

WYMAGANIA EGZAMINACYJNE
KYU & DAN
POLSKIEJ FEDERACJI SHINKYOKUSHINKAI



Opracowała:

Komisja techniczna i nadawania stopni w składzie:

Sensei Krzysztof Borowiec 4 Dan – Przewodniczący Komisji

Sensei Jacek Baranowski 4 Dan – Vice Przewodniczący Komisji

Sensei Wiesław Gwizd 4 Dan – Członek Komisji

SPIS TEŚCI

10 Kyu.....	3
9 Kyu.....	4
8 Kyu.....	5
7 Kyu.....	6
6 Kyu.....	7
5 Kyu.....	8
4 Kyu.....	9
3 Kyu.....	10
2 Kyu.....	11
1 Kyu.....	12
Terminologia Karate Shinkyokushinkai.....	16

10 kyu – senior (pomarańczowy pas) powyżej 16 lat

Minimum 2 miesiące ciągłego treningu

Stopnie junior poniżej 16 lat

10.1 kyu – Junior I część (pomarańczowy pas, 1 czerwony pagon)

10.2 kyu – Junior II część (pomarańczowy pas, 2 czerwone pagony)

Ogólne.

- Znaczenie Karate-Do oraz Kyokushinkai
- Właściwy sposób składania Karate-Gi
- Właściwy sposób noszenia Karate-Gi
- Etykieta Dojo
- Ogólne ćwiczenia rozciągające i kondycyjne

Pozycje

- Yoi Dach
- Fudo Dach
- Zenkutsu Dach

Uderzenia

- Seiken oi tsuki (chudan, jodan, gedan)
- Seiken morote tsuki (chudan, jodan, gedan)

Bloki

- Seiken jodan uke
- Seiken mae gedan barai
- Seiken mae juji gedan barai

Kopnięcia

- Hiza ganmen geri
- Kin geri

Ippon Kumite

Atak: Zenkutsu – Dach, Seiken oi tsuki jodan

Obrona: Zenkutsu – Dach, Seiken jodan Uke, **Kontra:** Kin geri.

Testy sprawnościowo siłowe przeprowadzane są według uznania egzaminatora i dostosowane do wieku oraz możliwości zdającego z uwagą na bezpieczeństwo zdającego.

9 kyu – Senior (pomarańczowy pas, niebieski pagon) – powyżej 16 lat

Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

Stopnie junior poniżej 16 lat

9.1 kyu – Junior I część (pomarańczowy pas, niebieski pagon + 1 czerwony pagon)

9.2 kyu – Junior II część (pomarańczowy pas, niebieski pagon + 2 czerwone pagony)

Ogólne

- Historia Karate-Do oraz Kyokushinkai
- Znaczenie Kanku

Pozycje

- Sanchin Dachi
- Kokutsu Dachi
- Musubi Dachi

Uderzenia (tsuki, uchi)

- Seiken ago uchi
- Seiken gyaku tsuki (chudan, jodan, gedan)

Bloki (uke)

- Seiken chudan uchi uke
- Seiken chudan soto uke

Kopnięcia (geri)

- Mae geri chudan chusoku

Kata

- Taikyoku Sono ichi
- Taikyoku Sono ni

Ćwiczenia z oddechem

- Nogare

Ippon Kumite

- **Atak:** Zenkutsu – Dachi, Seiken oi tsuki chudan
- **Obrona:** Zenkutsu – Dachi, Seiken chudan uchi uke, **Kontra:** Seiken gyaku tsuki jodan

Renraku:

Seiken gyaku tsuki (chudan lub jodan), mae geri chudan chusoku, powrót do pozycji walki

Testy sprawnościowo siłowe przeprowadzane są według uznania egzaminatora i dostosowane do wieku oraz możliwości zdającego z uwagą na bezpieczeństwo zdającego.

