AKADEMIA KARATE
KYOKUSHIN

WYMAGANIA NA STOPNIE · DO 14 LAT

STOPNIE DLA DZIECI I MŁODZIKÓW DO 14 LAT

Strona online:
terminatus.pl/wymagania-na-stopnie/do-14-lat/

KYU 10.1

pomarańczowy pas, 1 czerwona belka

Pozycje: fudo-dachi

Uderzenia i cięcia: morote tsuki (jodan, chudan, gedan)

Kopnięcia: hiza-geri chudan

Test sprawności: 50× zaciskanie pięści, 10 przysiadów

Teoria i komendy: zasady bezpieczeństwa na sali w szatni, strefy (jodan, chudan, gedan), znaczenie słowa kiai – okrzyk

SŁOWNICZEK DO TEGO STOPNIA

fudo dachi pozycja wyjściowa (otwarta)
fudo – nieruchomy, niewzruszony · dachi – pozycja

morote obie ręce

tsuki uderzenie, pchnięcie

jodan strefa górna

chudan strefa środkowa

gedan strefa dolna

hiza geri kopnięcie kolanem
hiza – kolano · geri – kopnięcie

kiai okrzyk (dosł. zjednoczenie ducha)

KYU 10.2

pomarańczowy pas, 2 czerwone belki

Pozycje: zenkutsu-dachi

Uderzenia i cięcia: uraken-shomen-uchi

Bloki: morote gedan-barai

Kopnięcia: hiza-geri chudan plus kiai

Renraku: krok w tył do zenkutsu-dachi i powrót do fudo-dachi

Test sprawności: 10 skłonów w przód z leżenia na plecach

Teoria i komendy: pozycja seiza – siadanie i wstawanie, ukłony, znaczenie słowa naore – powrót

SŁOWNICZEK DO TEGO STOPNIA

zenkutsu dachi pozycja wykroczna
dachi – pozycja

uraken shomen uchi uderzenie w przód odwróconą pięścią
uraken – odwrócona pięść · shomen – przód, front, czoło · uchi – wewnętrzny (uchi uke – blok od wewnątrz na zewnątrz); uderzenie, cięcie (inne słowo niż uchi 内 – wewnętrzny, stąd shuto jodan uchi uchi)

morote obie ręce

gedan strefa dolna

barai zagarnięcie

hiza geri kopnięcie kolanem
hiza – kolano · geri – kopnięcie

chudan strefa środkowa

kiai okrzyk (dosł. zjednoczenie ducha)

fudo dachi pozycja wyjściowa (otwarta)
fudo – nieruchomy, niewzruszony · dachi – pozycja

seiza siad japoński (klęczny)

naore powrót (do pozycji wyjściowej)

KYU 10.3

pomarańczowy pas, 3 czerwone belki

Pozycje: heiko-dachi, yoi-dachi

Uderzenia i cięcia: seiken-tsuki (jodan, chudan, gedan)

Bloki: gedan-barai

Kopnięcia: hiza-geri jodan plus kiai

Renraku: krok w tył do zenkutsu-dachi z morote gedan-barai/gedan-barai i powrót do fudo-dachi

Test sprawności: 10 ugięć ramion z leżenia przodem w podporze na dłoniach i kolanach

Teoria i komendy: znaczenie słowa karate oraz kara – pusty, te – ręka, osu – akceptacja, pozdrowienie itp

SŁOWNICZEK DO TEGO STOPNIA

heiko dachi pozycja równoległa
dachi – pozycja

yoi dachi pozycja gotowości
yoi – przygotować się · dachi – pozycja

seiken tsuki pchnięcie (środkowe, górne, dolne) pięścią
seiken – przód pięści – dwie pierwsze kostki · tsuki – uderzenie, pchnięcie

jodan strefa górna

chudan strefa środkowa

gedan strefa dolna

barai zagarnięcie

hiza geri kopnięcie kolanem
hiza – kolano · geri – kopnięcie

kiai okrzyk (dosł. zjednoczenie ducha)

zenkutsu dachi pozycja wykroczna
dachi – pozycja

morote obie ręce

fudo dachi pozycja wyjściowa (otwarta)
fudo – nieruchomy, niewzruszony · dachi – pozycja

kara pusty, pusta

osu tak, dziękuję, pozdrowienie

KYU 9.1

pomarańczowy pas z błękitnym pagonem, 1 czerwona belka

Pozycje: heisoku-dachi

Uderzenia i cięcia: oi-tsuki (jodan, chudan, gedan)

