AKADEMIA KARATE
KYOKUSHIN

WYMAGANIA NA STOPNIE
· POWYŻEJ 14 LAT

WYMAGANIA EGZAMINACYJNE POWYŻEJ 14 LAT

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

KYU 10

pomarańczowy pas · minimum 1 miesiąc treningu

Zasady noszenia kyokushin karategi i wiązanie obi.
Znaczenie słowa kyoku-shin-kai oraz znajomość etykiety dojo i przysięgi dojo.
Liczenie po japońsku do 10.

Pozycje: fudo-dachi, yoi-dachi, uchi-hachiji-dachi, heisoku-dachi, zenkutsu-dachi

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

Bloki: seiken-jodan-uke, seiken-gedan-barai, kake-wake-uke

Kopnięcia: hiza-geri, kin-geri, mae-keage

Kumite: poruszanie się w pozycji walki krokiem dostawnym

Poruszanie się: Z aktywnej pozycji heisoku-dachi przejść do zenkutsu dachi i wykonać techniki: morote-tsuki (jodan, chudan, gedan), seiken-gedan-barai, kake-wake-uke, hiza-geri, kin-geri. Uwzględnić stronę lewą (hidari) oraz prawą (migi), stosować okrzyk (kiai).

SŁOWNICZEK DO TEGO STOPNIA

kyokushin „ostateczna prawda"

karategi kimono do karate

obi pas

kyoku biegun, ekstremum, mistrzostwo

shin prawda

kai organizacja, stowarzyszenie

dojo sala ćwiczeń

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

yoi dachi pozycja gotowości
yoi – przygotować się · 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

heisoku dachi pozycja: stopy złączone
dachi – pozycja

zenkutsu dachi pozycja wykroczna
dachi – pozycja

morote obie ręce

tsuki uderzenie, pchnięcie

jodan strefa górna

chudan strefa środkowa

gedan strefa dolna

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

seiken jodan uke blok górny pięścią
seiken – przód pięści – dwie pierwsze kostki · jodan – strefa górna · uke – blok; w kumite – broniący się

seiken przód pięści – dwie pierwsze kostki

barai zagarnięcie

kake zahaczać

wake rozdzielać (kake wake uke – blok rozdzielający)

uke blok; w kumite – broniący się

hiza geri kopnięcie kolanem
hiza – kolano · geri – kopnięcie

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

mae w przód

keage (keri age) kopnięcie w górę prostą nogą

hidari lewa (strona)

migi prawa (strona)

kiai okrzyk (dosł. zjednoczenie ducha)

KYU 9

pomarańczowy pas z błękitnym pagonem · minimum 2 kolejne miesiące treningu

Historia kyokushin karate.

Pozycje: musubi-dachi, sanchin-dachi

Uderzenia i cięcia: seiken-ago-uchi, seiken-gyaku-tsuki, seiken-oi-tsuki (jodan, chudan, gedan), seiken-chudan-mawashi-tsuki, seiken-tate-tsuki (jodan, chudan, gedan)

Bloki: seiken-chudan-soto-uke

Kopnięcia: mae-geri-chudan (chusoku)

Kata: kihon kata sono-ichi

Oddychanie: nogare

I Ippon-kumite sono-ichi: tori (atakujący); jodan-tsuki uke (broniący się); jodan-uke, kontra gyaku-tsuki-chudan

I Ippon-kumite sono-ni: tori; jodan-tsuki uke; jodan-uke, kontra seiken-mawashi-tsuki-chudan

I Ippon-kumite sono-san: tori; jodan-tsuki uke; jodan-uke, kontra seiken-gyaku-tsuki-jodan, hiza-geri

Test kondycyjny:

- 20 ugięć ramion w podporze przodem na pięściach i kolanach
- 10 ugięć ramion w podporze przodem na palcach i kolanach
- 20 uniesień tułowia z leżenia na plecach

Poruszanie się: Test poruszania się w pozycji sanchin dachi i zenkutsu dachi stosując techniki zawarte w kihon kata.