8 kyu – Senior (niebieski pas) – powyżej 16 lat

Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

Stopnie junior poniżej 16 lat

8.1 kyu – Junior I część (niebieski pas, 1 czerwony pagon)

8.2 kyu – Junior II część (niebieski pas, 2 czerwone pagony)

Pozycje (dachi)

- Kiba dachi

Uderzenia (tsuki, uchi)

- Seiken tate tsuki (chudan, jodan, gedan)
- Seiken shita tsuki
- Seiken jun tsuki (chudan, jodan, gedan)

Bloki (uke)

- Seiken morote chudan uchi uke
- Seiken chudan uchi uke gedan barai

Kopnięcia (geri)

- Mae geri chusoku jodan

Kata

- Taikyoku Sono San

Sanbon kumite wariant I

W pozycji Zenkutsu - Dachi:

- I Krok atak: seiken oi tsuki jodan - obrona: seiken oi jodan uke
- II Krok atak: seiken oi tsuki chudan – obrona: seiken oi soto uke
- III Krok atak: seiken oi tsuki gedan – obrona: seiken oi mae gedan barai + seiken gyaku tsuki chudan + seiken oi mae gedan barai

Ippon Kumite

- **Atak:** Zenkutsu – Dachi, mae geri chudan chusoku
- **Obrona:** Kiba – Dachi (45⁰), Seiken oi chudan Soto uke, **Kontra:** gyaku tate tsuki jodan

Renraku

- Z pozycji walki, mae geri chudan chusoku, seiken gyaku tsuki chudan w zenkudsu dachi, powrót do pozycji walki, mawate (seiken chudan uchi uke), krok w tył w pozycji walki seiken chudan soto uke, seiken gedan barai, wejście do zenkudsu dachi, seiken gyaku tsuki chudan, powrót do pozycji walki mawate (seiken chudan uchi uke) pozycja walki.

Testy sprawnościowo siłowe przeprowadzane są według uznania egzaminatora i dostosowane do wieku oraz możliwości zdającego z uwagą na bezpieczeństwo zdającego.

7 kyu - Senior (niebieski pas, 1 żółty pagon) – powyżej 16 lat

Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

Stopnie Junior poniżej 16 lat

7.1 kyu – Junior I część (niebieski pas, żółty pagon + 1 czerwony pagon)

7.2 kyu – Junior II część (niebieski pas, żółty pagon + 2 czerwone pagony)

Pozycje (dachi)

- Neko ashi dachi

Uderzenia (tsuki, uchi)

- Tettsui oroshi ganmen uchi
- Tettsui komekami
- Tettsui hizo uchi
- Tettsui mae yoko uchi (jodan, chudan, gedan)
- Tettsui yoko uchi (jodan, chudan, gedan)

Bloki (uke)

- Seiken mawashi gedan barai
- Shuto mawashi uke

Kopnięcia (geri)

- Mae chusoku ke age
- Teisoku mawashi soto keage
- Heisoku mawashi uchi keage
- Yoko sokuto keage

Kata

- Pinan Sono Ichi

Dodatkowe ćwiczenie

- Ibuki sankai
- Nogare ura

Ippon kumite

- Atak: Zenkutsu – Dachi, Seiken oi tsuki gedan
- Obrona: zenkutsu – Dachi, Seiken mawashi uke gedan barai, **kontra:** wysunięcie w przód do Kokutsu – Dachi, Tettsui Mae yoko uchi jodan

Kumite - Jiyu Kumite

4 – walki z przeciwnikami zgodnie z przepisami dla kadetów, juniorów, seniorów

Testy sprawnościowo siłowe przeprowadzane są według uznania egzaminatora i dostosowane do wieku oraz możliwości zdającego z uwagą na bezpieczeństwo zdającego.

