

## **Wymagania egzaminacyjne na stopnie uczniowskie karate kyokushin w systemie senior (od 14 lat liczonych rocznikiem)**

Wymagania na poszczególne stopnie Kyu od 2021 roku IKO Kyokushinkaikan. Poniżej podane są minimalne okresy szkolenia wymagane do egzaminu na kolejny stopień. Okres systematycznych treningów trzy razy w tygodniu (około 4 godzin tygodniowo) po jakim można przystępować do kolejnego stopnia w zakresie 10 – 4 Kyu wynosi 3 miesiące. W zakresie 3 Kyu – 1 dan 6 miesięcy.

### **10 kyu**

- **wiązanie pasa zgodnie ze standardem kyokushin** (równe końcówki, węzeł płaski)
- **pozycje:** shizen-tai, heisoku dachi, musubi dachi, heiko dachi, uchihachiji dach, zenkutsu dachi
- **uderzenia:** seiken chudan morote tsuki, seiken chudan, jodan, gedan tsuki, sambon tsuki (chudan, jodan, gedan), seiken ago uch, seiken shita tsuki, seiken kagi tsuki, hiji uchi
- **bloki:** jodan uke, gedan barai
- **kopnięcia:** hiza geri, kin geri, mae geri, mae keage, uchimawashi, sotomawashi
- **ido geiko:** poruszanie się w zenkutsu dachi, powtórzenie tych samych technik : zenkutsu dachi + 2 razy seiken tsuki, zenkutsu dachi + seiken chudan sambon tsuki
- **kata:** Taikyoku 1,2, Sokugi Taikyoku 1
- **techniki do kumite:** technika , oi i gyaku tsuki z pozycji do walki, mae geri z pozycji do walki
- **ćwiczenia sprawnościowe:**
  - rozciągnięcie: przedramiona dotykają podłogi w siadzie z rozkrokiem
  - 10 pompek
  - 20 przysiadów z wyskokiem
  - chin ups - wyskok kolanami do podbródka (przez kij lub złożony pas) 5 razy

### **9 kyu**

- **liczenie po japoński do 10**
- **pozycje:** sanchin dach, kiba dachi, tsuruashi dachi, kokutsu dachi, nekoashi dachi
- **uderzenia:** uraken shomen-gammen uchi, uraken sayu uchi, uraken hizo uchi, uraken mawashi uchi, shuto gammen uchi, shuto sakotsu uchi, shuto sakotsu uchikomi, shuto hizo uchi, shuto uchi uchi
- **bloki:** chudan soto uke, chudan uchi uke, blok oburęczny - uchi uke gedan barai
- **kopnięcia:** mawashi geri, yoko keage, kansetsu geri, yoko geri, ushiro geri z obrotem i bez
- **ido geiko:** poruszanie się w zenkutsu dachi z kopnięciami mae keage, poruszanie się w zenkutsu dachi z kopnięciem yoko keage, kokutsu dachi (nekoashi dachi): poruszanie się do przodu i do tyłu, obracanie się np. kokutsu dachi + chudan uchi uke
- **kata:** Taikyoku 3
- **techniki do kumite:** technika soto uke (obrona przed ciosami prostymi) w pozycji do walki, obrona przed mawashi geri gedan, chudan, jodan, obrona przed mae geri chudan (gedan barai) i jodan (soto uke, uniki)
- **ćwiczenia sprawnościowe:**
  - rozciągnięcie: przedramiona dotykają podłogi w siadzie z rozkrokiem
  - 30 pompek
  - 30 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 10cm ponad głowę
- **kumite (walka):** 1 x 1,5 min walki z osobami zdającymi na ten sam kolor pasa

## 8 kyu

- **uderzenia:** tetsui oroshi uchi, tetsui yoko gamen uchi, tetsui hizo uchi, tetsui yoko uchi jodan, chudan, gedan 2 rodzaje,
- **bloki:** jodan uke/gedan barai, soto uke/gedan barai, mae mawashi uke, shuto mawashi uke
- **kopnięcia:** kake geri
- **ido geiko:** zenkutsu dachi + jodan uke – seiken chudan tsuki, kombinacje (uderzenia: i kopnięcia:) – zenkutsu dachi + mae geri seiken chudan tsuki, sanchin dachi: poruszanie się w przód i w tył, obracanie się –np. sanchin dachi + seiken chudan gyaku tsuki, kokutsu dachi shuto mawashi uke
- **kata:** Sokugi Taikyoku 2, 3
- **techniki do kumite:** technika obrona przed ciosami prostymi poprzez soto uke plus kontra, obrona przed shita tsuki (hak) i mawashi tsuki (sierp) poprzez blok i kontra, obrona przed dowolnym ciosem ręką plus dowolna kontra
- **ćwiczenia sprawnościowe:**
  - rozciągnięcie: przedramiona dotykają podłogi w siadzie z rozkrokiem
  - 40 pompek
  - 40 przysiadów z wyskokiem
  - 40 sekund stania na rękach
  - chin ups - wyskok kolanami do podbródka (przez kij lub złożony pas) 8 razy
  - skok (tobi geri) na wysokość 15 cm ponad głowę
- **kumite (walka):** 4 x 1,5 min walki z osobami zdającymi na ten sam kolor pasa

