

WORLD KYOKUSHIN BUDOKAI POLAND

WYMAGANIA EGZAMINACYJNE KYOKUSHIN KARATE DLA DOROSŁYCH POWYŻEJ 18 LAT

10 KYU

Ogólna wiedza

1. Założyć poprawnie Gi (kimono) i pas (obi)
2. Etykieta Dojo
3. Poprawnie policz do 10
4. Znaczenie Kyoku Shin Kai

Pozycje

1. Fudo Dach
2. Seiza
3. Heiko Dach
4. Yoi Dach
5. Zen Kutsu Dach
6. Uchi Hachi Ji Dach
7. Musubi Dach

Bloki

1. Seiken Mae Gedan Barai
2. Seiken Jodan Uke

Uderzenia

1. Seiken Oi Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan)
2. Seiken Morote Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan)

Kopnięcia

1. Hiza Ganmen Geri
2. Kin Geri
3. Mae Geri Chudan Chusoku

Uke Geiko

1. Techniki w pozycji Yoi Dach

Kondycja fizyczna

1. 20 przysiadów
2. 20 brzusków

WORLD KYOKUSHIN BUDOKAI POLAND

9 kyu

Ogólna wiedza

1. Historia założyciela KyokuShinKai Kan: Sosai Masutatsu Oyama

Kokyu Ho (techniki oddychania)

1. Nogare

Pozycje

1. Sanchin Dachii – pozycja trójkąta
2. Kokutsu Dachii
3. Neko Ashi Dachii – pozycja kota

Bloki

1. Seiken Soto Uke Chudan
2. Seiken Chudan Uchi Uke

Techniki ręczne

1. Seiken Ago Uchi
2. Seiken Gyako Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan)

Techniki nożne

1. Teisoku Mawashi Soto Keage
2. Haisoku Mawashi Uchi Keage
3. Mae Chusoku Keage

Kihon no Kata (ćwiczenie w ruchu)

1. Gyaku Tsuki w ZKD, Gedan Barai - Gyaku Tsuki.
2. Jodan Uke w ZKD
3. Soto Uke w ZKD
4. Uchi Uke w ZKD
5. Mae Geri w ZKD
6. Uchi Uke w KKD

Uke Geiko Techniki w pozycji

1. Sanchin Dachii
2. Statyczna praktyka - Jodan Uke i Gedan Barai z partnerem w Sanchin Dachii

Kata

1. Taikyoku Sono Ichi

Jiyu Kumite

1. 5 X kombinacje kumite

WORLD KYOKUSHIN BUDOKAI POLAND

8 KYU

Ogólna wiedza

1. Sprawdzenie posiadanej wiedzy i wyszkolenia
2. Rygorystyczna znajomość etykiety i przepisów w szkołach karate Kyokushin
3. Historia Kyokushin Kaikan

Kokyu Ho (techniki oddychania)

1. Technika wydechu powietrza z Kiai

Pozycje

1. Kiba Dachi - pozycja jeźdźca
2. Shiko Dachi – pozycja zawodnika sumo

Bloki

1. Morote Uchi Uke
2. Uchi Uke / Gedan Barai

Techniki ręczne

1. Tate Tsuki (3 wysokości)
2. Shita Tsuki
3. Jun Tsuki (3 wysokości)
4. Kaki Tsuki

Techniki nożne

1. Sokuto Kansetsu Geri
2. Sokuto Yoko Keage

Kihon no Kata (ćwiczenie w ruchu)

1. Chudan Tsuki ZKD, Gedan Barai – Gyaku Tsuki
2. Mae Gedan Barai – Gyaku Tsuki w ZKD
3. Jodan Uke – Gyaku Tsuki w ZKD
4. Soto Uke – Gyaku Tsuki w ZKD
5. Uchi Uke – Gyaku Tsuki w ZKD
6. Mae Geri – Gyaku Tsuki w ZKD
7. Gyaku Tsuki w SCHED, przejście w Uchi Uke – Gyaku Tsuki.
8. Jun Tsuki w KBD-45°, przejście w GB – Gyaku Tsuki
9. Gyaku Tsuki w KBD-45°, przejście w Gedan Barai – Gyaku Tsuki
10. Yoko Keage w KBD-90

Yakusoku Kihon Ippon Kumite

1. Podstawy elementów walki

Kata

1. Taikyoku Sono Ni
2. Taikyoku Sono San

Jiyu Kumite

1. 10 walk po 1 minucie

7 KYU

Kokyu Ho (techniki oddychania)