6 kyu – Senior (żółty pas) – powyżej 16 lat

Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

Stopnie junior poniżej 16 lat

6.1 kyu – Junior I część (żółty pas, 1 czerwony pagon)

6.2 kyu – junior II część (żółty pas, 2 czerwone pagony)

Pozycje (dachi)

- Tsuru Ashi Dachi

Uderzenia (tsuki, uchi)

- Uraken shomen ganmen uchi
- Uraken sayu ganmen uchi
- Uraken hizo uchi
- Uraken ganmen oroshi uchi
- Uraken mawashi uchi
- Nihon nukite (uderzamy w przód - Me tsuki)
- Yonhon nukite (jodan, chudan)

Bloki (uke)

- Seiken juji uke (jodan, gedan)

Kopnięcia (geri)

- Kansetsu geri sokuto
- Yoko geri sokuto chudan
- Mawashi gedan geri (chusoku, haisoku)

Kata

- Pinan sono ni

Ippon kumite

- **Atak:** Zenkutsu – Dachi, Nihon Nukite jodan
- **Obrona:** Zenkutsu – Dachi, Seiken juji uke jodan, **Kontra:** wysunięcie w przód do Sanchin – Dachi, uraken Shomen Gamnen Uchi

Kumite

Jiyu Kumite – wolna walka

5 – walk z przeciwnikami zgodnie z przepisami dla kadetów, juniorów, seniorów

Testy sprawnościowo siłowe przeprowadzane są według uznania egzaminatora i dostosowane do wieku oraz możliwości zdającego z uwagą na bezpieczeństwo zdającego.

5 kyu – Senior (żółty pas, zielony pagon) – powyżej 16 lat

Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

Stopnie junior poniżej 16 lat

5.1 kyu – Junior I część (żółty pas, zielony pagon + 1 czerwony pagon)

5.2 kyu – Junior II część (żółty pas, zielony pagon + 2 czerwone pagony)

Pozycje (dachi)

- Moro ashi dachi

Uderzenia (tsuki, uchi)

- Shotei Uchi (jodan, chudan, gedan)
- Jodan Hiji ate

Bloki (uke)

- Shotei Uke (jodan, chudan, gedan)

Kopnięcia (geri)

- Mawashi geri chudan (chusoku, haisoku)
- Ushiro geri (chudan lub gedan) 3 sposoby

Kata

- Pinian sono san

Ippon Kumite

- **Atak:** Zenkutsu – Dachi, Seiken oi tsuki jodan,
- **Obrona:** Zenkutsu – Dachi, Shotei uke jodan, **Kontra:** Moro Ashi – Dachi, shotei uchi chudan

Renraku:

- Mae geri chudan chusoku, yoko geri chudan sokuto, ushiro geri chudan, gyaku tsuki chudan.

Kumite

Jiyu Kumite – wolna walka

6 – walk z przeciwnikami zgodnie z przepisami dla kadetów, juniorów, seniorów

Testy sprawnościowo siłowe przeprowadzane są według uznania egzaminatora i dostosowane do wieku oraz możliwości zdającego z uwagą na bezpieczeństwo zdającego

4 kyu – Senior (zielony pas) – powyżej 16 lat

Minimum 6 miesięcy ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

Stopnie junior poniżej 16 lat

4.1 kyu – Junior I część (zielony pas, 1 czerwony pagon)

4.2 kyu – Junior II część (zielony pas, 2 czerwone pagony)

Pozycje (dachi)

- Heisoku dachi
- Uchi hachiji dachi

Uderzenia (tsuki, uchi)

- Shuto Sakotsu uchi
- Shuto uchi komi
- Shuto yoko ganmen uchi
- Shuto hizo uchi
- Shuto jodan uchi uchi

Bloki (uke)

- Shuto jodan uchi uke
- Shuto jodan uke
- Shuto chudan soto uke
- Shuto chudan uchi uke
- Shuto mae gedan barai
- Shuto mawashi uke (mae)

Kopnięcia (geri)

- Yoko geri jodan sokuto
- Mawashi geri jodan (chusoku, haisoku)
- Ushiro geri jodan (3 metody)

Kata

- Sanchin no kata

Ippon Kumite

- **Atak:** Zenkutsu – Dachi, Seiken oi tsuki chudan
- **Obrona:** Kokutsu – Dachi, Shuto chudan uchi uke **Kontra:** Jodan Yoko Geri