SŁOWNICZEK DO TEGO STOPNIA

kyokushin „ostateczna prawda"

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

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

seiken gyaku tsuki pchnięcie pięścią z przeciwnej strony niż przednia noga
seiken – przód pięści – dwie pierwsze kostki · gyaku – przeciwna strona niż przednia noga (gyaku tsuki: lewa noga z przodu, uderza prawa ręka); ogólnie: przeciwnie, odwrotnie · tsuki – uderzenie, pchnięcie

seiken oi tsuki pchnięcie pięścią z tej samej strony co przednia noga
seiken – przód pięści – dwie pierwsze kostki · 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

seiken przód pięści – dwie pierwsze kostki

mawashi okrężnie

tsuki uderzenie, pchnięcie

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

seiken chudan soto uke blok pięścią do wewnątrz na strefę środkową
seiken – przód pięści – dwie pierwsze kostki · chudan – strefa środkowa · soto – zewnętrzny (soto uke – blok od zewnątrz do wewnątrz) · uke – blok; w kumite – broniący się

mae w przód

geri kopnięcie

chusoku poduszki stopy

kihon podstawy – technika podstawowa

kata forma, kształt

sono część (sono ichi – część pierwsza)

ichi 1

nogare sposób oddychania

tori atakujący (w ćwiczeniach w parach)

uke blok; w kumite – broniący się

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

hiza geri kopnięcie kolanem
hiza – kolano · geri – kopnięcie

zenkutsu dachi pozycja wykroczna
dachi – pozycja

KYU 8

błękitny pas · minimum 3 kolejne miesiące treningu

Pozycje: kokutsu-dachi, kiba-dachi

Uderzenia i cięcia: uraken-shomen-uchi, seiken-shita-tsuki, jun-tsuki (jodan, chudan, gedan), shuto-sakotsu-uchi, shuto-uchi-komi

Bloki: seiken-chudan-uchi-uke

Kopnięcia: mawashi-geri-gedan (haisoku, chusoku), yoko-keage (sokuto)

Kata: taikyoku sono-ichi, taikyoku sono-ni

Oddychanie: nogare, ibuki (san-kai)

II Ippon-kumite sono-ichi: tori; chudan-tsuki uke; soto-uke, kontra chudan-gyaku-tsuki

II Ippon-kumite sono-ni: tori; chudan-tsuki uke; soto-uke, kontra seiken-shita-tsuki i gedan-mawashi-geri

II Ippon-kumite sono-san: tori; chudan-tsuki uke; soto-uke, kontra seiken-tate-tsuki i hiza-geri

Jiyu-kumite: wolna walka pod kątem zawodów

Test kondycyjny:

- 25 ugięć ramion w podporze przodem na pięściach i kolanach
- 15 ugięć ramion w podporze przodem na palcach i kolanach
- 25 uniesień tułowia z leżenia na plecach

Poruszanie się: Test poruszania się w pozycji kokutsu-dachi i kiba-dachi stosując techniki zawarte w kihon kata.

SŁOWNICZEK DO TEGO STOPNIA

kokutsu dachi pozycja zakroczna
dachi – pozycja

kiba dachi pozycja jeźdźca
kiba – jeździec · 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)

seiken przód pięści – dwie pierwsze kostki

shita od spodu (dolne)

tsuki uderzenie, pchnięcie

seiken jun tsuki pchnięcie pięścią z poparciem ciała
seiken – przód pięści – dwie pierwsze kostki · seiken jun tsuki – pchnięcie pięścią z poparciem ciała

jodan strefa górna

chudan strefa środkowa

gedan strefa dolna

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)

shuto zewnętrzna krawędź dłoni

uchikomi uderzenie pchające („wbijające"), prosto przed siebie

seiken chudan uchi uke blok pięścią na zewnątrz na strefę środkową
seiken – przód pięści – dwie pierwsze kostki · chudan – strefa środkowa · 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

mawashi okrężnie

geri kopnięcie

haisoku grzbiet stopy (podbicie)

chusoku poduszki stopy

yoko w bok

keage (keri age) kopnięcie w górę prostą nogą

sokuto zewnętrzna krawędź stopy

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

sono część (sono ichi – część pierwsza)