Bloki: jodan-uke

Kopnięcia: mae-keage

Renraku: trzy kroki w przód/ tył w zenkutsu-dachi z oi-tsuki

Test sprawności: 20 przysiadów (ręce na karku, tułów pionowo), 10 wahnięć w formie kołyski na brzuchu: z leżenia przodem

Teoria i komendy: prawidłowy wygląd karategi i wiązanie pasa, liczenie po japońsku do dziesięciu

SŁOWNICZEK DO TEGO STOPNIA

heisoku dachi pozycja: stopy złączone
dachi – pozycja

oi ta sama strona co przednia noga (oi tsuki: lewa noga z przodu, uderza lewa ręka); dosłownie: „goniący"

tsuki uderzenie, pchnięcie

jodan strefa górna

chudan strefa środkowa

gedan strefa dolna

uke blok; w kumite – broniący się

mae w przód

keage (keri age) kopnięcie w górę prostą nogą

zenkutsu dachi pozycja wykroczna
dachi – pozycja

karategi kimono do karate

KYU 9.2

pomarańczowy pas z błękitnym pagonem, 2 czerwone belki

Pozycje: musubi-dachi

Uderzenia i cięcia: gyaku-tsuki (jodan, chudan, gedan)

Bloki: soto-uke

Kopnięcia: kin-geri

Renraku: trzy kroki w przód/ tył w zenkutsu-dachi z gyaku-tsuki

Test sprawności: 10 skłonów w przód, 10 wahnięć w formie kołyski na plecach z przysiadu (ręce zaplecione wokół kolan)

Teoria i komendy: znaczenie słów: sensei – nauczyciel, sempai – starszy rangą, shihan – nauczyciel mistrz

SŁOWNICZEK DO TEGO STOPNIA

musubi dachi pozycja: pięty razem, palce na zewnątrz
dachi – pozycja

gyaku przeciwna strona niż przednia noga (gyaku tsuki: lewa noga z przodu, uderza prawa ręka); ogólnie: przeciwnie, odwrotnie

tsuki uderzenie, pchnięcie

jodan strefa górna

chudan strefa środkowa

gedan strefa dolna

soto zewnętrzny (soto uke – blok od zewnątrz do wewnątrz)

uke blok; w kumite – broniący się

kin geri kopnięcie w krocze
kin – krocze · geri – kopnięcie

zenkutsu dachi pozycja wykroczna
dachi – pozycja

sensei nauczyciel

senpai starszy stopniem, rangą

shihan mistrz – tytuł instruktora wysokiego stopnia

KYU 9.3

pomarańczowy pas z błękitnym pagonem, 3 czerwone belki

Pozycje: neko-ashi-dachi

Uderzenia i cięcia: seiken-ago-uchi

Bloki: uchi-uke

Kopnięcia: mae-geri chudan

Renraku: trzy kroki w przód w zenkutsu-dachi z oi-tsuki/ gyaku-tsuki/ uke, obrót z gedan-barai

Test sprawności: 10 ugięć ramion z leżenia przodem w podporze na pięściach i kolanach, 10 wahnięć w formie kołyski na plecach (z przysiadu, ręce pod kątem 45' amortyzując pad w tył)

