AKADEMIA KARATE
# KYOKUSHIN

WYMAGANIA NA STOPNIE · POWYŻEJ 14 LAT

## POWYŻEJ 14 LAT – TABELA WYMAGAŃ

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

| | KYU 10<br>pomarańczowy pas · min. 1 miesiąc treningu | KYU 9<br>pomarańczowy pas z błękitnym pagonem · min. 2 kolejne miesiące treningu | KYU 8<br>błękitny pas · min. 3 kolejne miesiące treningu | KYU 7<br>błękitny pas z żółtym pagonem · min. 3 kolejne miesiące treningu | KYU 6<br>żółty pas · min. 4 kolejne miesiące treningu |
|---|---|---|---|---|---|
| **TACHIKATA**<br>Pozycje | fudo-dachi<br>yoi-dachi<br>uchi-hachiji-dachi<br>heisoku-dachi<br>zenkutsu-dachi | musubi-dachi<br>sanchin-dachi | kokutsu-dachi<br>kiba-dachi | neko-ashi-dachi | tsuru-ashi-dachi |
| **TSUKI, UCHI**<br>Uderzenia i cięcia | morote-tsuki (jodan, chudan, gedan)<br>seiken-tsuki (jodan, chudan, gedan) | seiken-ago-uchi<br>seiken-gyaku-tsuki<br>seiken-oi-tsuki (jodan, chudan, gedan)<br>seiken-chudan-mawashi-tsuki<br>seiken-tate-tsuki (jodan, chudan, gedan) | uraken-shomen-uchi<br>seiken-shita-tsuki<br>jun-tsuki (jodan, chudan, gedan)<br>shuto-sakotsu-uchi<br>shuto-uchi-komi | tettsui-oroshi-ganmen-uchi<br>tettsui-komekami-uchi<br>tettsui-hizo-uchi<br>tettsui-yoko-uchi (jodan, chudan, gedan)<br>shuto-ganmen-uchi<br>shuto-hizo-uchi | uraken-sayu-uchi<br>uraken-mawashi-uchi<br>uraken-hizo-uchi<br>uraken-ganmen-oroshi-uchi<br>shuto-jodan-uchi-uchi<br>ni-hon-nukite (me-tsuki)<br>yon-hon-nukite (jodan, chudan)<br>hiji-ate (jodan, chudan) |
| **UKE**<br>Bloki | seiken-jodan-uke<br>seiken-gedan-barai<br>kake-wake-uke | seiken-chudan-soto-uke | seiken-chudan-uchi-uke | seiken-juji-uke (jodan, gedan)<br>shuto-mawashi-uke | morote-chudan-uchi-uke<br>seiken-uchi-uke/gedan-barai |
| **KERI**<br>Kopnięcia | hiza-geri<br>kin-geri<br>mae-keage | mae-geri-chudan (chusoku) | mawashi-geri-gedan (haisoku, chusoku)<br>yoko-keage (sokuto) | teisoku-mawashi-soto-keage<br>haisoku-mawashi-uchi-keage<br>mawashi-geri-chudan (haisoku, chusoku)<br>kansetsu-geri | yoko-geri-chudan<br>ushiro-geri-chudan |
| **IDO**<br>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). | Test poruszania się w pozycji sanchin dachi i zenkutsu dachi stosując techniki zawarte w kihon kata. | Test poruszania się w pozycji kokutsu-dachi i kiba-dachi stosując techniki zawarte w kihon kata. | Test poruszania się w pozycji zenkutsu-dachi, kokutsu-dachi, kiba-dachi i neko-ashi-dachi stosując techniki zawarte w kihon kata. | Test poruszania się w pozycji zenkutsu-dachi, kiba-dachi, kokutsu-dachi, neko-ashi-dachi i tsuru-ashi-dachi stosując techniki zawarte w kihon kata. |
| **RENRAKU** | | | | | tori: mae-geri-chudan, chudan-gyaku-tsuki uke: soto-uke, gedan-barai, chudan-gyaku-tsuki |
| **KATA** | | kihon kata sono-ichi | taikyoku sono-ichi<br>taikyoku sono-ni | taikyoku sono-san<br>pinan sono-ichi | pinan sono-ni |
| **KUMITE** | poruszanie się w pozycji walki krokiem dostawnym | **I Ippon-kumite sono-ichi:** tori (atakujący); jodan-tsuki uke (broniący się); jodan-uke, kontra gyaku-tsuki-chudan<br>**I Ippon-kumite sono-ni:** tori; jodan-tsuki uke; jodan-uke, kontra seiken-mawashi-tsuki-chudan<br>**I Ippon-kumite sono-san:** tori; jodan-tsuki uke; jodan-uke, kontra seiken-gyaku-tsuki-jodan, hiza-geri | **II Ippon-kumite sono-ichi:** tori; chudan-tsuki uke; soto-uke, kontra chudan-gyaku-tsuki<br>**II Ippon-kumite sono-ni:** tori; chudan-tsuki uke; soto-uke, kontra seiken-shita-tsuki i gedan-mawashi-geri<br>**II Ippon-kumite sono-san:** tori; chudan-tsuki uke; soto-uke, kontra seiken-tate-tsuki i hiza-geri<br>**Jiyu-kumite:** wolna walka pod kątem zawodów | **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<br>**III Ippon-kumite sono-ichi:** tori; jodan-tsuki uke; uchi-uke i uraken-shomen-uchi<br>**III Ippon-kumite sono-ni:** tori; jodan-tsuki uke; uchi-uke, kontra seiken-shita-tsuki, seiken-chudan-mawashi-tsuki i mawashi-geri-gedan<br>**III Ippon-kumite sono-san:** tori; jodan-tsuki uke; uchi-uke, kontra uraken-shomen-uchi, seiken-shita-tsuki i hiza-geri | **IV Ippon-kumite sono-ichi:** tori; migi-jodan-tsuki, chudan-gyaku-tsuki uke; hidari-uchi-uke, soto-uke, gedan-barai, gyaku-shuto-sakotsu-uchi<br>**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<br>**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<br>**Jiyu-kumite:** 10 × 2 minuty |
| **KOKYU-HO**<br>Oddychanie | | nogare | nogare, ibuki (san-kai) | nogare, ibuki (san-kai) | |
| **TEST KONDYCYJNY** | | 20 ugięć ramion w podporze przodem na pięściach i kolanach<br>10 ugięć ramion w podporze przodem na palcach i kolanach<br>20 uniesień tułowia z leżenia na plecach | 25 ugięć ramion w podporze przodem na pięściach i kolanach<br>15 ugięć ramion w podporze przodem na palcach i kolanach<br>25 uniesień tułowia z leżenia na plecach | 30 ugięć ramion w podporze przodem na pięściach i kolanach<br>20 ugięć ramion w podporze przodem na palcach i kolanach<br>30 uniesień tułowia z leżenia na plecach | 50 ugięć ramion w podporze przodem na pięściach i kolanach<br>30 ugięć ramion w podporze przodem na 5 palcach<br>20 ugięć ramion w podporze przodem na 3 palcach<br>40 uniesień tułowia z leżenia na plecach |
| **TEORIA** | Zasady noszenia kyokushin karategi i wiązanie obi.<br>Znaczenie słowa kyoku-shin-kai oraz znajomość etykiety dojo i przysięgi dojo.<br>Liczenie po japońsku do 10. | Historia kyokushin karate. | | | |

