

Wymagania egzaminacyjne na stopnie uczniowskie karate kyokushin w systemie junior. Bushu Team 2021

W systemie „junior” wymagania na stopnie od 10 do 5 kyu podzielono na trzy części – stąd w ramach jednego kyu zdaje się trzy egzaminy. Egzaminy na stopnie dla dzieci odbywają się nie – jak w przypadku dorosłych – dwukrotnie w ciągu roku, lecz mogą odbywać się częściej. Podstawowe egzaminy podsumowują półroczne okresy treningowe (odbywają się zazwyczaj w styczniu i czerwcu), natomiast dodatkowe egzaminy mogą mieć miejsce na obozach treningowych, gdzie duża intensywność zajęć powoduje, że odpowiadają one kilku miesiącom normalnego treningu w sekcji. Egzaminów na kolejne stopnie nie można łączyć, ani pomijać ich kolejności. Każdy egzamin oznacza się opisanym powyżej kolorem pasa i czerwonym pagonem na pasie odpowiadającym danemu stopniowi junior. Ponadto obowiązuje następująca zasada – egzaminów nie można łączyć ani pomijać ich kolejności.

Szerokość pagonów powinna wynosić 0,5 cm.

Odległość pagonów od siebie około 1.5 cm.

Odległość pierwszego czerwonego pagonu od końca pasa 10 cm.

Pagon wyróżniający nieparzyste kyu (tj.9,7,5) należy naszyć jako pierwszy w odległości 7 cm.

10.1

- **pozycje:** shizen-tai
- **uderzenia:** seiken chudan morote tsuki, seiken chudan, jodan, gedan tsuki
- **kopnięcia:** hiza geri
- **ćwiczenia sprawnościowe:**
 - rozciągnięcie: przedramiona dotykają podłogi w siadzie z rozkrokiem
 - 5 pompek na kolach
 - 10 przysiadów z wyskokiem
 - chin ups - wyskok kolanami do podbródka (bez kija lub pasa) 3 razy

10.2

- **pozycje:** kumite dachi (pozycja do walki), heisoku dachi, musubi dachi, heiko dachi, uchihachiji dach
- **uderzenia:** sambon tsuki (chudan, jodan, gedan), seiken ago uch
- **bloki:** jodan uke
- **kopnięcia:** kin geri, mae geri
- **techniki do kumite:** oi i gyaku tsuki z pozycji do walki
- **ćwiczenia sprawnościowe:**
 - rozciągnięcie: przedramiona dotykają podłogi w siadzie z rozkrokiem
 - 10 pompek na kolach
 - 15 przysiadów z wyskokiem
 - chin ups - wyskok kolanami do podbródka (bez kija lub pasa) 5 razy

10.3

- **wiązanie pasa**
- **pozycje:** zenkutsu dachi
- **uderzenia:** seiken shita tsuki, seiken kagi tsuki, hiji uchi
- **bloki:** gedan barai
- **kopnięcia:** mae keage, uchimawashi, sotomawashi
- **ido geiko:** poruszanie się w zenkutsu dachi z blokami i ciosami
- **kata:** pierwsze 4 kroki taikyoku sono ichi
- **ćwiczenia sprawnościowe:**
 - rozciągnięcie: przedramiona dotykają podłogi w siadzie z rozkrokiem
 - 10 pompek na kolach
 - 20 przysiadów z wyskokiem
 - chin ups - wyskok kolanami do podbródka (przez kij lub złożony pas) 5 razy

9.1

- **liczenie po japoński do 10.**
- **pozycje:** sanchin dachi
- **uderzenia:** uraken shomen-gammen uchi, uraken sayu uchi, uraken hizo uchi
- **bloki:** chudan soto uke
- **kopnięcia:** mawashi geri, yoko keage, kansetsu geri
- **ido geiko:** poruszanie się w zenkutsu dachi z kopnięciami mae keage
- **kata:** Taikyoku 1,2.
- **ćwiczenia sprawnościowe:**
 - rozciągnięcie: przedramiona dotykają podłogi w siadzie z rozkrokiem
 - 15 pompek na kolanach
 - 20 przysiadów z wyskokiem
 - stanie na rękach przy ścianie
 - chin ups - wyskok kolanami do podbródka (przez kij lub złożony pas) 5 razy
 - skok (tobi geri) na wysokość własnej głowy