Teoria i komendy: znaczenie słowa: kyoku-shin-kai

SŁOWNICZEK DO TEGO STOPNIA

neko ashi dachi pozycja kota
neko – kot · ashi – noga · dachi – pozycja

seiken ago uchi uderzenie w podbródek pięścią
seiken – przód pięści – dwie pierwsze kostki · ago – podbródek · uchi – wewnętrzny (uchi uke – blok od wewnątrz na zewnątrz); uderzenie, cięcie (inne słowo niż uchi 内 – wewnętrzny, stąd shuto jodan uchi uchi)

uchi wewnętrzny (uchi uke – blok od wewnątrz na zewnątrz); uderzenie, cięcie (inne słowo niż uchi 内 – wewnętrzny, stąd shuto jodan uchi uchi)

uke blok; w kumite – broniący się

mae w przód

geri kopnięcie

chudan strefa środkowa

zenkutsu dachi pozycja wykroczna
dachi – pozycja

oi ta sama strona co przednia noga (oi tsuki: lewa noga z przodu, uderza lewa ręka); dosłownie: „goniący"

tsuki uderzenie, pchnięcie

gyaku przeciwna strona niż przednia noga (gyaku tsuki: lewa noga z przodu, uderza prawa ręka); ogólnie: przeciwnie, odwrotnie

gedan strefa dolna

barai zagarnięcie

kyoku biegun, ekstremum, mistrzostwo

shin prawda

kai organizacja, stowarzyszenie

KYU 8.1

błękitny pas, 1 czerwona belka

Pozycje: kokutsu-dachi
Uderzenia i cięcia: shuto-sakotsu-uchi-komi
Kopnięcia: soto-keage
Renraku: trzy kroki w przód w zenkutsu-dachi z keri, obrót z morote gedan-barai
Test sprawności: 10 przewrotów w przód, 60 sekund tzw. mostek
Teoria i komendy: przysięga dojo

SŁOWNICZEK DO TEGO STOPNIA

kokutsu dachi pozycja zakroczna
dachi – pozycja

shuto sakotsu uchikomi uderzenie pchające prosto przed siebie (nie łukiem), w obojczyk na krzyż zewnętrznym kantem dłoni (lewa ręka w lewy obojczyk)
shuto – zewnętrzna krawędź dłoni · sakotsu – obojczyk · uchikomi – uderzenie pchające („wbijające"), prosto przed siebie

soto zewnętrzny (soto uke – blok od zewnątrz do wewnątrz)

keage (keri age) kopnięcie w górę prostą nogą

zenkutsu dachi pozycja wykroczna
dachi – pozycja

keri kopnięcie (forma podstawowa słowa geri)

morote obie ręce

gedan strefa dolna

barai zagarnięcie

dojo sala ćwiczeń

KYU 8.2

błękitny pas, 2 czerwone belki

Pozycje: moro-ashi-dachi, uchi-hachiji-dachi
Uderzenia i cięcia: shuto-sakotsu-uchi
Kopnięcia: uchi-keage
Renraku: krok w tył do zenkutsu-dachi z gedan-barai plus gyaku-tsuki i powrót do fudo-dachi
Test sprawności: 10 przewrotów w tył, 10 razy po 20 sekund rozciąganie w maksymalnym rozkroku ze skrętem w lewo i w prawo, tzw. szpagat
Teoria i komendy: nogare I – oddychanie

SŁOWNICZEK DO TEGO STOPNIA

moro ashi dachi pozycja obunóż
moro – obie · ashi – noga · dachi – pozycja

uchi hachiji dachi pozycja (stopy do środka)
uchi – wewnętrzny (uchi uke – blok od wewnątrz na zewnątrz); uderzenie, cięcie (inne słowo niż uchi 内 – wewnętrzny, stąd shuto jodan uchi uchi) · dachi – pozycja

shuto sakotsu uchi uderzenie z góry, znad głowy, w obojczyk na wprost zewnętrznym kantem dłoni (lewa ręka w prawy obojczyk)
shuto – zewnętrzna krawędź dłoni · sakotsu – obojczyk · uchi – wewnętrzny (uchi uke – blok od wewnątrz na zewnątrz); uderzenie, cięcie (inne słowo niż uchi 内 – wewnętrzny, stąd shuto jodan uchi uchi)

uchi wewnętrzny (uchi uke – blok od wewnątrz na zewnątrz); uderzenie, cięcie (inne słowo niż uchi 内 – wewnętrzny, stąd shuto jodan uchi uchi)

