiken gyaku-tsuki z kombinacją oi gedan-barai/gyaku-tsuki (3 kroki, mawate).
- Poruszania się w sanchin-dachi z oi gedan barai/gyaku-tsuki (3 kroki, mawate).

9. Kata: 1 kihon-kata

10. Ippon-Kumite:

- Ippon-kumite (w zenkutsu-dachi): **atak:** gyaku jodan-tsuki; **obrona:** oi jodan-uke, seiken chudan-gyaku-tsuki.
- Jiyu ippon-kumite (w pozycji walki): **atak:** gyaku jodan-tsuki; **obrona:** jodan-uke, seiken chudan-gyaku-tsuki.
- Jiyu ippon-kumite (w pozycji walki): **atak:** gyaku jodan-tsuki; **obrona:** jodan-uke, seiken jodan gyaku-tsuki, hiza-geri

## 8 Kyu

Minimum 3 kolejne miesiące treningu, błękitny pas. Wraz z otrzymaniem niebieskiego pasa uczeń rozpoczyna nowy etap - miękkiego dostosowania się, płynności ruchów, giętkości ciała. W Japonii ten etap nazywa się mizu-iro-obi - "stopień koloru wody". Symbolizuje płynność przepływającej wody i wiąże się z svadhishthana czakra Woda pozostaje niezmienna bez względu na to, czy jest cicho szmerzącym strumieniem, spienioną rzeką, czy oceaniczną falą. Woda nie stawia oporu, zawsze ustępuje z drogi, ale tylko po to, by otoczyć i wypełnić. Dostosowuje się do kształtu filiżanki i miękko poddaje się twardej skale, po to by po jakimś czasie ją skruszyć... Trening błękitnego pasa to nauka miękkości, elastyczności, koordynacji techniki i wyczucia ciosu przeciwnika, dostosowania się do niego. To także przezwyciężenie pokusy aby zmniejszyć intensywność treningu, uciec od monotonii i jednostajności. To pierwsza poważna lekcja panowania nad sobą i stanem swojego umysłu. Prawdziwie niebezpieczny jest ten, kto nie okazuje gniewu!

1. Test kondycyjny: 30 "pompek", 30 przysiadów, 30 "brzuszków", stanie na rękach (pod ścianą 5 sek.)
2. Pozycje: Kokutsu-dachi, kiba-dachi.
3. Uderzenia: uraken shomen-uchi, uraken shita-tsuki, seiken jun-tsuki (w kiba-dachi), shuto sakotsu-uchi, shuto uchi-komi.
4. Bloki: seiken chudan uchi-uke.
5. Kopnięcia: haisoku i chusoku gedan mawashi-geri (w fudo-dachi; w pozycji walki: stały dystans, 3 kroki, mawate), sokuto yoko-keage (w zenkutsu-dachi).
6. Oddychanie: ibuki (san-kai).
7. Kombinacje:
  - Kombinacja bloków wykonywanych na przemian prawą i lewą ręką - uke: soto, uchi, jodan, gedan
  - Poruszanie się w pozycji kokutsu-dachi z oi uke (soto, uchi), gyaku-tsuki
  - Poruszanie się w pozycji kiba-dachi z jun-tsuki oraz pod kątem 45° z oi gedan barai, gyaku-tsuki
8. Kata: 1 i 2 taikyoku-kata

---

9. Ippon-Kumite:

- Ippon-kumite (w zenkutsu-dachi): **atak:** seiken chudan-tsuki; **obrona:** soto-uke, chudan gyaku-tsuki.
- Jiyu ippon-kumite (w pozycji walki): **atak:** seiken chudan-tsuki; **obrona:** soto-uke, uraken shita-tsuki, gedan mawashi-geri.
- Jiyu ippon-kumite (w pozycji walki): **atak:** chudan-tsuki; **broniący się** soto-uke plus seiken Tate-tsuki i hiza-geri.

10. Jiyu-kumite: "walka z cieniem" 4 x 2 min.

## 7 Kyu

Minimum 3 kolejne miesiące treningu, błękitny pas z żółtym pagonem.

