

## WYMAGANIA EGZAMINACYJNE DZIECI I MŁODZIEŻY DO LAT 14

KYU	POZYCJE	UDERZENIA / CIĘCIA	BLOKI	KOPNIĘCIA	RENRAKU	KUMITE	KATA	TEST SPRAWNOŚCIOWY	TEORIA I KOMENDY
10.1	Fudo dachi,	Morote-tsuki j/ch/g,	---	Hiza-geri chudan,	---	---	---	50x zaciskanie pięści, 10 przysiadów: obciążone całe stopy ręce dowolnie,	Zasady bezpieczeństwa: sala, szatnia, ubiór itp. Strefy: jodan, chudan, gedan, Znaczenie słowa: Kiai-okrzyk
10.2	Zenkutsu-dachi,	Uraken-shomen-uchi,	Morote gedan-barai,	Hiza - geri chudan plus Kiai,	Krok w tył do Zenkutsu-dachi i powrót do Fudo - dachi,	---	---	10 skłonów w przód: z leżenia na plecach, ręce dowolnie	Pozycja Seiza-siadanie i wstawanie, ukłony. Znaczenie słowa: Naura-powrót.
10.3	Heiko-dachi, Yoi-dachi,	Seiken-tsuki j/ch/g	Gedan-barai,	Hiza-geri jodan plus Kiai,	Krok w tył do Zenkutsu-dachi z Morote gedan barai/Gedan barai i powrót do Fudo-dachi,	-	---	10 ugięć ramion: z leżenia przodem w podporze na dłoniach i kolanach,	Znaczenie słowa: Karate oraz Kara-pusty, Te-ręka. Znaczenie słowa: Osu-akceptacja, pozdrowienie itp
9.1	Heisoku-dachi,	Oi-tsuki j/ch/g,	Jodan-uke,	Mea-keage,	Trzy kroki w przód/tył w Zenkutsu-dachi z Oi-tsuki,	---	---	20 przysiadów: obciążone całe całe stopy, ręce zaplecione na karku, tułów pionowo, 10 wachnięć w formie kołyski na brzuchu: z leżenia przodem,	Prawidłowy wygląd karategi wiązanie pasa. Liczenie po japońsku do 10.
9.2	Musubi-dachi,	Gyaku-tsuki j/ch/g,	Soto-uke,	Kin-geri	Trzy kroki w przód w Zenkutsu-dachi z Gyaku-tsuki,	---	---	10 skłonów w przód: z leżenia na plecach, ręce zaplecione na karku, tułów prosty, 10 wachnięć w formie kołyski na plecach: z przysiadu, ręce zaplecione wokół kolan,	Znaczenie słów: Sensei-nauczyciel, Shihan-nauczyciel, mistrz, Sempai, starszy rangą.
9.3	Nekoashi-dachi,	Seiken-ago-uchi,	Uchi-uke,	Mea-geri chudan,	Trzy kroki w przód w Zenkutsu-dachi z Oi-tsuki/Gyaku-tsuki/Uke, obrót z Gedan barai itd.,	---	---	10 ugięć ramion: z leżenia przodem w podporze na pięściach i kolanach, 10 wachnięć w formie kołyski na plecach: z przysiadu, ręce pod kontem 45*amortyzują pad w tył	Znaczenie słów: Kyoku-shin-kai.
8.1	Kokutsu-dachi,	Shuto-sakotsu-uchi-komi,	---	Soto-keage,	Trzy kroki w przód w Zenkutsu-dachi z Keri, obrót z Morote gedan barai itd.,	---	---	10 przewrotów w przód, 60 sekund tzw. Mostek w tył z leżenia na plecach.	przysięga dojo
8.2	Moroashi-dachi, Uchi-hachiji - dachi,	Shuto-sakotsu-uchi,	---	Uchi-keage,	Krok w tył do Zenkutsu-dachi z Gedan-barai plus Gyaku-tsukii powrót do Fudo-dachi.,	---	---	10 przewrotów w tył, 10 razy po 20 sekund rozciąganie w maksymalnym rozkroku ze skrzętem w lewo i w prawo tzw. Szpagat.	Nogarel-oddychanie