keage (keri age) kopnięcie w górę prostą nogą

zenkutsu dachi pozycja wykroczna
dachi – pozycja

gedan strefa dolna

barai zagarnięcie

gyaku przeciwna strona niż przednia noga (gyaku tsuki: lewa noga z przodu, uderza prawa ręka); ogólnie: przeciwnie, odwrotnie

tsuki uderzenie, pchnięcie

fudo dachi pozycja wyjściowa (otwarta)
fudo – nieruchomy, niewzruszony · dachi – pozycja

nogare sposób oddychania

KYU 8.3

błękitny pas, 3 czerwone belki

Pozycje: sanchin-dachi

Uderzenia i cięcia: shuto-ganmen-uchi

Kopnięcia: mae-geri jodan

Renraku: trzy kroki w przód w zenkutsu-dachi z uke plus gyaku-tsuki, obrót z gedan-barai

Kata: kihon kata sono-ichi

Test sprawności: 10 razy tzw. gwiazda gimnastyczna, 10 razy dotknąć głową podłogi poprzez skłon w przód siedząc w maksymalnie szerokim rozkroku, nogi proste w kolanach

Teoria i komendy: nogare II – oddychanie ura (odwrotnie)

SŁOWNICZEK DO TEGO STOPNIA

sanchin dachi pozycja sanchin („trzech walk")
sanchin – „trzy walki" (ciało, umysł, duch) · dachi – pozycja

shuto ganmen uchi uderzenie w twarz zewnętrznym kantem dłoni
shuto – zewnętrzna krawędź dłoni · ganmen – twarz · uchi – wewnętrzny (uchi uke – blok od wewnątrz na zewnątrz); uderzenie, cięcie (inne słowo niż uchi 内 – wewnętrzny, stąd shuto jodan uchi uchi)

mae w przód

geri kopnięcie

jodan strefa górna

zenkutsu dachi pozycja wykroczna
dachi – pozycja

uke blok; w kumite – broniący się

gyaku przeciwna strona niż przednia noga (gyaku tsuki: lewa noga z przodu, uderza prawa ręka); ogólnie: przeciwnie, odwrotnie

tsuki uderzenie, pchnięcie

gedan strefa dolna

barai zagarnięcie

kihon podstawy – technika podstawowa

kata forma, kształt

sono część (sono ichi – część pierwsza)

ichi 1

nogare sposób oddychania

ura tył, strona odwrotna

KYU 7.1

błękitny pas z żółtym pagonem, 1 czerwona belka

Pozycje: kiba-dachi

Uderzenia i cięcia: uraken-sayu-uchi, uraken-hizo-uchi

Kopnięcia: kansetsu-geri

Renraku: trzy kroki w przód w sanchin-dachi z tsuki/ uchi/ geri/ uke, obrót przez przekrok

Kata: taikyoku sono-ichi

Test sprawności: 10 razy zamach nogą przechodząc do stania na rękach pod drabinkami

Teoria i komendy: ibuki – oddychanie z 2 wydechami

SŁOWNICZEK DO TEGO STOPNIA

kiba dachi pozycja jeźdźca
kiba – jeździec · dachi – pozycja

uraken sayu uchi uderzenie w bok odwróconą pięścią
uraken – odwrócona pięść · sayu – bok, w płaszczyźnie bocznej · uchi – wewnętrzny (uchi uke – blok od wewnątrz na zewnątrz); uderzenie, cięcie (inne słowo niż uchi 内 – wewnętrzny, stąd shuto jodan uchi uchi)

uraken hizo uchi uderzenie w żebra odwróconą pięścią
uraken – odwrócona pięść · hizo – żebra, bok tułowia (dosł. śledziona) · uchi – wewnętrzny (uchi uke – blok od wewnątrz na zewnątrz); uderzenie, cięcie (inne słowo niż uchi 内 – wewnętrzny, stąd shuto jodan uchi uchi)