1. Test sprawnościowy: 40 "pompek", 40 przysiadów, 40 "brzuszków", 3 "syczoryki" w zwisie na drabinkach.
2. Pozycje: neko ashi-dachi.
3. Uderzenia: tetsui ganmen oroshi-uchi, tetsui kome kami-uchi, tetsui hizo-uchi, tetsui yoko-uchi (jodan, chudan, gedan), shuto ganmen-uchi, shuto hizo-uchi.
4. Bloki: seiken juji-uke (jodan, chudan, gedan), shuto mawashi-uke.
5. Kopnięcia: teisoku soto mawashi-keage, haisoku uchi mawashi-keage, haisoku i chusoku chudan mawashi-geri, kansetsu-geri.
6. Kombinacje:
  - Zenkutsu-dachi, oi seiken jodan i gedan juji-uke (3 kroki z mawate)
  - Kokutsu-dachi, oi shuto mawashi-uke (3 kroki z mawate)
  - Neko ashi-dachi, oi soto-uke, gyaku chudan-tsuki (3 kroki z mawate)
  - Poruszanie się w pozycji walki z kopnięciami: hiza-geri, chudan mawashi-geri, kansetsu-geri
  - Kombinacja: Zenkutsu-dachi, oi gedan-barai; kokutsu-dachi, oi uchi-uke; Zenkutsu-dachi, oi jodan-uke; Neko ashi-dachi, oi soto-uke; mawate, gedan-barai; kokutsu-dachi, oi shuto mawashi-uke (cofnięcie nogi wykroczonej)
  - Zenkutsu-dachi, keage (soto, uchi) - 3 kroki z mawate
7. Kata: 3 taikyoku-kata, 1 pinan-kata
8. Sanbon-kumite (3 kroki w zenkutsu-dachi):
  - **atak:** oi jodan-tsuki, oi chudan-tsuki, oi gedan-tsuki; **obrona:** oi jodan-uke, oi soto-uke, oi gedan-barai, chudan gyaku-tsuki, gedan-barai.
9. Ippon-kumite:
  - Ippon-kumite (w zenkutsu-dachi): **atak:** jodan-tsuki; **obrona:** uchi-uke, uraken-shomen-uchi.
  - Jiyu ippon-kumite (w pozycji walki): **atak:** jodan-tsuki; **obrona:** uchi-uke, uraken shita-tsuki, seiken chudan mawashi-tsuki, gedan mawashi-geri.
  - Jiyu ippon-kumite (w pozycji walki): **atak:** seiken jodan-tsuki; **obrona:** seiken uchi-uke, uraken shomen-uchi, uraken shita-tsuki, hiza-geri.
10. Jiyu-kumite: randori 6 x 2 min.

---

---

## 6 Kyu

Minimum 4 kolejne miesiące treningu, żółty pas. Po sześciu miesiącach solidnego treningu z "niebieskim pasem" można otrzymać pas żółty. Kolor żółty wiąże się z manipura czakra i elementem ognia. Związany jest z punktem, o którym tak dużo się mówi w japońskiej filozofii i samurajskiej tradycji sztuk walki. To szczególne miejsce, umieszczone w dolnej części brzucha jest magazynem psychicznej i fizycznej energii człowieka. Każdy, kto pragnie zdobyć ten pas, powinien sobie uświadomić, że siła mentalna jest nie mniej ważna od fizycznej. Prawdziwa siła zależy bowiem od mentalnej stymulacji i pracy umysłu nad ciałem. Karate, to coś więcej niż rozwój fizyczny.