## 7 kyu

- **pozycje:** kake ashi dachi
- **uderzenia:** nukite, yohon, nihon, shotei jodan, chudan, gedan uchi
- **bloki:** shotei jodan, chudan, gedan uke
- **ido geiko:** kiba dachi : poruszanie się w przód i w tył (mae kosa, ushiro kosa , kiba dachi jun tsuki, tetsui kombinacje (blok i atak)
- **kata:** Pinan 1
- **techniki do kumite:** technika obrona przed mawashi geri jodan i chudan i gedan poprzez bloki: plus dowolna kontra, obrona przed mae geri chudan i jodan plus dowolna kontra, 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
  - 40 pompek
  - 40 przysiadów z wyskokiem
  - 40 sekund stania na rękach
  - chin ups - wyskok kolanami do podbródka (przez kij lub złożony pas) 8 razy
  - skok (tobi geri) na wysokość 15 cm ponad głowę
- **kumite (walka):** 5 x 1,5 min walki z osobami zdającymi na ten sam kolor pasa

## 6 kyu

- **bloki:** jyuji uke, haito uke
- **kopnięcia:** ushiro mawashi geri
- **ido geiko:** kaiten ido (obroty) np. kiba dach
- **kata:** Pinan 2, Sanchin
- **techniki do kumite:** technika 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
  - 50 pompek
  - 50 przysiadów
  - 50 sekund stania na rękach
  - chin ups - wyskok kolanami do podbródka (przez kij lub złożony pas) 10 razy
  - skok (tobi geri) na wysokość 20cm ponad głową
- **kumite (walka):** 10 x 1,5 min

## 5 kyu

- **uderzenia:** koken uchi
- **bloki:** koken uke
- **ido geiko:** kiba dachi 45 stopni + gedan barai
- **kata:** Pinan 3, Yantsu
- **techniki do kumite:** technika 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
  - 50 pompek
  - 50 przysiadów
  - 50 sekund stania na rękach
  - chin ups - wyskok kolanami do podbródka (przez kij lub złożony pas) 10 razy
  - skok (tobi geri) na wysokość 20cm ponad głową
- **kumite (walka) :** 12 x 1,5 min

## 4 kyu

- **ido geiko:** podstawowe kroki w pozycji walki: okuri ashi, fumi ashi, kosa, oiashi (sagari)
- **kata:** Pinan 4, Tsuki no Kata
- **ćwiczenia sprawnościowe:**
  - rozciągnięcie: głowa dotyka do podłogi w siadzie z rozkrokiem
  - 50 pompek
  - 60 przysiadów z wyskokiem
  - 60 sekund stania na rękach
  - chin ups - wyskok kolanami do podbródka (przez kij lub złożony pas) 12 razy
  - skok (tobi geri) na wysokość 30cm ponad głową
- **kumite (walka) :** 14 x 1,5 min

## 3 kyu

- **ido geiko:** podstawowe kroki w pozycji walki: okuri ashi, fumi ashi, kosa, oiashi (sagari) w połączeniu z kopnięciami
- **kata:** Pinan 5, Gekisai 1
- **ćwiczenia sprawnościowe:**
  - + 14 lat: rozciągnięcie: głowa dotyka do podłogi w siadzie z rozkrokiem
  - 50 pompek
  - 60 przysiadów z wyskokiem
  - 60 sekund stania na rękach
  - chin ups - wyskok kolanami do podbródka (przez kij lub złożony pas) 12 razy
  - skok (tobi geri) na wysokość 30cm ponad głowę
- **kumite (walka) :** 16 x 1,5 min

## 2 kyu

- **techniki do kumite:** no kamae przejścia pod różnymi kątami
- **kata:** Gekisai 2, Tekki 1, Taikyoku Ura 1~3
- **ćwiczenia sprawnościowe:**
  - rozciągnięcie: głowa dotyka do podłogi w siadzie z rozkrokiem
  - 60 pompek
  - 70 przysiadów z wyskokiem
  - 90 sekund stania na rękach
  - chin ups - wyskok kolanami do podbródka (przez kij lub złożony pas) 15 razy
  - skok (tobi geri) na wysokość 30cm ponad głowę (tobi ushiro geri lub tobi ushiro mawashi geri, lewa i prawa)
- **kumite (walka):** 18 x 1,5 min

## 1 kyu

- **techniki do kumite:** no kamae przejścia pod różnymi kątami z kopnięciami
- **kata:** Gekisai 3, Tekki 2
- **ćwiczenia sprawnościowe:**
  - + 14 lat: rozciągnięcie: głowa dotyka do podłogi w siadzie z rozkrokiem
  - 60 pompek
  - 70 przysiadów z wyskokiem
  - 90 sekund stania na rękach
  - chin ups - wyskok kolanami do podbródka (przez kij lub złożony pas) 15 razy
  - skok (tobi geri) na wysokość 30cm ponad głowę (tobi ushiro geri lub tobi ushiro mawashi geri, lewa i prawa)
- **kumite (walka) :** 20 x 1,5 min