9.2

- **pozycje:** kiba dachi, tsuruashi dachi
- **ucerzenia:** shuto sakotsu uchikomi, shuto uchi uchi
- **bloki:** chudan uchi uke
- **kopnięcia:** yoko geri
- **ido geiko:** poruszanie się w zenkutsu dachi z kopnięciami
- **kata:** Sokugi Taikyoku 1
- **ćwiczenia sprawnościowe:**
 - rozciągnięcie: przedramiona dotykają podłogi w siadzie z rozkrokiem
 - 20 pompek na kolanach
 - 25 przysiadów z wyskokiem
 - stanie na rękach przy ścianie 15 s
 - chin ups - wyskok kolanami do podbródka (przez kij lub złożony pas) 5 razy
 - skok (tobi geri) na wysokość własnej głowy

9.3

- **wiązanie pasa zgodnie ze standardem kyokushin** (równe końcówki, węzeł płaski)
- **pozycje:** kokutsu dachi, nekoashi dachi
- **uderzenia:** uraken mawashi uchi, shuto sakotsu uchi, shuto gammen uchi, shuto hizo uchi
- **bloki:** blok oburęczny - uchi uke gedan barai
- **kopnięcia:** ushiro geri z obrotem i bez
- **ido geiko:** poruszanie się do przodu i do tyłu w dotychczas zaliczonych pozycjach z blokami i uderzeniami
- **kata:** Taikyoku 3
- **ćwiczenia sprawnościowe:**
 - rozciągnięcie: przedramiona dotykają podłogi w siadzie z rozkrokiem
 - 30 pompek na kolach
 - 30 przysiadów z wyskokiem
 - stanie na rękach przy ścianie 30 s
 - chin ups - wyskok kolanami do podbródka (przez kij lub złożony pas) 5 razy
 - skok (tobi geri) na wysokość 10 cm powyżej własnej głowy
- **kumite (walka):** 1 x 1,5 min walki z osobami zdającymi na ten sam kolor pasa

8.1

- **uderzenia:** tetsui oroshi uchi, tetsui yoko gamen uchi, tetsui hizo uchi
- **bloki:** jodan uke/gedan barai, soto uke/gedan barai
- **ido geiko:** poruszanie się do przodu i do tyłu w dotychczas zaliczonych pozycjach z blokami i uderzeniami
- **kata** – Sokugi Taikyoku 2
- **ćwiczenia sprawnościowe:**
 - rozciągnięcie: przedramiona dotykają podłogi w siadzie z rozkrokiem
 - 5 pompek na stopach
 - 40 przysiadów z wyskokiem
 - 30 sekund stania na rękach
 - chin ups - wyskok kolanami do podbródka (przez kij lub złożony pas) 5 razy
 - skok (tobi geri) na wysokość 10 cm ponad głowę
- **kumite (walka):** 2 x 1,5 min walki z osobami zdającymi na ten sam kolor pasa

8.2

- **uderzenia:** tetsui yoko uchi jodan, chudan, gedan 2 rodzaje
- **bloki:** mae mawashi uke
- **ido geiko:** poruszanie się do przodu i do tyłu w dotychczas zaliczonych pozycjach z blokami i uderzeniami
- **kata:** Sokugi Taikyoku 3
- **ćwiczenia sprawnościowe:**
 - rozciągnięcie: przedramiona dotykają podłogi w siadzie z rozkrokiem
 - 10 pompek na stopach
 - 40 przysiadów z wyskokiem
 - 40 sekund stania na rękach
 - chin ups - wyskok kolanami do podbródka (przez kij lub złożony pas) 5 razy
 - skok (tobi geri) na wysokość 10 cm ponad głowę
- **kumite (walka):** 3 x 1,5 min walki z osobami zdającymi na ten sam kolor pasa