1. Test sprawnościowy: 50 "pompek" na pięściach, 30 "pompek" na 5 palcach, 20 "pompek" na 3 palcach, 50 przysiadów, 50 "brzuszków", 5 "syczoryków" w zwisie na drabinkach, przerzut bokiem (gwiazda).
2. Pozycje: tsuru ashi-dachi.
3. Uderzenia i cięcia: uraken sayu-uchi, uraken mawashi-uchi, uraken hizo-uchi, uraken ganmen oroshi-uchi, shuto-jodan uchi-uchi, nihon-nukite (mae-tsuki), yohon-nukite (jodan, chudan), hiji jodan i chudan-ate.
4. Bloki: morote chudan uchi-uke, seiken uchi-uke/gedan-barai.
5. Kopnięcia: sokuto chudan yoko-geri, kakato chudan ushiro-geri.
6. Kombinacje:
  - soto-uke, gyaku-tsuki; uchi-uke, gyaku-tsuki; jodan-uke, gyaku-tsuki; gedan-barai, gyaku-tsuki (bloki wykonywane na przemian migi i hidari)
  - w pozycji walki: oi-tsuki, gyaku-tsuki, jodan mae-geri (5 kroków, mawate)
  - w pozycji walki: (kopnięcia chudan) mae-geri, mawashi-geri, yoko-geri, ushiro-geri (mawate)
  - kiba-dachi, gyaku hiji jodan i chudan-ate (5 kroków z mawate)
  - poruszanie się w pozycjach zenkutsu-dachi, kiba-dachi, kokutsu-dachi, neko ashi-dachi i tsuru ashi-dachi z blokami, uderzeniami i kopnięciami
7. Kata: 2 pinan-kata, 1 i 2 sakugi-kata.
8. Renraku (w pozycji walki):
  - **atak:** chudan mae-geri; **obrona:** soto-uke, gedan-barai, chudan-gyaku-tsuki.
9. Ippon-kumite:
  - Ippon-kumite (w zenkutsu-dachi): **atak:** oi (migi) jodan-tsuki, gyaku chudan tsuki; **obrona:** oi (hidari) uchi-uke, oi soto-uke, oi gedan-barai, gyaku shuto sakotsu-uchi.
  - Jiyu ippon-kumite (w pozycji walki): **atak:** oi (migi) jodan-tsuki, gyaku chudan-tsuki; **obrona:** oi (hidari) uchi-uke, soto-uke, gedan-barai, mae-geri, chudan mawashi-tsuki, chudan mawashi-geri.
  - Jiyu ippon-kumite: 1 kyokushinkai-kumite.
10. Jiyu-kumite: walka z równorzędnym pasem 10 x 2 min.

## 5 Kyu

---

Min.4 kolejne miesiące treningu, żółty pas z zielonym pagonem.

1. Test sprawnościowy: 60 "pompek" na pięściach, 40 "pompek" na 5 palcach. 30 "pompek" na 3 palcach, 60 przysiadów, 60 "brzuszków".
2. Pozycje: moro ashi-dachi.
3. Uderzenia: shotei-uchi (jodan, chudan, gedan), hiji age-ate
4. Bloki: shotei-uke (jodan, chudan, gedan), shuto mae mawashi-uke.
5. Kopnięcia: kakato chudan ushiro-geri (wykonywane 3 metodami: przekrok z obrotem; obrót z miejsca; zakrok).
6. Oddychanie: ibuki i nogare wykonywane w sanchin-dachi z morote-uke i gyaku-tsuki.
7. Kombinacje:
  - (kopnięcia chudan) mae-geri, yoko-geri, ushiro-geri, chudan gyaku-tsuki.
  - poruszanie się w pozycji moro ashi-dachi z blokami, uderzeniami i kopnięciami
  - zenkutsu-dachi, oi-morote chudan uchi-uke; kokutsu-dachi, oi shuto mawashi-uke; Zenkutsu-dachi, oi-jodan juji-uke; Neko ashi-dschi, oi uchi-uke - gedan-barai; mawate
8. Kata: 3 pinan-kata
9. Ippon-kumite:
  - Ippon-kumite (w pozycji walki): **atak:** gyaku (migi) chudan mae-geri; **obrona:** hidari shotei gedan-uke (cofnięcie lewej nogi), oi (hidari) chudan mae-geri, gyaku (migi) jodan-tsuki
  - Jiyu ippon-kumite (w pozycji walki): **atak:** gyaku (migi) chudan mae-geri; **obrona:** hidari shotei gedan-uke (cofnięcie lewej nogi), oi (hidari) chudan mae-geri, gyaku (migi) chudan-tsuki, gyaku (migi) gedan mawashi-geri
  - Jiyu ippon-kumite: 2 kyokushinkai-kumite.
10. Jiyu-kumite: wolna walka 12 x 2 min.

## Kolory wyższych stopni

**"Nie popadaj w dumę. Skromność jest mądrością. Pycha - ignorancją. Unikaj spadającej skały, uciekaj, gdy przeczuwasz niebezpieczeństwo. Nie postępuj nierozważnie; woda zawsze podąża w dół".**