8.3	Sanchin-dachi	Shuto-gamen-uchi,	---	Mea-geri jodan,	Trzy kroki w przód w Zenkutsu-dachi z Uke plus Gyaku-tsuki, obrót z Gedan barai itd.,	---	Kihon kata I,	10 razy tzw. Gwiazda gimnastyczna, 10 razy dotknąć głową podłogi poprzez skłon w przód siedząc w maksymalnie szerokim rozkroku, nogi proste w kolanach,	NogareII-oddychanie wykonywane odwrotnie.
7.1	Kiba-dachi	Uraken-sayu-uchi, Uraken-hizo-uchi,	---	Kansetsu-geri,	Trzy kroki w przód w Sanchin-dachi z Tsuki/Uchi/Keri/Uke obrót poprzez przekrok itd.,	---	Taikyoku I,	10 razy zamach nogą przechodząc do stania na rękach pod drabinkami,	Ibuki-oddychanie z 2 wydechami
7.2	Tsuruashi-dachi,	Uraken-yoko-uchi j/ch,	---	Kakato-geri,	Trzy kroki w przód w Zenkutsu-dachi z Mea-geri plus Gyaku-tsuki, obrót z Morote gedan barai itd.,	---	Taikyoku II,	60 sekund stanie na rękach pod drabinkami,	Etykieta dojo,
7.3	Kake-dachi,	Shuto-mawashi-uchi	Shuto mawashi-uke	Yoko-keage, Ushiro-keage,	Trzy kroki w przód w Kokutsu-dachi z Shuto mawashi-uke, obrót poprzez przekrok itd.,	---	Sakugi I	10 razy tzw. Sprężynka czyli wymyk w przód z leżenia na plecach,	Historia Kyokushin Karate.
6.1	Pozycja walki,	Seiken tate-tsuki j/ch/g,	---	Mawashi-geri gedan,	Trzy kroki w przód z pozycji walki z Gyaku tate-tsuki, obrót poprzez zakrok itd.,	5 minut system punktowy	Sakugi II	10 razy tzw. Scyzoryk w zwisie tyłem na drabinkach, 60 sekund tzw. Szpagat w bok na piętach	Twórca nowoczesnego Kyokushin Sosai Mas. Oyama.
6.2	Krok dostawny w pozycji walki	Tetsui-hizo-uchi, Tetsui-yoko-uchi j/ch/g,	---	Mawaschi-geri chudan,	Trzy kroki w przód w Zenkutsu-dachi z Mea-keage/Yoko keage/Soto-Keage plus Gyaku-tsuki, obrót itd.,	10 minut system punktowy	Taikyoku III,	10 przeskoków przez kłęzącego na kolanach i rękach partnera z pozycji w przysiadzie, obrót, itd.	Siedziba Światowej Organizacji i lider Kancho Shokei Matsui. Siedziby Europejskiej i Polskiej Organizacji, liderzy.
6.3	Przekrok i zakrok w pozycji walki	Tetsui-kome-kami-uchi, Uraken-shita-tsuki,	Osae-uke,	Mawaschi-geri jodan,	Trzy kroki w przód w Zenkutsu dachiz Kin-geri/Mea-geri/Mawashi-geri plus Gyaku-tsuki, obrót itd.,	15 minut system punktowy	Pinian I,	10 razy przeskok w przód i w tył przez pas trzymany oburącz,	Wyniki Polaków na MŚ i ME.
5.1	Poruszanie się z partnerem w pozycji walki,	Seiken-mawashi-uchi,	Morote-uke,	Yoko-geri chudan,	Trzy kroki w przód w pozycji walki z Mae-geri/Mawashi-geri/Yoko-geri plus Gyaku tate-tsuki, obrót itd.,	20 minut system punktowy	Pinian II,	10 podciągnięć ze zwisu przodem na drabinkach	Znajomość podstawowych słów ze słownika sino - japońskiego.
5.2	Poruszanie się w pozycji walki z dowolnymi technikami ręcznymi i nożnymi stosując bloki, uniki, zmianę dystansu oraz Kiai,	Gohon-nukite,	Uchi-uke i gedan-barai,	Ushiro-geri chudan,	Trzy kroki w przód w pozycji walki z Oi tate-tsuki plus Gyaku tate-tsuki, obrót itd.,	25 minut system punktowy	Sakugi III	10 przeskoków ponad krzesłem z przewrotem na materacu.	Komendy stosowane na treningu Kyokushin Karate.
5.3	Tzw. Walka z cieniem	Nukite ippon/nihon/yonhon,	Juji-uke j/g.	Yoko geri jodan,	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 itd.,	30 min system punktowy	Pinian III, Kihon kata II, Sanshin kata,	Próba przejścia na rękach w szerz sali. Elementy samoobrony.	Komendy stosowane na zawodach Kyokushin