ichi 1

nogare sposób oddychania

ibuki oddychanie siłowe, z napięciem mięśni

san 3

kai organizacja, stowarzyszenie

tori atakujący (w ćwiczeniach w parach)

uke blok; w kumite – broniący się

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

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

hiza geri kopnięcie kolanem
hiza – kolano · geri – kopnięcie

kihon podstawy – technika podstawowa

kata forma, kształt

KYU 7

błękitny pas z żółtym pagonem · minimum 3 kolejne miesiące treningu

Pozycje: neko-ashi-dachi

Uderzenia i cięcia: tettsui-oroshi-ganmen-uchi, tettsui-komekami-uchi, tettsui-hizo-uchi, tettsui-yoko-uchi (jodan, chudan, gedan), shuto-ganmen-uchi, shuto-hizo-uchi

Bloki: seiken-juji-uke (jodan, gedan), shuto-mawashi-uke

Kopnięcia: teisoku-mawashi-soto-keage, haisoku-mawashi-uchi-keage, mawashi-geri-chudan (haisoku, chusoku), kansetsu-geri

Kata: taikyoku sono-san, pinan sono-ichi

Sanbon-kumite: tori wykonuje 3 kroki atakując kolejno jodan-tsuki, chudan-tsuki, gedan-tsuki, uke cofając się wykonuje 3 kroki z kolejno jodan-uke, soto-uke, gedan-barai, kontra: chudan-gyaku-tsuki i gedan-barai

Oddychanie: nogare, ibuki (san-kai)

III Ippon-kumite sono-ichi: tori; jodan-tsuki uke; uchi-uke i uraken-shomen-uchi

III Ippon-kumite sono-ni: tori; jodan-tsuki uke; uchi-uke, kontra seiken-shita-tsuki, seiken-chudan-mawashi-tsuki i mawashi-geri-gedan

III Ippon-kumite sono-san: tori; jodan-tsuki uke; uchi-uke, kontra uraken-shomen-uchi, seiken-shita-tsuki i hiza-geri

Test kondycyjny:

- 30 ugięć ramion w podporze przodem na pięściach i kolanach
- 20 ugięć ramion w podporze przodem na palcach i kolanach
- 30 uniesień tułowia z leżenia na plecach

Poruszanie się: Test poruszania się w pozycji zenkutsu-dachi, kokutsu-dachi, kiba-dachi i neko-ashi-dachi stosując techniki zawarte w kihon kata.

SŁOWNICZEK DO TEGO STOPNIA

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

tettsui pięść „młot"

oroshi w dół

ganmen twarz

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

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)

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)

jodan strefa górna

chudan strefa środkowa

gedan strefa dolna

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)

shuto hizo uchi uderzenie w żebra zewnętrznym kantem dłoni
shuto – zewnętrzna krawędź dłoni · 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)

seiken przód pięści – dwie pierwsze kostki

juji krzyż

uke blok; w kumite – broniący się

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

teisoku wewnętrzna część stopy, łuk podeszwy

mawashi okrężnie

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

keage (keri age) kopnięcie w górę prostą nogą

haisoku grzbiet stopy (podbicie)

geri kopnięcie

chusoku poduszki stopy

kansetsu staw

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

sono część (sono ichi – część pierwsza)

san 3

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

ichi 1

tori atakujący (w ćwiczeniach w parach)

tsuki uderzenie, pchnięcie

barai zagarnięcie

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

nogare sposób oddychania

ibuki oddychanie siłowe, z napięciem mięśni

kai organizacja, stowarzyszenie

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)

shita od spodu (dolne)

hiza geri kopnięcie kolanem
hiza – kolano · geri – kopnięcie

zenkutsu dachi pozycja wykroczna
dachi – pozycja

kokutsu dachi pozycja zakroczna
dachi – pozycja

kiba dachi pozycja jeźdźca
kiba – jeździec · dachi – pozycja

kihon podstawy – technika podstawowa

kata forma, kształt

KYU 6

żółty pas · minimum 4 kolejne miesiące treningu

Pozycje: tsuru-ashi-dachi

Uderzenia i cięcia: uraken-sayu-uchi, uraken-mawashi-uchi, uraken-hizo-uchi, uraken-ganmen-oroshi-uchi, shuto-jodan-uchi-uchi, ni-hon-nukite (me-tsuki), yon-hon-nukite (jodan, chudan), hiji-ate (jodan, chudan)