kansetsu staw

geri kopnięcie

sanchin dachi pozycja sanchin („trzech walk")
sanchin – „trzy walki" (ciało, umysł, duch) · dachi – pozycja

tsuki uderzenie, pchnięcie

uchi wewnętrzny (uchi uke – blok od wewnątrz na zewnątrz); uderzenie, cięcie (inne słowo niż uchi 内 – wewnętrzny, stąd shuto jodan uchi uchi)

uke blok; w kumite – broniący się

taikyoku „wielki początek" – podstawowe kata (dosł. wielka ostateczność, chińskie taiji)

sono część (sono ichi – część pierwsza)

ichi 1

ibuki oddychanie siłowe, z napięciem mięśni

KYU 7.2

błękitny pas z żółtym pagonem, 2 czerwone belki

Pozycje: tsuru-ashi-dachi

Uderzenia i cięcia: uraken-yoko-uchi (jodan, chudan, gedan)

Kopnięcia: kakato-geri

Renraku: trzy kroki w przód w zenkutsu-dachi z mae-geri plus gyaku-tsuki, obrót z morote gedan-barai

Kata: taikyoku sono-ni

Test sprawności: 60 sekund stanie na rękach pod drabinkami

Teoria i komendy: etykieta dojo

SŁOWNICZEK DO TEGO STOPNIA

tsuru ashi dachi pozycja żurawia
tsuru – żuraw · ashi – noga · dachi – pozycja

uraken odwrócona pięść

yoko w bok

uchi wewnętrzny (uchi uke – blok od wewnątrz na zewnątrz); uderzenie, cięcie (inne słowo niż uchi 内 – wewnętrzny, stąd shuto jodan uchi uchi)

jodan strefa górna

chudan strefa środkowa

gedan strefa dolna

kakato pięta

geri kopnięcie

zenkutsu dachi pozycja wykroczna
dachi – pozycja

mae w przód

gyaku przeciwna strona niż przednia noga (gyaku tsuki: lewa noga z przodu, uderza prawa ręka); ogólnie: przeciwnie, odwrotnie

tsuki uderzenie, pchnięcie

morote obie ręce

barai zagarnięcie

taikyoku „wielki początek" – podstawowe kata (dosł. wielka ostateczność, chińskie taiji)

sono część (sono ichi – część pierwsza)

dojo sala ćwiczeń

KYU 7.3

błękitny pas z żółtym pagonem, 3 czerwone belki

Pozycje: kake-dachi

Uderzenia i cięcia: shuto-mawashi-uchi (shuto-jodan-uchi-uchi)

Bloki: shuto-mawashi-uke

Kopnięcia: yoko-keage, ushiro-keage

Renraku: trzy kroki w przód w kokutsu-dachi z shuto mawashi-uke, obrót poprzez przekrok

Kata: sokugi taikyoku sono-ichi

Test sprawności: 10 razy sprężynka, tzn. wymyk w przód z leżenia na plecach

Teoria i komendy: historia Kyokushin Karate

SŁOWNICZEK DO TEGO STOPNIA

kake dachi pozycja „hak"
kake – zahaczać · dachi – pozycja

shuto zewnętrzna krawędź dłoni

mawashi okrężnie

uchi wewnętrzny (uchi uke – blok od wewnątrz na zewnątrz); uderzenie, cięcie (inne słowo niż uchi 内 – wewnętrzny, stąd shuto jodan uchi uchi)

shuto jodan uchi uchi uderzenie na zewnątrz zewnętrznym kantem dłoni
shuto – zewnętrzna krawędź dłoni · jodan – strefa górna · uchi – wewnętrzny (uchi uke – blok od wewnątrz na zewnątrz); uderzenie, cięcie (inne słowo niż uchi 内 – wewnętrzny, stąd shuto jodan uchi uchi) · uchi – wewnętrzny (uchi uke – blok od wewnątrz na zewnątrz); uderzenie, cięcie (inne słowo niż uchi 内 – wewnętrzny, stąd shuto jodan uchi uchi)

shuto mawashi uke blok okrężny kantem dłoni
shuto – zewnętrzna krawędź dłoni · mawashi – okrężnie · uke – blok; w kumite – broniący się

yoko w bok

keage (keri age) kopnięcie w górę prostą nogą

ushiro w tył

kokutsu dachi pozycja zakroczna
dachi – pozycja

sokugi kata technik nożnych (sokugi taikyoku)

taikyoku „wielki początek" – podstawowe kata (dosł. wielka ostateczność, chińskie taiji)

sono część (sono ichi – część pierwsza)

ichi 1

kyokushin „ostateczna prawda"

