

WYMAGANIA EGZAMINACYJNE NA STOPNIE - KYU

POLSKI ZWIĄZEK KARATE

9 - KYU - PAS BIAŁY

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

8 - KYU - PAS ŻÓŁTY

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

7 - KYU - PAS POMARAŃCZOWY

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:

- 1 Heian-Nidan+Bunkai kata

KUMITE:

- 1 Gohon-kumite

6 - KYU - PAS ZIELONY

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

5 - KYU - PAS NIEBIESKI

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-ZKD
- 10 Yoko-geri-kekomi-ZKD
- 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

4 - KYU - PAS NIEBIESKI lub FIOLETOWY

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:

- 1 Heian-Godan+Bunkai kata

KUMITE:

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

3 - KYU - PAS BRAZOWY

KIHON:

- 1 Sanbon-zuki
- 2 Age-uke/gyaku-zuki/age-empi-uchi
- 3 Uchi-uke/kizami-zuki/gyaku-zuki
- 4 Soto-uke/yoko-empi-uchi/uraken-uchi/gyaku-zuki
- 5 Shuto-uke/kizami-mae-geri/gyaku-nukite/kizami-uraken-uchi/gyaku-empi-uchi
- 6 Sanbon-mae-geri
- 7 Yoko-geri-keage/yoko-geri-kekomi-(tą samą nogą)
- 8 Mawashi-geri/yoko-geri-kekomi-(tą samą nogą)
- 9 Ura-mawashi-geri
- 10 Ushiro-geri
- 11 Shiho-gyaku-zuki+Bunkai
- 12 Shiho-uchi+Bunkai
- 13 Shiho-geri-HD lub ZKD+Bunkai (bez ura-mawashi-geri)

KATA:

- 1 Tekki Shodan+Bunkai kata

KUMITE:

- 1 Jiyu-ippon-kumite

2 - KYU - PAS BRAZOWY

KIHON:

- 1 Sanbon-zuki
- 2 Age-uke/gyaku-zuki/kizami-zuki
- 3 Uchi-uke/gyaku-empi-uchi/kizami-uraken-uchi
- 4 Shuto-uke/kizami-mae-geri/gyaku-nukite/kizami-uraken-uchi/gyaku-empi-uchi
- 5 Sanbon-mae-geri
- 6 Kizami-mawashi-geri/mawashi-geri-(zmiennie-jodan)
- 7 Ura-mawashi-geri/mawashi-geri/yoko-geri-keage-(tą samą nogą-jodan)
- 8 Ushiro-geri/mawashi-geri-(tą samą nogą)
- 9 Yoko-geri-kekomi/uraken-uchi/gyaku-zuki
- 10 Shiho-uchi+Bunkai
- 11 Shiho-geri+Bunkai (z ura-mawashi-geri)

KATA:

- 1 Bassai-dai+Bunkai kata

KUMITE:

- 1 Jiyu-ippon-kumite

1 - KYU - PAS BRAZOWY

KIHON:

- 1 Oi-zuki-(do przodu i do tyłu)
- 2 Sanbon-zuki-(do przodu i do tyłu)
- 3 Tokui-waza-(kombinacja do wolnej walki)
- 4 Mae-geri-(chudan-jodan-tą samą nogą)
- 5 Sanbon-mae-geri
- 6 Yoko-geri-keage/yoko-geri-kekomi-(w KD z przejściem)
- 7 Mawashi-geri-(chudan-jodan-tą samą nogą)
- 8 Ura-mawashi-geri-(chudan-jodan-tą samą nogą)
- 9 Ushiro-geri-(chudan-jodan-tą samą nogą)
- 10 Mae-geri/Yoko-geri/Mawashi-geri/Ushiro-geri/Ura-mawashi-geri-(zmiennie w przejściu)
- 11 Shuto-uchi/Haito-uchi-(zmiennie w przejściu)
- 12 Shiho-geri+Bunkai (z ura-mawashi-geri)

KATA:

- 1 Jedno z kata: Kanku-dai, Jion, Empi, Hangetsu+Bunkai kata

KUMITE:

- 1 Jiyu-ippon-kumite-(kontratak uchi lub geri)
- 2 Jiyu-kumite

INFORMACJA :

WYMAGANIA EGZAMINACYJNE DLA WIEKU POWYŻEJ 14-tu LAT.

Minimalne okresy treningu przed przystąpieniem do kolejnego egzaminu:

- I.
 - 9 kyu 4 miesiące od momentu rozpoczęcia treningu
 - 8 kyu 4 miesiące od momentu otrzymania 9 kyu
 - 7 kyu 4 miesiące od momentu otrzymania 8 kyu
 - 6 kyu 4 miesiące od momentu otrzymania 7 kyu
 - 5 kyu 4 miesiące od momentu otrzymania 6 kyu
 - 4 kyu 4 miesiące od momentu otrzymania 5 kyu
 - 3 kyu 4 miesiące od momentu otrzymania 4 kyu
 - 2 kyu 4 miesiące od momentu otrzymania 3 kyu
 - 1 kyu 4 miesiące od momentu otrzymania 2 kyu

- II. Minimalny wiek jaki muszą mieć zawodnicy przystępujący do egzaminu:

- pełny stopień karate można przyznać zawodnikom, którzy ukończyli 14 lat.