Sanbon kumite wariant II

- Atak (1): seiken oi tsuki jodan, obrona (1): Seiken jodan uke + trzeci krok z kontrą: gyaku tsuki jodan
- Atak (2): seiken oi tsuki chudan, obrona (2): Seiken chudan soto uke + trzeci krok z kontrą gyaku tsuki chudan
- Atak (3): seiken oi tsuki chudan, obrona (3): Seiken chudan uchi uke + trzeci krok z kontrą gyaku tsuki chudan
- Atak (4): mae geri chudan chusoku, obrona (4): mae gedan barai + trzeci krok z kontrą gyaku mawashi geri jodan (po kopnięciu stawiamy nogę wprzód do zenkutsu dachi)

Kumite

- Jiyu Kumite – wolna walka
- 8 – walk z przeciwnikami zgodnie z przepisami dla kadetów, juniorów, seniorów

Testy sprawnościowo siłowe przeprowadzane są według uznania egzaminatora i dostosowane do wieku oraz możliwości zdającego z uwagą na bezpieczeństwo zdającego.

3 kyu – Senior (zielony pas, brązowy pagon) – powyżej 16 lat

Minimum 6 miesięcy ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

Stopnie junior poniżej 16 lat

3.1 kyu – Junior I część (zielony pas, brązowy pagon + 1 czerwony pagon)

3.2 kyu – Junior II część (zielony pas, brązowy pagon + 2 czerwone pagony)

Pozycje (dachi)

- Kake dachi

Uderzenia (tsuki, uchi)

- Chudan hiji ate
- Chudan mae hiji ate
- Age hiji ate (jodan, chudan)
- Ushiro hiji ate
- Oroshi hiji ate

Bloki (uke)

- Shuto juji uke (jodan, gedan)

Kopnięcia (geri)

- Mae Kakato geri (jodan, chudan, gedan)

Kata

- Pinan Sono Yon

Ippon Kumite

- **Atak:** Zenkutsu – Dachi, Seiken oi tsuki jodan
- **Obrona:** Zenkutsu – Dachi, jodan Shuto juji uke, **Contra:** kokutsu – Dachi, Ushiro Hiji Ate

Kumite

- Jiyu Kumite – wolna walka
- 10 – walk z przeciwnikami zgodnie z przepisami dla kadetów, juniorów, seniorów

Testy sprawnościowo siłowe przeprowadzane są według uznania egzaminatora i dostosowane do wieku oraz możliwości zdającego z uwagą na bezpieczeństwo zdającego.

2 kyu - (brązowy pas) – powyżej 16 lat

Minimum 12 miesięcy ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

Stopnie junior poniżej 16 lat

2.1 kyu – Junior I część (brązowy pas, 1 czerwony pagon)

2.2 kyu – Junior II część (brązowy pas, 2 czerwone pagony)

Ogólne

- Główne zagadnienia karate-do, Kyokushin Karate i Światowej Organizacji Kyokushin Karate
- Zrozumienie ćwiczeń rozgrzewki i ćwiczeń rozciągających Karate. Umiejętność ich demonstracji.

Uderzenia (tsuki, uchi)

- Hiraken tsuki (jodan, chudan)
- Hiraken oroshi uchi
- Hiraken mawashi uchi
- Haishu (jodan, chudan)
- Age jodan tsuki
- Koken uchi (jodan, chudan, gedan)

Bloki (uke)

- Koken uke (jodan, chudan, gedan)

Kopnięcia (geri)

- Nidan tobi geri
- Mae tobi geri (3 metody)

Kata

- Pinan sono go
- Gekisai dai

Ippon Kumite

- **Atak:** Zenkutsu – Dachi, Jodan Hira Ken Tsuki
- **Obrona:** Neko Ashi – Dachi, Jodan Koken Uke, **Kontra:** Kiba – Dachi (45⁰), Jodan Age Tsuki

Kumite

- Jiyu Kumite
- 12 – walk z przeciwnikami zgodnie z przepisami dla kadetów, juniorów, seniorów

Renraku

- Cofnięcie i blok seiken mae gedan barai, wysunięcie w przód seiken ago uchi, wysunięcie w przód seiken chudan gyaku tsuki, krok w przodu i kopnięcie hiza ganmen geri, następnie mae geri chudan chusoku, mawashi geri chudan haisoku, ushiro geri chudan, seiken mae gedan barai, seiken gyaku chudan tsuki.