## 4 Kyu

Min. 5 kolejnych miesięcy treningu, zielony pas. Zieleń jest mieszanina żółtego (element ognia) i niebieskiego (element powietrza i pustki). Odpowiada mu usytuowana w pobliżu serca anahata czakra. Zielony pas lub trzecie i czwarte kyu to nauka panowania nad sobą i rozwijanie pozytywnego stosunku do ludzi i świata. Trudność tego etapu polega na tym, aby z całą mocą uświadomić sobie, że siła bez mądrości i współczucia jest jedynie destrukcja. To czas w którym trzeba zrozumieć, że nigdy nie pozna się całej prawdy i że we wszystkim co nas otacza kryje się znacznie więcej niż mogą dostrzec oczy. To także czas by pomyśleć o diecie! W dzisiejszych czasach człowiek spożywa o wiele za dużo czerwonego mięsa. Jeśli nie można go całkowicie wykluczyć z jadłospisu, warto je chociaż trochę ograniczyć, a w to miejsce wprowadzić więcej "zielonych potraw" - surowych jarzyn i owoców. W pewnym sensie jest się tym, co się je. Nie można być jednak niewolnikiem żadnej diety.

---

Zielony pas to dojrzałość, mądrość i miłość.

1. Test sprawnościowy: 70 "pompek", 70 przysiadów, 70 "brzuszków" 10 przeskoków nad partnerem, 10 przeskoków przez własny pas w przód i w tył.
2. Pozycje: heiko-dachi, kake-dachi.
3. Pozycje w formie kata: lewa i prawa pozycja, początek yohei-dachi. Pozycje: haisoku, musubi, uchihachiji, heiko, sanchin, kokutsu, neko ashi, zenkutsu, kiba, shiko, kake, tsuru ashi, moro ashi, dudo.
4. Uderzenia: Kombinacja uderzeń shuto w sanchin-dachi (na przemian migi, hidari)
  - shuto sakotsu-uchi, shuto ganmen-uchi, shuto uchi-komi, shuto hizo-uchi, shuto uchi-uchi.
5. Bloki: 6 bloków shuto w różnych pozycjach.
  - moro ashi dachi, shuto jodan kake-uke; zenkutsu-dach, shuto jodan-uke; neko ashi-dachi, shuto chudan soto-uke; kokutsu-dachi, shuto chudan uchi-uke; kiba-dachi, shuto gedan-barai; sanchin-dachi, shuto mae mawashi-uke.
6. Kopnięcia: sokuto jodan yoko-geri, chusoku i haisoku jodan mawashi-geri, kakato jodan ushiro-geri.
7. Kombinacje:
  - (kopnięcia jodan w pozycji walki i yohei-dachi) mae-geri, yoko-geri, ushiro-geri, chudan gyaku-tsuki.
  - Kombinacja w pozycji walki oi-tsuki, gyaku-tsuki, gyaku-geri (jodan - mae, yoko, mawashi, ushiro).
8. Kata: Sanchin no-kata. 3 Sakugi-kata
9. Ippon-kumite:
  - Jiyu ippon-kumite: 3 kyokushinkai-kumite.
10. Jiyu-kumite: 15 x 2 min. oceniając: siłę, kondycję, rozciągnięcie, odporność, ducha walki i dyscyplinę.

### 3 Kyu

Min. 6 kolejnych miesięcy treningu, zielony pas z brązowym pagonem.

1. Test sprawnościowy: 50 ugięć w podporze przodem na pięściach, 100 skłonów w przód z leżenia na plecach, 15 przeskoków nad partnerem, 15 przeskoków nad pasem trzymanym oburącz, "sprężynka".
2. Pozycja: shiko-dachi.
3. Uderzenia i cięcia: 6 uderzeń łokciem w pozycji kiba-dachi w kombinacji: hiji chudan-ate, hiji chudan mae-ate, hiji jodan mae-ate, hiji jodan age-ate, hiji oroshi-ate i hiji ushiro-ate.
4. Bloki: 8 wariantów shuto w pozycji sanchin-dachi w kombinacji: shuto jodan kake-uke, shuto jodan-uke, shuto-chudan soto-uke, shuto chudan-uchi-uke, shuto mae gedan-barai, shuto mae mawashi-uke, shuto juji jodan-uke i shuto juji gedan-uke.
5. Kopnięcia: kakato mae-geri (jodan, chudan, gedan), ago jodan-geri.
6. Kata: 4 pinan-kata, 2 kihon-kata.
7. Yakusoku ippon-kumite: atakujący (tori) informuje jaki atak wykona, broniący się (uke) musi przygotować obronę i kontrę z kiai.
8. Jiyu ippon-kumite: 4 kyokushinkai-kumite.

- 
9. Jiyu-kumite: 20 x 2 min.
  10. Test poruszania się w różnych pozycjach stosując techniki z kihon no-kata.
  11. Wiedza na temat Polskiego Związku Karate i Komisji Kyokushin.