8.3

- **bloki:** shuto mawashi uke
- **kopnięcia:** kake geri
- **ido geiko:** kokutsu dachi shuto mawashi uke, poruszanie się do przodu i do tyłu w dotychczas zaliczonych pozycjach z blokami i uderzenia
- **kata:** dobre wykonanie dotychczasowych kata (Taikyoku i sokugi 1~3)
- **techniki do kumite:** obrona przed dowolnym ciosem ręką plus dowolna kontra
- **ćwiczenia sprawnościowe:**
 - rozciągnięcie: przedramiona dotykają podłogi w siadzie z rozkrokiem
 - 15 pompek na stopach
 - 40 przysiadów z wyskokiem
 - 40 sekund stania na rękach
 - chin ups - wyskok kolanami do podbródka (przez kij lub złożony pas) 5 razy
 - skok (tobi geri) na wysokość 10 cm ponad głowę
- **kumite (walka):** 4 x 1,5 min walki z osobami zdającymi na ten sam kolor pasa

7.1

- **rozumienie japońskich nazw technik, kata, pozycji**
- **pozycje:** kake ashi dachi
- **uderzenia:** nukite, yohon, nihon
- **ido geiko:** kiba dachi : poruszanie się w przód i w tył (mae kosa, ushiro kosa, poruszanie się do przodu i do tyłu w dotychczas zaliczonych pozycjach z blokami i uderzeniami)
- **techniki do kumite:** obrona przed mawashi geri jodan i chudan i gedan poprzez bloki plus dowolna kontra
- **ćwiczenia sprawnościowe:**
 - rozciągnięcie: przedramiona dotykają podłogi w siadzie z rozkrokiem
 - 20 pompek na stopach
 - 40 przysiadów z wyskokiem
 - 40 sekund stania na rękach
 - chin ups - wyskok kolanami do podbródka (przez kij lub złożony pas) 5 razy
 - skok (tobi geri) na wysokość 10 cm ponad głowę
- **kumite (walka):** 5 x 1,5 min walki z osobami zdającymi na ten sam kolor pasa

7.2

- **uderzenia:** shotei jodan, chudan, gedan uchi
- **ido geiko:** kiba dachi jun tsuki, poruszanie się do przodu i do tyłu w dotychczas zaliczonych pozycjach z blokami i uderzeniami
- **kata** Pinan 1
- **techniki do kumite:** obrona przed mae geri chuda i jodan plus dowolna kontra
- **ćwiczenia sprawnościowe:**
 - rozciągnięcie: przedramiona dotykają podłogi w siadzie z rozkrokiem
 - 25 pompek na stopach
 - 40 przysiadów z wyskokiem
 - 40 sekund stania na rękach
 - chin ups - wyskok kolanami do podbródka (przez kij lub złożony pas) 5 razy
 - skok (tobi geri) na wysokość 10 cm ponad głowę
- **kumite (walka):** 6 x 1,5 min walki z osobami zdającymi na ten sam kolor pasa

7.3

- **bloki:** shotei jodan, chudan, gedan uke
- **ido geiko:** tetsui, kombinacje (bloki i atak), poruszanie się do przodu i do tyłu w dotychczas zaliczonych pozycjach z blokami i uderzeniami
- **kata:** dobre wykonanie dotychczasowych kata (taikyoku 1~3, sokugi 1~3 oraz Pinan 1)
- **techniki do kumite:** odróżnianie kopnięć mawashi geri chudan jodan i gedan oraz mae geri i dopasowanie odpowiedniej obrony oraz kontry
- **ćwiczenia sprawnościowe:**
 - rozciągnięcie: przedramiona dotykają podłogi w siadzie z rozkrokiem
 - 30 pompek na stopach
 - 40 przysiadów z wyskokiem
 - 40 sekund stania na rękach
 - chin ups - wyskok kolanami do podbródka (przez kij lub złożony pas) 5 razy
 - skok (tobi geri) na wysokość 10 cm ponad głowę
- **kumite (walka):** 7 x 1,5 min walki z osobami zdającymi na ten sam kolor pasa