KYU 6.1

żółty pas, 1 czerwona belka

Pozycje: pozycja walki

Uderzenia i cięcia: seiken tate-tsuki (jodan, chudan, gedan)

Kopnięcia: mawashi-geri gedan

Renraku: trzy kroki w przód w pozycji walki z gyaku tate-tsuki, obrót poprzez zakrok

Kumite: 5 minut system punktowy

Kata: sokugi taikyoku sono-ni

Test sprawności: 10 razy scyzoryk w zwisie tyłem na drabinkach, 60 sekund szpagat w bok na piętach

Teoria i komendy: twórca nowoczesnego Kyokushin Sosai Mas. Oyama

SŁOWNICZEK DO TEGO STOPNIA

seiken tate tsuki pchnięcie pięścią ułożoną pionowo – „strzał"
seiken – przód pięści – dwie pierwsze kostki · tate – wzdłuż, pionowo · tsuki – uderzenie, pchnięcie

jodan strefa górna

chudan strefa środkowa

gedan strefa dolna

mawashi okrężnie

geri kopnięcie

gyaku przeciwna strona niż przednia noga (gyaku tsuki: lewa noga z przodu, uderza prawa ręka); ogólnie: przeciwnie, odwrotnie

tate wzdłuż, pionowo

tsuki uderzenie, pchnięcie

sokugi kata technik nożnych (sokugi taikyoku)

taikyoku „wielki początek" – podstawowe kata (dosł. wielka ostateczność, chińskie taiji)

sono część (sono ichi – część pierwsza)

kyokushin „ostateczna prawda"

sosai założyciel – tytuł Masutatsu Oyamy (dosł. prezes, przewodniczący)

KYU 6.2

żółty pas, 2 czerwone belki

Pozycje: krok dostawny w pozycji walki

Uderzenia i cięcia: tettsui-hizo-uchi, tettsui-yoko-uchi (chudan, jodan, gedan)

Kopnięcia: mawashi-geri chudan

Renraku: trzy kroki w przód w zenkutsu-dachi z mae-keage/ yoko-keage/ soto-keage plus gyaku-tsuki

Kumite: 10 minut system punktowy

Kata: taikyoku sono-san

Test sprawności: 10 przeskoków przez klęczącego na kolanach partnera z pozycji w przysiadzie

Teoria i komendy: siedziba Światowej Organizacji i lider Kancho Shokei Matsui. Siedziby Europejskiej i Polskiej Organizacji, liderzy

SŁOWNICZEK DO TEGO STOPNIA

tettsui hizo uchi uderzenie pięścią „młotem" w żebra
tettsui – pięść „młot" · hizo – żebra, bok tułowia (dosł. śledziona) · uchi – wewnętrzny (uchi uke – blok od wewnątrz na zewnątrz); uderzenie, cięcie (inne słowo niż uchi 内 – wewnętrzny, stąd shuto jodan uchi uchi)

tettsui yoko uchi uderzenie pięścią „młotem" w bok (strefa środkowa, górna i dolna)
tettsui – pięść „młot" · yoko – w bok · uchi – wewnętrzny (uchi uke – blok od wewnątrz na zewnątrz); uderzenie, cięcie (inne słowo niż uchi 内 – wewnętrzny, stąd shuto jodan uchi uchi)

chudan strefa środkowa

jodan strefa górna

gedan strefa dolna

mawashi okrężnie

geri kopnięcie

zenkutsu dachi pozycja wykroczna
dachi – pozycja

mae w przód

keage (keri age) kopnięcie w górę prostą nogą

yoko w bok

soto zewnętrzny (soto uke – blok od zewnątrz do wewnątrz)