Bloki: morote-chudan-uchi-uke, seiken-uchi-uke/gedan-barai

Kopnięcia: yoko-geri-chudan, ushiro-geri-chudan

Kata: pinan sono-ni

Renraku: tori: mae-geri-chudan, chudan-gyaku-tsuki uke: soto-uke, gedan-barai, chudan-gyaku-tsuki

IV Ippon-kumite sono-ichi: tori; migi-jodan-tsuki, chudan-gyaku-tsuki uke; hidari-uchi-uke, soto-uke, gedan-barai, gyaku-shuto-sakotsu-uchi

IV Ippon-kumite sono-ni: tori; migi-jodan-tsuki, chudan-gyaku-tsuki uke; hidari-uchi-uke, soto-uke, gedan-barai, mae-geri, chudan-mawashi-tsuki i chudan-mawashi-geri

IV Ippon-kumite sono-san: tori; migi-jodan-tsuki, chudan-gyaku-tsuki uke; hidari-uchi-uke, soto-uke, gedan-barai, mae-geri, gyaku-shuto-sakotsu-uchi, hiza-geri, odepchnięcie tori

Jiyu-kumite: 10 × 2 minuty

Test kondycyjny:

- 50 ugięć ramion w podporze przodem na pięściach i kolanach
- 30 ugięć ramion w podporze przodem na 5 palcach
- 20 ugięć ramion w podporze przodem na 3 palcach
- 40 uniesień tułowia z leżenia na plecach

Poruszanie się: Test poruszania się w pozycji zenkutsu-dachi, kiba-dachi, kokutsu-dachi, neko-ashi-dachi i tsuru-ashi-dachi stosując techniki zawarte w kihon kata.

SŁOWNICZEK DO TEGO STOPNIA

tsuru ashi dachi pozycja żurawia
tsuru – żuraw · ashi – noga · 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 mawashi uchi uderzenie okrężne odwróconą pięścią
uraken – odwrócona pięść · mawashi – okrężnie · 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)

uraken ganmen oroshi uchi uderzenie z góry odwróconą pięścią
uraken – odwrócona pięść · ganmen – twarz · oroshi – w dół · 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)

nihon nukite dłoń „włócznia" (dwa palce razem)
nihon – podwójny · nukite – dłoń „włócznia" – pchnięcie końcami palców

tsuki uderzenie, pchnięcie

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

jodan strefa górna

chudan strefa środkowa

hiji ate uderzenie łokciem (na strefę środkową i górną)
hiji – łokieć · ate – uderzenie (np. łokciem)

morote obie ręce

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

seiken przód pięści – dwie pierwsze kostki

gedan strefa dolna

barai zagarnięcie

yoko w bok

geri kopnięcie

ushiro w tył

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

sono część (sono ichi – część pierwsza)

tori atakujący (w ćwiczeniach w parach)

mae w przód

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

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

migi prawa (strona)

hidari lewa (strona)

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)

mawashi okrężnie

hiza geri kopnięcie kolanem
hiza – kolano · geri – kopnięcie

zenkutsu dachi pozycja wykroczna
dachi – pozycja

kiba dachi pozycja jeźdźca
kiba – jeździec · dachi – pozycja

kokutsu dachi pozycja zakroczna
dachi – pozycja

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

kihon podstawy – technika podstawowa

kata forma, kształt

KYU 5

żółty pas z zielonym pagonem · minimum 4 kolejne miesiące treningu

Pozycje: moro-ashi-dachi

Uderzenia i cięcia: shotei-uchi (jodan, chudan, gedan), hiji-age-ate-jodan

Bloki: shotei-uke (jodan, chudan, gedan), mae-mawashi-uke

Kopnięcia: ushiro-geri-chudan wykonywane 3 metodami: przekrok z obrotem; obrót z miejsca; poprzez zakrok

