

Wymagania egzaminacyjne na stopnie uczniowskie karate kyokushin w systemie junior.

Toshi 2022

Dzieci w wieku, liczonym rocznikiem. 5 lat i młodsze, jeśli chcą zdawać egzamin na stopnie, to obowiązkowo muszą zdawać egzamin na stopień 10.1 w trzech etapach Zaczynają od stopni 10.1a i 10.1b i dopiero po ich zaliczeniu mogą zdawać na stopień 10.1. Mogą też poczekać do szóstego roku życia, i jeśli zostaną dopuszczane przez swojego instruktora, od razu zdawać na pełny stopień 10.1.

Dzieci w wieku liczonym rocznikiem 6, 7 i 8 lat mogą zdawać egzamin na 10.1 w trzech etapach (10.1a i 10.1b). lub od razu. O wyborze sposobu zdawania egzaminu decyduje instruktor na podstawie opanowania materiału oraz ilości treningów w tygodniu w danej sekcji i obecności na treningach. **Forma ta jest zalecana dla grup Ćwiczących 1 raz w tygodniu.**

Opłata egzaminacyjna jest taka sama jak na pozostałe stopnie junior. Osoba, która zdała egzamin otrzymuje japoński certyfikat.

10.1a - biały pas z jedną czerwoną belką

- **pozycje:** fudo dachi
- **uderzenia:** seiken chudan morote tsuki

10.1b - biały pas z dwoma czerwonymi belkami

- **uderzenia:** seiken chudan, jodan, gedan tsuki
- **kopnięcia:** hiza geri

Zaliczenie pełnego stopnia 10.1 oznaczonego pomarańczowym pasem z jedną czerwoną belką następuję po zdaniu całego egzaminu na 10.1 (wraz z ćwiczeniami sprawnościowymi).

10.1

- **pozycje:** fudo dachi
- **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, uchiwachiji dachi
- **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 japońsku 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
- **uderzenia:** shuto sakotsu uchikomi, shuto uchi uchi
- **bloki:** chudan uchi uke
- **kopnięcia:** yoko geri
- **ido geiko:** poruszanie się w zeknutsu 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 kolanach
 - 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 2 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 2 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 2 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 2 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 2 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 2 min walki z osobami zdającymi na ten sam kolor pasa

7.3

- **bloki:** shotei jodan, chudan, gedan uke
- **ido geiko:** tettsui, 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 2 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, skracanie i wydłużanie 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 ger) na wysokość 10 cm ponad głowę
- **kumite (walka):** 8 x 2 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 2 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 2 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, skracanie i wydłużanie 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 2 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 2 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 głową
- **kumite (walka):** 12 x 2 min