**Uwaga:** zawodnicy posiadający 3 Kyu oraz ukończone 18 lat mogą startować w zawodach rangi Mistrzostw Polski Kyokushin.

## 2 Kyu

Min. 8 kolejnych miesięcy treningu), brązowy pas. Brązowy pas znakomicie czuje swoje ciało, doskonale opanował wszystkie techniki. Potrafi wyjaśnić je młodszemu kolegom jasno i precyzyjnie. Spokój i jasność płyną z własnego doświadczenia. Brązowy to mieszanina czerwonego, żółtego i niebieskiego - zadanie "brązowego pasa" to zachowanie równowagi między ciałem, duchem i duszą.

1. Test sprawnościowy: 60 ugięć ramion w podporze przodem na pięściach. 20 ugięć ramion w podporze przodem na palcach. 100 skłonów w przód z leżenia na plecach ze skrętami do kolan. 20 przeskoków nad pasem trzymany oburącz.
2. Uderzenia i cięcia: hiraken-tsuki (jodan, chudan), hiraken oroshi-uchi, hiraken mawashi-uchi, haishu (jodan, chudan), age jodan-tsuki.
3. Bloki: koken-uke (jodan, chudan, gedan).
4. Kopnięcia: tobi nidan-geri, tobi gyaku mae-geri, tobi oi mae-geri.
5. Kata: 5 pinan-kata, gekesai-dai.
6. Renraku: lewa pozycja walki. Rozpoczęcie poprzez hidari gedan-barai, następnie seiken-ago-uchi, seiken-gyaku-tsuki, mae-geri, mawashi-geri, hidari gedan-barai i gyaku-tsuki.
7. Jiyu ippon-kumite: 5 kyokushinkai-kumite.
8. Jiyu-kumite: 25 x 2 min.
9. Ukemi-waza: pady w bok raz w prawo raz w lewo. Karate ne-waza.
10. Znajomość przepisów Walki Sportowej Kyokushin.
11. Mae tobi-geri (oi i gyaku),

## 1 Kyu

Min. 12 kolejnych miesięcy treningu, brązowy pas z czarnym pagonem.

1. Test sprawnościowy: 70 ugięć ramion w podporze przodem na pięściach. 20 ugięć ramion w podporze przodem na 3 palcach. 100 skłonów w przód leżąc na plecach z podwójnym skrętem. 20 przeskoków nad partnerem. 30 przeskoków nad pasem trzymany oburącz.
2. Uderzenia i cięcia: ryoto ken-tsuki (jodan, chudan), naka yubi ippon-ken (jodan, chudan), oya yubi-ken (jodan, chudan), atama-tsuki (mae, yoko, ushiro).
3. Bloki: kake-uke jodan, haito uchi-uke.
4. Kopnięcia: Jodan uchi haisoku-geri, oroshi uchi kakato-geri, oroshi soto kakato-geri, tobi yoko-geri.
5. Kata: yantsu i tsuki no-kata.

- 
6. Renraku: lewa pozycja walki: a/ poruszanie się atakując: oi-tsuki, gyaku-tsuki, oi-tsuki i shita-tsuki; b/ poruszanie się atakując: oi mawashi-geri, oi-tsuki, gyaku-tsuki, gyaku-mawashi i gedan-barai.
  7. Tachi-waza (rzuty): o soto-gari, o uchi-gari, de ashi-barai, o goshi i seoi-nage.
  8. Jiyu ippon-kumite: 6 kyokushinkai-kumite.
  9. Jiyu-kumite: 30 x 2 min.
  10. Tameshiwari: seiken-tsuki, shuto-sakotsu-uchi i geri.
  11. Dobra znajomość nomenklatury japońskiej stosowanej w Kyokushin.

## **Czarny Pas**

Czarny jest kolorem siły. Powiązany z kolorem ciemnoniebieskim i piątym czakramem wykracza poza fizyczność i cielesność. Każdy, kto otrzymał czarny pas powinien wejrzeć w siebie, zadać sobie pytanie - Czy jest dostatecznie dojrzałym, zdać sobie sprawę ze stanu własnego umysłu. Można oszukać wszystkich lecz nie siebie. Zostało jeszcze wiele do zrobienia. Mistrzem zostaje ten, kto nie zaprzestaje wysiłku!

---