Kata: pinan sono-san

Kombinacje: mae-geri-chudan, yoko-geri-chudan, ushiro-geri-chudan, chudan-gyaku-tsuki

Oddychanie: ibuki i nogare wykonywane w sanchin dachi morote-uke i gyaku-tsuki

V Ippon-kumite sono-ichi: tori; migi-mae-geri-chudan uke; hidari-shotei-uke-gedan, hidari-mae-geri-chudan, migi-gyaku-tsuki-jodan

V Ippon-kumite sono-ni: tori; migi-mae-geri-chudan uke; hidari-shotei-uke-gedan, hidari-mae-geri-chudan, migi-gyaku-tsuki-chudan, migi-mawashi-geri-gedan

V Ippon-kumite sono-san: tori; migi-mae-geri-chudan uke; hidari-shotei-uke-gedan, hidari-mae-geri-chudan, migi-gyaku-tsuki-jodan, hiza-geri

Jiyu-kumite: 12 × 2 minuty

Test kondycyjny:

- 70 ugięć ramion w podporze przodem na pięściach i kolanach
- 40 ugięć ramion w podporze przodem na 5 palcach
- 30 ugięć ramion w podporze przodem na 3 palcach
- 50 uniesień tułowia z leżenia na plecach

Poruszanie się: Test poruszania się w pozycji moro-ashi-dachi stosując techniki zawarte w kihon kata.

SŁOWNICZEK DO TEGO STOPNIA

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

shotei podstawa dłoni

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

hiji łokieć

age w górę

ate uderzenie (np. łokciem)

uke blok; w kumite – broniący się

mae w przód

mawashi okrężnie

ushiro w tył

geri kopnięcie

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

sono część (sono ichi – część pierwsza)

san 3

yoko w bok

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

tsuki uderzenie, pchnięcie

ibuki oddychanie siłowe, z napięciem mięśni

nogare sposób oddychania

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

morote obie ręce

tori atakujący (w ćwiczeniach w parach)

migi prawa (strona)

hidari lewa (strona)

hiza geri kopnięcie kolanem
hiza – kolano · geri – kopnięcie

kihon podstawy – technika podstawowa

kata forma, kształt

KYU 4

zielony pas · minimum 6 kolejnych miesięcy treningu

Pozycje: heiko-dachi, kake-dachi
Pozycje w formie kata: lewa i prawa pozycja, początek w aktywnej pozycji heisoku-dachi. Pozycja zenkutsu-dachi, kokutsu-dachi, sanchin-dachi, neko-ashi-dachi, kiba-dachi, moro-ashi-dachi, kake-dachi i tsuru-ashi-dachi
Uderzenia i cięcia: 5 wariantów shuto w sanchin-dachi w kombinacji; shuto-sakotsu-uchi, ganmen-uchi, uchi-komi, hizo-uchi i uchi-uchi
Bloki: 6 bloków w różnych pozycjach: shuto-jodan-kake-uke, shuto-jodan-uke, shuto-chudan-soto-uke, shuto-chudan-uchi-uke, shuto-gedan-barai i shuto-mae-mawashi-uke
Kopnięcia: yoko-geri-jodan, mawashi-geri-jodan (chusoku i haisoku), ushiro-geri-jodan
Kata: sanchin no kata
Kumite: Jiyu-ippon-kumite III kyokushin-kumite.
Jiyu-kumite: 15 × 2 minuty oceniając: siłę, kondycję, rozciągnięcie, odporność, ducha walki i dyscyplinę
Test kondycyjny: 30 ugięć ramion w podporze przodem na pięściach, 70 uniesień tułowia z leżenia na plecach, 10 przeskoków nad partnerem