Testy sprawnościowo siłowe przeprowadzane są według uznania egzaminatora i dostosowane do wieku oraz możliwości zdającego z uwagą na bezpieczeństwo zdającego.

1 kyu (brązowy pas, czarny pagon) powyżej 16 lat

Minimum 12 miesięcy ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

Stopnie junior poniżej 16 lat

1.1 kyu – Junior I część (brązowy pas, czarny pagon + 1 czerwony pagon)

1.2 kyu – Junior II część (brązowy pas, czarny pagon + 2 czerwone pagony)

Uderzenia (tsuki, uchi)

- Ryuto ken tsuki (jodan, chudan)
- Naka Yubi ippon ken (jodan, chudan)
- Oya yubi ippon ken

Bloki (uke)

- Kake uke (jodan, chudan)
- Chudan haito uchi uke

Kopnięcia (geri)

- Jodan uchi haisoku geri
- Oroshi uchi kakato geri
- Oroshi soto kakato geri
- Yoko tobi geri

Kata

- Yantsu
- Tsuki no kata

Ippon Kumite

- **Atak:** Zenkutsu – Dachi, Seiken Oi Tsuki Chudan
- **Obrońca:** Kokutsu – Dachi, Chudan Haito Uchi Uke, **Kontra:** Jodan Haisoku Mawashi Geri

Kumite

- Jiyu Kumite – 15 walk z przeciwnikami zgodnie z przepisami dla kadetów, juniorów, seniorów

Renraku

- Część 1: seiken chudan oi tsuki, seiken chudan gyaku tsuki, seiken chudan oi tsuki, seiken gyaku shita tsuki,
- Część 2: oi mawashi geri haisoku jodan (przednia noga), seiken chudan oi tsuki, seiken chudan gyaku tsuki, mawashi geri haisoku jodan (tylnia noga).

Testy sprawnościowo siłowe przeprowadzane są według uznania egzaminatora i dostosowane do wieku oraz możliwości zdającego z uwagą na bezpieczeństwo zdającego.

TERMINOLOGIA KARATE SHINKYOKUSHINKAI

POZYCJE NÓG

Yoi Dachi – pozycja gotów	Musubi Dachi – pozycja „otwartych palców”
Fudo Dachi – podstawowa pozycja	Neko ashi Dachi – pozycja kota
Heiko Dachi – pozycja równolegle ułożonych nóg	Sanchin Dachi – pozycja „trzech punktów”
Heisoku Dachi – pozycja złączonych nóg	Tsuroashi Dachi – pozycja „żurawia”
Kake Dachi – pozycja „przekroku”	Uchi Hachiji Dachi – pozycja z piętami na zewnątrz
Kiba Dachi – pozycja jeźdźca	Zenkutsu Dachi – głęboka pozycja z obciążeniem przedniej nogi
Kokutsu Dachi – pozycja z obciążeniem tylnej nogi	
Moroashi Dachi – pozycja ze stopą wysuniętą do przodu	

UDERZENIA

Haito – wewnętrzna krawędź dłoni	Nukite – dłoń „włócznia”
Haisho – zewnętrzna krawędź dłoni	Oyayubi Ippon Ken – pięść kciuka
Hiji – łokieć	Ryutoken – pięść „głowa smoka”
Hiraken – płaska pięść	Seiken – zaciśnięta pięść
Ippon Nikite – „włócznia jednego palca”	Shotei – podstawa dłoni
Keiko – dłoń „dziób ptaka”	Shuto – „ręka nóż”
Koken – szczyt nadgarstka	Tettsui – pięść „młot”
Nakayubi Ippon Ken – pięść środkowego palca	Toho – ręka „hak”
Nihon Nukite (me tsuki) – dłoń „włócznia o dwóch ostrzach”	Uraken – odwrócona pięść
	Yonhon Nukite – dłoń „włócznia czterech palców”