1. Technika wydechu powietrza z żołądka, Ibuki

Pozycje

1. Tsuru Ashi Dachi - Pozycja Żurawia
2. Moro Ashi Dachi (1/2 Zen Kutsu Dachi)

Bloki

1. Morote Uchi Uke
2. Uchi Uke / Gedan Barai

Techniki ręczne - pięść młot

1. Tettsui Komi Kami
2. Tettsui Oroshi Ganmen Uchi
3. Tettsui Hizo Uchi
4. Tettsui Yoko Uchi (3 wysokości)

Techniki nożne

1. Mawashi Geri Gedan
2. Mawaschi Geri Chudan

Sanbon Kumite

1. Walka na trzy kroki

Yakusoku Kihon Ippon Kumite - Techniki z partnerem

1. ZKD Jodan Uke, Soto Uke, Uchi Uke, Gedan Barai

Kata

1. Pinan Sono Ichi

Jiyu Kumite

1. 12 walk po 1 minucie

Kondycja fizyczna

1. 25 pompek
2. 40 przysiadów
3. 40 skłonów w przód

WORLD KYOKUSHIN BUDOKAI POLAND

6 KYU

Ogólna wiedza

1. Sprawdzenie posiadanej wiedzy i wykszolenia

Pozycje

1. Kake Dachii - pozycja skrzyżowanych nóg

Bloki

1. Osae Uke
2. Seiken Juji Uke (Jodan, Gedan)

Techniki ręczne

1. Uraken Shomen Ganmen Uchi
2. Uraken Sayo Ganmen Uchi
3. Uraken Hizo Uchi
4. Uraken Oroshi Ganmen Uchi
5. Uraken Mawashi Uchi
6. Yohon Nukite (Jodan, Chudan)
7. Ippon Nukite
8. Nihon Nukite

Techniki nożne

1. Sokuto Yoko Geri Chudan

Kichon

1. Soto Uke – Uchi Uke – Gyaku Tsuki w ZKD na każdym kroku
2. Jodan Uke – Soto Uke – Gyaku Tsuki w ZKD na każdym kroku
3. Uchi Uke – Gedan Barai – Gyaku Tsuki w ZKD na każdym kroku
4. Yoko Geri w TSRAD
5. Yoko Geri w KBD
6. Mae Geri, Mawashi Geri, Yoko Geri Gyaku Tsuki w ZKD, mawatte - Gedan Barai - Gyaku Tsuki

Ippon Kumite

1. Kombinacje do wyboru

Kata

1. Pinan Sono Ni

Jiyu Kumite

1. 15 walk po 1 minucie

WORLD KYOKUSHIN BUDOKAI POLAND

5 KYU

Ogólna wiedza

1. DOJO KUN – przysięga DOJO

Bloki

1. Shotei Uke (3 wysokości)
2. Hiji Uke (Pinian sono san)

Techniki ręczne

1. Shotei Uchi (3 wysokości)

Techniki nożne

1. Ushiro Kakato Geri
2. Ushiro Sokuto Geri

Ippon Kumite

1. 6 Kombinacji do wyboru

Sanchin Uke Geiko

1. Statyczna praktyka z 4 podstawowymi blokami z partnerem w Sanchin Dachi

Kata

1. Pinan Sono San

Jiyu Kumite

1. 17 walk po 1 minucie

Kondycja fizyczna

1. 30 pompek
2. 60 przysiadów
3. 60 skłonów w przód
4. 20 skoków

4 KYU

Ogólna wiedza

1. Sprawdzenie posiadanej wiedzy i wykszolenia
2. Znać i rozumieć DOJO KUN
3. Podstawowa znajomość obowiązujących zasad
4. Ruchy muszą być płynne i charakteryzować się dobrą elastycznością

Bloki

1. Shuto Mae Gedan Barai
2. Shuto Jodan Uke
3. Shuto Chudan Soto Uke
4. Shuto Chudan Uchi Uke
5. Shuto Jodan Uchi Uke
6. Mae Mawashi Uke w pozycji Sanchin Dachi