SŁOWNICZEK DO TEGO STOPNIA

heiko dachi pozycja równoległa
dachi – pozycja

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

heisoku dachi pozycja: stopy złączone
dachi – pozycja

zenkutsu dachi pozycja wykroczna
dachi – pozycja

kokutsu dachi pozycja zakroczna
dachi – pozycja

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

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

kiba dachi pozycja jeźdźca
kiba – jeździec · dachi – pozycja

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

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

shuto zewnętrzna krawędź dłoni

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)

ganmen twarz

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

uchikomi uderzenie pchające („wbijające"), prosto przed siebie

hizo żebra, bok tułowia (dosł. śledziona)

jodan strefa górna

kake zahaczać

uke blok; w kumite – broniący się

shuto jodan uke blok górny kantem dłoni
shuto – zewnętrzna krawędź dłoni · jodan – strefa górna · uke – blok; w kumite – broniący się

shuto chudan soto uke blok kantem dłoni do wewnątrz na strefę środkową
shuto – zewnętrzna krawędź dłoni · chudan – strefa środkowa · soto – zewnętrzny (soto uke – blok od zewnątrz do wewnątrz) · uke – blok; w kumite – broniący się

shuto chudan uchi uke blok kantem dłoni na zewnątrz na strefę środkową
shuto – zewnętrzna krawędź dłoni · chudan – strefa środkowa · 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

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

yoko w bok

geri kopnięcie

mawashi okrężnie

chusoku poduszki stopy

haisoku grzbiet stopy (podbicie)

ushiro w tył

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

kata forma, kształt

jiyu wolna (jiyu kumite – wolna walka)

ippon pojedynczy; w walce – pełny punkt

kumite walka

kyokushin „ostateczna prawda"

KYU 3

zielony pas z brązowym pagonem · minimum 6 kolejnych miesięcy treningu

Pozycje: shiko-dachi

Uderzenia i cięcia: 5 uderzeń łokciem w pozycji kiba-dachi w kombinacji; chudan-hiji-ate, chudan-mae-hiji-ate, jodan-mae-hiji-ate, jodan-age-hiji-ate, oroshi-hiji-ate, ushiro-hiji-ate

Bloki: 8 bloków shuto w pozycji sanchin-dachi w kombinacji: shuto-jodan-kake-uke, shuto-jodan-uke, shuto-chudan-soto-uke, shuto-chudan-uchi-uke, shuto-gedan-barai, shuto-mae-mawashi-uke, shuto-jodan-juji-uke i shuto-gedan-juji-uke

Kopnięcia: mae-kakato-geri (jodan, chudan, gedan), ago jodan geri

Kata: pinan sono-yon, kihon kata sono-ni

Yakusoku-ippon-kumite: tori informuje jaki atak wykona, uke musi przygotować obronę i kontrę z kiai

Kumite: Jiyu-ippon-kumite IV kyokushin-kumite.

Jiyu-kumite: 20 × 2 minuty

Test kondycyjny: 50 ugięć ramion w podporze przodem na pięściach, 100 uniesień tułowia z leżenia na plecach, 15 przeskoków nad partnerem, 15 przeskoków nad własnym pasem

Poruszanie się: Test poruszania się w różnych pozycjach stosując techniki zawarte w kihon kata.

Wiedza na temat Polskiego Związku Karate i Komisji Kyokushin.

SŁOWNICZEK DO TEGO STOPNIA

shiko dachi pozycja zapaśnika sumo
dachi – pozycja

kiba dachi pozycja jeźdźca
kiba – jeździec · dachi – pozycja

chudan strefa środkowa

hiji ate uderzenie łokciem (na strefę środkową i górną)
hiji – łokieć · ate – uderzenie (np. łokciem)

mae hiji ate uderzenie łokciem w przód
mae – w przód · hiji ate – uderzenie łokciem (na strefę środkową i górną)

jodan strefa górna

age w górę

oroshi w dół

ushiro w tył

shuto zewnętrzna krawędź dłoni

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

kake zahaczać

uke blok; w kumite – broniący się

shuto jodan uke blok górny kantem dłoni
shuto – zewnętrzna krawędź dłoni · jodan – strefa górna · uke – blok; w kumite – broniący się

shuto chudan soto uke blok kantem dłoni do wewnątrz na strefę środkową
shuto – zewnętrzna krawędź dłoni · chudan – strefa środkowa · soto – zewnętrzny (soto uke – blok od zewnątrz do wewnątrz) · uke – blok; w kumite – broniący się

shuto chudan uchi uke blok kantem dłoni na zewnątrz na strefę środkową
shuto – zewnętrzna krawędź dłoni · chudan – strefa środkowa · 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