KOPNIĘCIA

Chusoku – brzusiec stopy	Sokuto – zewnętrzna krawędź stopy
Haisoku – śródstopie, podbicie stopy	Sune – goleń
Hiza – kolano	Teisoku – sklepienie stopy
Kakato – pięta	

POZIOM, CEL, KIERUNEK

Age – w górę	Jodan – poziom wyższy (górnny)
Ago – podbródek lub szczeka	Kansetsu – kolano
Chudan – poziom średni (środkowy)	Kin – krocze
Ganmen – twarz	Komekami – skroń
Gedan – poziom niski (dolny)	Sakotsu – obojczyk
Hizo – żebro	Shita – niższy

TERMINOLOGIA PODSTAWOWA

Hajime – zaczynać	Kata – ćwiczenie formalne
Barai – blok	Keage – unosić w górę
Geri – kopnięcie	Kiai – okrzyk
Gyaku – odwrotnie, przeciwnie	Kihon – podstawy
Hidari – lewy	Kumite – sparring, walka
Hizo – żebro	Mae – w przód
Ibuki – oddychanie z mocnym napięciem mięśni	Mawashi – okrężny
Ippon Kumite – walka na jeden krok	Mawatte – obrót
Jissen Kumite – walka na pełny kontakt	Migi – prawy
Jiyu Kumite – wolna walka	Mokuso – zamknąć oczy
Juji – skrzyżowany	Morote – podwójny
Kake – hak, zahaczyć	Mugorei – bez liczenia
Kamaete – przyjąć pozycję	Naore – powrót do pozycji
Karate Gi – ubiór do ćwiczeń karate	Obi – pas

Oi – wypad w przód
Oroshi – z góry w dół
Osae – ściągać w dół
Rei – ukłon
Renraku – kombinacja
Sanbon Kumite - walka na trzy kroki
Sayu – lewy i prawy
Seiza – pozycja siedząca (na kolanach)
Senpai – (shodan i Nidan)
Sensei – nauczyciel (Sandan i Yondan)
Shihan – mistrz (Godan i wyżej)
Shomen – przód
Soto – na zewnątrz,

Tameshiwari – łamanie
Tate – pionowy
Tobi – wyskok
Uchi – do środka, do wewnątrz
Uchi – uderzenie
Uchikomi – pchnięcie
Uke – blok
Ura – odwrotnie
Ushiro – tył, w tył
Yakusoku – wcześniej przygotowany
Yame – stop
Yoi – gotowy
Yoko – w bok

ETYKIETA DOJO

Seiza – siad z podkurczonymi nogami
Soshi Sosai Ni Rei – ukłon do nieżyjącego twórcy stylu
Mokuso – zamknąć oczy!
Mokuso Yame – otworzyć oczy!
Shome Ni Rei – ukłon w przód
Shinden Ni Rei – ukłon w świątyni
Da dai ima yori Keiko oh Hashima mass – rozpoczęcie treningu

Korde hinshizu Keiko o wari mass – zakończenie treningu
Shihan Ni Rei – ukłon do shihan (5 Dan, Godan i wyżej)
Sensei Ni Rei – ukłon do sensei (3 - 4 Dan, Sandan, Yondan)
Senpai Ni Rei – ukłon do senpai (1 – 2 Dan, Shodan, Nidan)
Otagai Ni Rei – ukłon wzajemny
Domo Arigato Gosai Masta – dziękuję bardzo

LICZEBNIKI

Ichi – raz
Ni – dwa
San – trzy
Shi (Yon) – cztery
Go – pięć
Roku – sześć
Shichi – siedem
Hachi – osiem

Ku – dziewięć
Ju – dziesięć
Ninju – dwadzieścia
Sanju – trzydzieści
Yonju – czterdzieści
Goju – pięćdziesiąt
Hayku - sto