gyaku przeciwna strona niż przednia noga (gyaku tsuki: lewa noga z przodu, uderza prawa ręka); ogólnie: przeciwnie, odwrotnie

tsuki uderzenie, pchnięcie

taikyoku „wielki początek" – podstawowe kata (dosł. wielka ostateczność, chińskie taiji)

sono część (sono ichi – część pierwsza)

san 3

kancho dyrektor – tytuł kierującego organizacją

KYU 6.3

żółty pas, 3 czerwone belki

Pozycje: przekrok i zakrok w pozycji walki

Uderzenia i cięcia: tettsui-komekami-uchi, uraken-shita-tsuki

Bloki: osae-uke

Kopnięcia: mawashi-geri jodan

Renraku: trzy kroki w przód w zenkutsu-dachi z kin-geri/ mae-geri/ mawashi-geri plus gyaku tsuki

Kumite: 15 minut system punktowy

Kata: pinan sono-ichi

Test sprawności: 10 razy przeskok w przód i w tył przez pas trzymany oburącz

Teoria i komendy: Wyniki Polaków na MŚ i ME

SŁOWNICZEK DO TEGO STOPNIA

tettsui komekami uchi uderzenie pięścią „młotem" w skroń
tettsui – pięść „młot" · komekami – skroń · uchi – wewnętrzny (uchi uke – blok od wewnątrz na zewnątrz); uderzenie, cięcie (inne słowo niż uchi 内 – wewnętrzny, stąd shuto jodan uchi uchi)

uraken odwrócona pięść

shita od spodu (dolne)

tsuki uderzenie, pchnięcie

osae przyciskać (osae uke – blok przyciskający)

uke blok; w kumite – broniący się

mawashi okrężnie

geri kopnięcie

jodan strefa górna

zenkutsu dachi pozycja wykroczna
dachi – pozycja

kin geri kopnięcie w krocze
kin – krocze · geri – kopnięcie

mae w przód

gyaku przeciwna strona niż przednia noga (gyaku tsuki: lewa noga z przodu, uderza prawa ręka); ogólnie: przeciwnie, odwrotnie

pinan „spokój i bezpieczeństwo" – seria kata Pinan (I–V)

sono część (sono ichi – część pierwsza)

ichi 1

KYU 5.1

żółty pas z zielonym pagonem, 1 czerwona belka

Pozycje: poruszanie się z partnerem w pozycji walki

Uderzenia i cięcia: seiken-mawashi-uchi

Bloki: morote-uke

Kopnięcia: yoko-geri chudan

Renraku: trzy kroki w przód w pozycji walki z mae-geri/ mawashi-geri/ yoko-geri plus gyaku tate-tsuki

Kumite: 20 minut system punktowy

Kata: pinan sono-ni

Test sprawności: 10 podciągnięć ze zwisu przodem na drabinkach

Teoria i komendy: znajomość podstawowych słów po japońsku

SŁOWNICZEK DO TEGO STOPNIA

seiken mawashi uchi uderzenie okrężne pięścią
seiken – przód pięści – dwie pierwsze kostki · mawashi – okrężnie · uchi – wewnętrzny (uchi uke – blok od wewnątrz na zewnątrz); uderzenie, cięcie (inne słowo niż uchi 内 – wewnętrzny, stąd shuto jodan uchi uchi)

morote obie ręce

uke blok; w kumite – broniący się

yoko w bok

geri kopnięcie

chudan strefa środkowa

mae w przód

mawashi okrężnie

gyaku przeciwna strona niż przednia noga (gyaku tsuki: lewa noga z przodu, uderza prawa ręka); ogólnie: przeciwnie, odwrotnie

tate wzdłuż, pionowo

tsuki uderzenie, pchnięcie

pinan „spokój i bezpieczeństwo" – seria kata Pinan (I–V)

sono część (sono ichi – część pierwsza)