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

shuto jodan juji uke blok krzyżowy kantem dłoni na strefę górną
shuto – zewnętrzna krawędź dłoni · jodan – strefa górna · juji – krzyż · uke – blok; w kumite – broniący się

shuto gedan juji uke blok krzyżowy kantem dłoni na strefę dolną
shuto – zewnętrzna krawędź dłoni · gedan – strefa dolna · juji – krzyż · uke – blok; w kumite – broniący się

mae w przód

kakato pięta

geri kopnięcie

ago podbródek

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

sono część (sono ichi – część pierwsza)

kihon podstawy – technika podstawowa

kata forma, kształt

tori atakujący (w ćwiczeniach w parach)

kiai okrzyk (dosł. zjednoczenie ducha)

jiyu wolna (jiyu kumite – wolna walka)

ippon pojedynczy; w walce – pełny punkt

kumite walka

kyokushin „ostateczna prawda"

KYU 2

brązowy pas · minimum 8 kolejnych miesięcy treningu

Uderzenia i cięcia: hiraken tsuki (jodan, chudan), hiraken-oroshi-uchi, hiraken-mawashi-uchi, haishu (jodan, chudan), age jodan-tsuki

Bloki: koken-uke (jodan, chudan, gedan)

Kopnięcia: tobi-nidan-geri, tobi-gyaku-mae-geri, tobi-oi-mae-geri

Kata: pinan sono-go, gekisai dai

Renraku: lewa pozycja walki. Rozpoczęcie poprzez hidari-gedan-barai następnie seiken-ago-uchi, seiken-gyaku-tsuki, mae-geri, hidari-gedan-barai i gyaku-tsuki

Kumite: Jiyu-ippon-kumite V kyokushin-kumite.

Jiyu-kumite: 25 × 2 minuty

Test kondycyjny: 60 ugięć ramion w podporze przodem na pięściach, 20 ugięć ramion w podporze przodem na palcach, 100 uniesień tułowia z leżenia na plecach, 20 przeskoków nad partnerem, 20 przeskoków nad własnym pasem

Ukemi-waza: pady w bok raz w prawo raz w lewo. Karate-ne-waza

Znajomość przepisów Walki Sportowej Kyokushin.

SŁOWNICZEK DO TEGO STOPNIA

hiraken pięść „płaska" (palce zgięte w drugim stawie)

tsuki uderzenie, pchnięcie

jodan strefa górna

chudan strefa środkowa

oroshi w dół

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

mawashi okrężnie

haishu grzbiet dłoni

age w górę

koken zgięty nadgarstek – jego grzbiet

uke blok; w kumite – broniący się

gedan strefa dolna

tobi skakać, w wyskoku

nidan dwustopniowy, podwójny (tobi nidan geri – podwójne kopnięcie w wyskoku)

geri kopnięcie

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

mae w przód

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

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

sono część (sono ichi – część pierwsza)

gekisai „atakować i niszczyć" (dosł. 撃 atakować, 砕 kruszyć; gekisai dai, gekisai sho)

dai duży (wersja kata, np. gekisai dai)

hidari lewa (strona)

barai zagarnięcie

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)

seiken gyaku tsuki pchnięcie pięścią z przeciwnej strony niż przednia noga
seiken – przód pięści – dwie pierwsze kostki · gyaku – przeciwna strona niż przednia noga (gyaku tsuki: lewa noga z przodu, uderza prawa ręka); ogólnie: przeciwnie, odwrotnie · tsuki – uderzenie, pchnięcie

jiyu wolna (jiyu kumite – wolna walka)

ippon pojedynczy; w walce – pełny punkt

kumite walka

kyokushin „ostateczna prawda"

ne-waza techniki walki w parterze
waza – technika, techniki (keri waza, ukemi waza)