WORLD KYOKUSHIN BUDOKAI POLAND

Techniki ręczne

1. Shuto Yoko Ganmen Uchi
2. Shuto Hizo Uchi
3. Shuto Sakotsu Uchi
4. Shuto Sakotsu Uchi Komi
5. Shuto Jodan Uchi Uchi

Techniki nożne

1. Sokuto Yoko Geri Jodan
2. Mawashi Geri Jodan
3. Ushiro Geri Jodan
4. Ushiro Haisoku Mawashi Uchi Keage

Ippon Kumite

1. 2 Kombinacje do wyboru

Kata

1. Sanchin No Kata
2. Taikyoku Sono Ichi Ura

Jiyu Kumite

1. 19 walk po 1 minucie

Tameshiwari

1. Złamanie deski techniką KAKATO

3 KYU

Bloki

1. Shuto Juji Uke (Jodan, Gedan) - (V Pinian)

Techniki ręczne

1. Hiji Ate
2. Age Hiji Ate (Jodan, Chudan)
3. Ushiro Hiji Ate
4. Oroshi Hiji Ate
5. Mae Jodan Hiji Ate

Techniki nożne

1. Mae Kakato Geri (3 poziomy)

Ido Geiko

1. 20 kombinacji do wyboru (5 w Ura)

Ippon Kumite

1. 5 Kombinacji do wyboru

Kata

1. Pinan Sono Yon

WORLD KYOKUSHIN BUDOKAI POLAND

Jiyu Kumite

1. 22 walk po 1 minucie

Tameshiwari

1. Złamanie deski techniką Tettsui

2 KYU

Ogólna wiedza

1. Egzaminator bada wszystko, czego nauczył się w tym stopniu

Techniki ręczne i bloki

1. Haishu Uchi (Jodan, Chudan) - uderzenie zewnętrzną częścią dłoni (V pinian)
2. Seiken Age Jodan Tsuki
3. Koken Uchi/Koken Uke (Jodan, Chudan Gedan) - (Yantsu)

Techniki nożne

1. Oroshi Uchi Kakato Geri
2. Oroshi Soto Kakato Geri
3. Ushiro Mawashi Geri
4. Mae Tobi Geri
5. Nidan Mae Tobi Geri
6. Jodan Uchi Haisoku Geri

Ido Geiko

1. 20 kombinacji (10 w Ura)

Ippon Kumite

1. 5 Kombinacji

Kata

1. Pinan Sono Go
2. Gekesai Dai

Jiyu Kumite

1. 24 walk po 1 minucie

Tameshiwari

1. Złamanie deski techniką Mawashi Geri i Shuto

WORLD KYOKUSHIN BUDOKAI POLAND

1 KYU

Ogólna wiedza

1. Zdający musi wiedzieć, jak pracować w mae, ura, sagari i sagari ura

Bloki

1. Kake uke - (Sushiho)
2. Chudan haito uchi uke

Techniki ręczne

1. Ryuto ken tsuki (jodan-chudan)
2. Nakayubi ipponken uchi (jodan-chudan)
3. Oya yubi ipponken uchi (jodan-chudan)
4. Hisotashiyubi ipponken uchi (jodan-chudan)

Techniki nożne

1. Kake geri (jodan-chudan)
2. Ushiro mawashi geri (jodan-chudan-gedan)
3. Yoko tobi geri

Praca statyczna

1. W trakcie ruchu Kihon

Ren Raku (Kumite Dachi)

1. Obrót – Zwrot, seiken gyaku mae gedan barai, kaji tsuki (udo), gyaku tsuki chudan
2. Low kick, mae geri chudan chusoku, mawashi geri haisoku, ushiro geri chudan, kamae

Kata

1. Yantsu
2. Tsuki no kata
3. Pinan sono san ura

Jiyu Kumite

1. 27 walk po 1 minucie

Kondycja fizyczna

1. 45 Pompek z Seiken
2. 12 Pompek na 5 palcach
3. 80 Przysiadów
4. 80 Skłonów w przód
5. 25 Skoków

Przepisy sędziowskie

1. Kurs sędziowski oraz uprawnienia sędziowskie ASYSTENT JUDGE
2. Staż sędziowski na turnieju ogólnopolskim i międzynarodowy

WORLD KYOKUSHIN BUDOKAI POLAND

1 DAN

Ogólna wiedza

1. Doskonalić karate przez co najmniej 4 lata
2. Wiedzieć, jak przeprowadzić rozgrzewkę (Junbi Undo)
3. Naucz się dowodzić klasą (Gorei Keiko)

Bloki

1. Ashi uke
2. Morote kake haito uke (Yantsu)
3. Morote kake uke (Garyu)

Podcięcia

1. Teisoku ashi barai (podcięcie - Gekisai Dai)
2. Ushiro mawashi ashi barai (podcięcie po ushiro mawaschi)

Techniki nożne

1. Mawashi tobi geri
2. Ushiro tobi geri
3. Ushiro mawashi tobi geri

Ippon Kumite (w pozycji Zenkutsu Dachi)