KYU 5.2

żółty pas z zielonym pagonem, 2 czerwone belki

Pozycje: poruszanie się w pozycji walki z dowolnymi technikami ręcznymi i nożnymi stosując bloki, uniki, zmianę dystansu oraz kiai

Uderzenia i cięcia: gonhon-nukite

Bloki: uchi-uke i gedan-barai

Kopnięcia: ushiro-geri chudan

Renraku: trzy kroki w przód w pozycji walki z oi tate-tsuki plus gyaku tate-tsuki

Kumite: 25 minut system punktowy

Kata: sokugi taikyoku sono-san

Test sprawności: 10 przeskoków ponad krzesłem z przewrotem przodem na materacu

Teoria i komendy: Komendy stosowane na treningu Kyokushin Karate

SŁOWNICZEK DO TEGO STOPNIA

kiai okrzyk (dosł. zjednoczenie ducha)

nukite dłoń „włócznia" – pchnięcie końcami palców

uchi wewnętrzny (uchi uke – blok od wewnątrz na zewnątrz); uderzenie, cięcie (inne słowo niż uchi 内 – wewnętrzny, stąd shuto jodan uchi uchi)

uke blok; w kumite – broniący się

gedan strefa dolna

barai zagarnięcie

ushiro w tył

geri kopnięcie

chudan strefa środkowa

oi ta sama strona co przednia noga (oi tsuki: lewa noga z przodu, uderza lewa ręka); dosłownie: „goniący"

tate wzdłuż, pionowo

tsuki uderzenie, pchnięcie

gyaku przeciwna strona niż przednia noga (gyaku tsuki: lewa noga z przodu, uderza prawa ręka); ogólnie: przeciwnie, odwrotnie

sokugi kata technik nożnych (sokugi taikyoku)

taikyoku „wielki początek" – podstawowe kata (dosł. wielka ostateczność, chińskie taiji)

sono część (sono ichi – część pierwsza)

san 3

kyokushin „ostateczna prawda"

KYU 5.3

żółty pas z zielonym pagonem, 3 czerwone belki

Pozycje: tzw. walka z cieniem

Uderzenia i cięcia: nukite (ippon/ nihon/ yonhon)

Bloki: juji-uke (jodan, gedan)

Kopnięcia: yoko-geri jodan

Renraku: trzy kroki w przód w pozycji walki z oi-tate-tsuki plus gyaku tate-tsuki plus mae-geri/ mawashi-geri/ yoko-geri , obrót podnosząc ręce

Kumite: 30 minut system punktowy

Kata: pinan sono-san, kihon kata sono-ni, sanchin no kata

Test sprawności: próba przejścia na rękach wszerz sali, elementy samoobrony

Teoria i komendy: komendy stosowane na zawodach Kyokushin Karate

SŁOWNICZEK DO TEGO STOPNIA

nukite dłoń „włócznia" – pchnięcie końcami palców

ippon pojedynczy; w walce – pełny punkt

nihon podwójny

yonhon nukite dłoń „włócznia" (cztery palce razem)
yonhon nukite – dłoń „włócznia" (cztery palce razem) · nukite – dłoń „włócznia" – pchnięcie końcami palców

juji krzyż

uke blok; w kumite – broniący się

jodan strefa górna

gedan strefa dolna

yoko w bok

geri kopnięcie

oi ta sama strona co przednia noga (oi tsuki: lewa noga z przodu, uderza lewa ręka); dosłownie: „goniący"

tate wzdłuż, pionowo

tsuki uderzenie, pchnięcie

gyaku przeciwna strona niż przednia noga (gyaku tsuki: lewa noga z przodu, uderza prawa ręka); ogólnie: przeciwnie, odwrotnie

mae w przód

mawashi okrężnie

pinan „spokój i bezpieczeństwo" – seria kata Pinan (I–V)

sono część (sono ichi – część pierwsza)

san 3

kihon podstawy – technika podstawowa

kata forma, kształt

sanchin „trzy walki" (ciało, umysł, duch)

kyokushin „ostateczna prawda"

Kontakt: 504 296 603

biuro@terminatus.pl · terminatus.pl