KYU 1

brązowy pas z czarnym pagonem · minimum 12 kolejnych miesięcy treningu

Uderzenia i cięcia: ryuto-ken-tsuki (jodan, chudan), naka-yubi-ippon-ken (jodan, chudan), oya-yubi-ken (jodan, chudan), atama tsuki (mae, yoko, ushiro)

Bloki: kake-uke jodan, haito-uchi-uke

Kopnięcia: jodan-uchi-haisoku-geri, oroshi-uchi-kakato-geri, oroshi-soto-kakato-geri, tobi-yoko-geri

Kata: yantsu, tsuki no kata

Renraku: lewa pozycja walki: poruszanie się, atakując: oi-tsuki, gyaku-tsuki, oi-tsuki i shita-tsuki; poruszanie się, atakując: oi-mawashi-geri, oi-tsuki, gyaku-tsuki, gyaku-mawashi i gedan-barai

Tachi-waza (rzuty): o-soto-gari, o-uchi-gari, de-ashi-barai, o-goshi i seoi-nage

Kumite: Jiyu-ippon-kumite VI kyokushin-kumite.

Jiyu-kumite: 30 × 2 minuty

Tameshiwari: seiken-tsuki, shuto-sakotsu-uchi i keri

Test kondycyjny:

- 70 ugięć ramion w podporze przodem na pięściach
- 20 ugięć ramion w podporze przodem na 3 palcach
- 100 uniesień tułowia z leżenia na plecach z podwójnym skrętem
- 20 przeskoków nad partnerem
- 30 przeskoków nad własnym pasem

Dobra znajomość nomenklatury japońskiej stosowanej w kyokushin.

SŁOWNICZEK DO TEGO STOPNIA

ryuto ken pięść „głowa smoka" – uderzenie przednimi kostkami palców
ken – pięść

tsuki uderzenie, pchnięcie

jodan strefa górna

chudan strefa środkowa

naka yubi ippon ken pięść z wysuniętym środkowym palcem
yubi – palec · ippon – pojedynczy; w walce – pełny punkt · ken – pięść

oya yubi ken pięść z wysuniętym kciukiem
yubi – palec · ken – pięść

atama głowa

mae w przód

yoko w bok

ushiro w tył

kake zahaczać

uke blok; w kumite – broniący się

haito wewnętrzna krawędź dłoni (od strony kciuka)

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

haisoku grzbiet stopy (podbicie)

geri kopnięcie

oroshi w dół

kakato pięta

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

tobi skakać, w wyskoku

yantsu „zachować czystość" (dosł. 安 bezpieczny, 三 trzy)

tsuki no kata kata uderzeń
tsuki – uderzenie, pchnięcie · kata – forma, kształt

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

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

shita od spodu (dolne)

mawashi okrężnie

gedan strefa dolna

barai zagarnięcie

o soto gari duże podcięcie zewnętrzne (rzut)
soto – zewnętrzny (soto uke – blok od zewnątrz do wewnątrz) · gari – podcięcie, zagarnięcie nogą

o uchi gari duże podcięcie wewnętrzne (rzut)
uchi – wewnętrzny (uchi uke – blok od wewnątrz na zewnątrz); uderzenie, cięcie (inne słowo niż uchi 内 – wewnętrzny, stąd shuto jodan uchi uchi) · gari – podcięcie, zagarnięcie nogą

de ashi barai podcięcie wysuniętej nogi (rzut)
ashi – noga · barai – zagarnięcie

o goshi rzut przez biodro
goshi – biodro

seoi nage rzut przez plecy
nage – rzut

jiyu wolna (jiyu kumite – wolna walka)

ippon pojedynczy; w walce – pełny punkt

kumite walka

kyokushin „ostateczna prawda"

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

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)

keri kopnięcie (forma podstawowa słowa geri)

Kontakt: 504 296 603

biuro@terminatus.pl · terminatus.pl