1. Tori: mae geri chudan chusoku
2. uke: sabaki, seiken gyaku gedan barai, ashi barai (podcięcie), seiken gyaku tsuki

Ren Raku

1. Kumite Dachi: gedan mawashi geri, jodan ushiro mawashi geri, jodan mae geri, jodan mawashi geri, jodan ushiro geri, kamae
2. kiba dachi: hiji uchi, uraken sayu ganmen uchi, gedan barai, gyaku tsuki
3. Sanchin Dachi: chudan tsuki, uchi uke, uraken ganmen uchi, tetsui yoko uchi jodan

Goshin Jitsu Samoobrona

1. Nóż wsparty na szyi
2. Nóż spoczywa na brzuchu

Kata

1. Tensho
2. Saiha
3. Pinan sono yon ura
4. Pinan sono go ura

Jiyu Kumite

1. 30 walk po 1 minucie

Tamashiwari

1. Seiken i Shuto 2 deski

Kondycja fizyczna

1. 50 pompek z seiken
2. 15 pompek na 5 palcach

WORLD KYOKUSHIN BUDOKAI POLAND

3. 100 przysiadów
4. 100 skłonów w przód
5. 30 skoków

Przepisy sędziowskie

1. Ukończony kurs sędziowski oraz uprawnienia sędziowskie ASYSTENT JUDGE
2. Staż sędziowski na turnieju ogólnopolskim i międzynarodowym

2 DAN

Ogólna wiedza

1. Zdający musi mieć ukończone 20 lat i ćwiczyć karate przez ponad 6 lat
2. Zdający musi być w stanie wykonać wszystko, czego nauczył się w tym stopniu w sagari ura

Bloki

1. shotei morote uke (jodan-gedan) (seienshin)
2. shuto morote uke (jodan-gedan) (yantsu)

Techniki ręczne

1. Toho uchi
2. Keiko uchi

Techniki nożne

1. Age ushiro kakato geri (kopnięcie w krocze w tył – Sushiho, Seienshin)

Ren Raku

1. Kumite Dachi: gedan mawashi geri, ushiro mawashi geri jodan, mae geri chudan, jodan mawashi geri, ushiro mawashi geri jodan

Goshin Jitsu

1. Techniki duszenia – demonstracja

Kata

1. Kanku dai
2. Seienchin
3. Gekisai sho

Jiyu Kumite

1. 40 walk po 1 minucie

Tamashiwari

1. Empi (łokieć) i Mawashi 2 deski

Kondycja fizyczna

1. 60 Pompek z Seiken
2. 20 Pompek na 5 palcach
3. 150 Przysiadów

WORLD KYOKUSHIN BUDOKAI POLAND

4. 150 Skłonów w przód
5. 35 Skoków

Przepisy sędziowskie

1. Ukończony kurs sędziowski oraz uprawnienia sędziowskie ASYSTENT REFREE
2. Staż sędziowski na turnieju międzynarodowym rangi mistrzowskiej

3 DAN

Ogólna wiedza

1. Zdający musi mieć ukończone 25 lat i ćwiczyć karate ponad 12 lat
2. Zdający musi być w stanie wykonać dowolną technikę Kihon, której zażąda komisja egzaminacyjna w GYAKU
3. Zdający musi być aktywnym członkiem w działalności KOKOSHIN BUDOKAI

Goshin Jitsu - Samoobrona

1. Samoobrona w sytuacjach postawionej przez egzaminatora, poprzedzona technikami Kyokushin
2. Korzystanie z elementów codziennego użytku

Kata

1. Sushiho
2. Garyu
3. Kata własnego autorstwa z minimum 30 technikami

Kobudo (Broń)

1. Bo No Kata (z długim drążkiem)

Jiyu Kumite

1. 50 walk po 1 minucie

Tamashiwari

1. Sokuto (zewnątrzny kant stopy) i Kakato (pięta) 2 deski

Kondycja fizyczna

1. 70 Pompek z Seiken
2. 20 Pompek na 5 palcach
3. 175 Przysiadów
4. 175 Skłonów w przód
5. 40 Skoków

Przepisy sędziowskie

1. Ukończony kurs sędziowski oraz uprawnienia sędziowskie REFREE
2. Staż sędziowski na turnieju międzynarodowym rangi mistrzowskiej