6.1

- **bloki:** jyuji uke
- **kopnięcia:** ushiro mawashi geri
- **ido geiko:** kaiten ido (obroty)- np. kiba dach, poruszanie się do przodu i do tyłu w dotychczas zaliczonych pozycjach z blokami i uderzeniami
- **kata:** Pinan 2
- **techniki do kumite:** obrony przed atakiem rękoma poprzez poruszanie się - zejścia, uniki, skrócenie i wydłużenie dystansu plus dowolna kontra
- **ćwiczenia sprawnościowe:**
 - rozciągnięcie: głowa dotyka do podłogi w siadzie z rozkrokiem
 - 30 pompek na stopach
 - 40 przysiadów z wyskokiem
 - 40 sekund stania na rękach
 - chin ups - wyskok kolanami do podbródka (przez kij lub złożony pas) 5 razy
 - skok (tobi geri) na wysokość 10 cm ponad głowę
- **kumite (walka):** 8 x 1,5 min

6.2

- **kata:** Sanchin
- **ćwiczenia sprawnościowe:**
 - rozciągnięcie: głowa dotyka do podłogi w siadzie z rozkrokiem
 - 35 pompek na stopach
 - 45 przysiadów z wyskokiem
 - 45 sekund stania na rękach
 - chin ups - wyskok kolanami do podbródka (przez kij lub złożony pas) 7 razy
 - skok (tobi geri) na wysokość 15 cm ponad głowę
- **kumite (walka):** 9 x 1,5 min

6.3

- **bloki:** haito uke
- **kata:** dobre wykonanie dotychczasowych kata (Pinan 2, Sanchin)
- **ćwiczenia sprawnościowe:**
 - rozciągnięcie: głowa dotyka do podłogi w siadzie z rozkrokiem
 - 35 pompek na stopach
 - 50 przysiadów z wyskokiem
 - 45 sekund stania na rękach
 - chin ups - wyskok kolanami do podbródka (przez kij lub złożony pas) 7 razy
 - skok (tobi geri) na wysokość 15 cm ponad głową
- **kumite (walka):** 10 x 1,5 min

5.1

- **uderzenia:** koken uchi
- **ido geiko:** kiba dachi 45 stopni + gedan barai, poruszanie się do przodu i do tyłu w dotychczas zaliczonych pozycjach z blokami i uderzeniami
- **kata:** Pinan 3
- **techniki do kumite:** obrony przed atakiem nogami poprzez poruszanie się - zejścia, uniki, skrócenie i wydłużenie dystansu plus dowolna kontra
- **ćwiczenia sprawnościowe:**
 - rozciągnięcie: głowa dotyka do podłogi w siadzie z rozkrokiem
 - 35 pompek na stopach
 - 50 przysiadów z wyskokiem
 - 45 sekund stania na rękach
 - chin ups - wyskok kolanami do podbródka (przez kij lub złożony pas) 7 razy
 - skok (tobi geri) na wysokość 15 cm ponad głową
- **kumite (walka):** 10 x 1,5 min

5.2

- **bloki:** koken uke
- **ido geiko:** poruszanie się do przodu i do tyłu w dotychczas zaliczonych pozycjach z blokami i uderzeniami
- **kata:** Yantsu
- **ćwiczenia sprawnościowe:**
 - rozciągnięcie: głowa dotyka do podłogi w siadzie z rozkrokiem
 - 35 pompek na stopach
 - 50 przysiadów z wyskokiem
 - 45 sekund stania na rękach
 - chin ups - wyskok kolanami do podbródka (przez kij lub złożony pas) 7 razy
 - skok (tobi geri) na wysokość 15 cm ponad głową
- **kumite (walka):** 11 x 1,5 min

5.3

- **kata:** dobre wykonanie dotychczasowych kata (Pinan 3, Yantsu)
- **ido geiko:** poruszanie się do przodu i do tyłu w dotychczas zaliczonych pozycjach z blokami i uderzeniami
- **ćwiczenia sprawnościowe:**
 - rozciągnięcie: głowa dotyka do podłogi w siadzie z rozkrokiem
 - 40 pompek na stopach
 - 50 przysiadów z wyskokiem
 - 50 sekund stania na rękach
 - chin ups - wyskok kolanami do podbródka (przez kij lub złożony pas) 10 razy
 - skok (tobi geri) na wysokość 20 cm ponad głowę
- **kumite (walka):** 12 x 1,5 min