| | KYU 5<br>żółty pas z zielonym pagonem · min. 4 kolejne miesiące treningu | KYU 4<br>zielony pas · min. 6 kolejnych miesięcy treningu | KYU 3<br>zielony pas z brązowym pagonem · min. 6 kolejnych miesięcy treningu | KYU 2<br>brązowy pas · min. 8 kolejnych miesięcy treningu | KYU 1<br>brązowy pas z czarnym pagonem · min. 12 kolejnych miesięcy treningu |
|---|---|---|---|---|---|
| **TACHIKATA**<br>Pozycje | moro-ashi-dachi | heiko-dachi<br>kake-dachi<br>**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 | shiko-dachi | | |
| **TSUKI, UCHI**<br>Uderzenia i cięcia | shotei-uchi (jodan, chudan, gedan)<br>hiji-age-ate-jodan | 5 wariantów shuto w sanchin-dachi w kombinacji; shuto-sakotsu-uchi, ganmen-uchi, uchi-komi, hizo-uchi i uchi-uchi | 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 | hiraken tsuki (jodan, chudan)<br>hiraken-oroshi-uchi<br>hiraken-mawashi-uchi<br>haishu (jodan, chudan)<br>age jodan-tsuki | ryuto-ken-tsuki (jodan, chudan)<br>naka-yubi-ippon-ken (jodan, chudan)<br>oya-yubi-ken (jodan, chudan)<br>atama tsuki (mae, yoko, ushiro) |
| **UKE**<br>Bloki | shotei-uke (jodan, chudan, gedan)<br>mae-mawashi-uke | 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 | 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 | koken-uke (jodan, chudan, gedan) | kake-uke jodan<br>haito-uchi-uke |
| **KERI**<br>Kopnięcia | ushiro-geri-chudan wykonywane 3 metodami: przekrok z obrotem; obrót z miejsca; poprzez zakrok | yoko-geri-jodan<br>mawashi-geri-jodan (chusoku i haisoku)<br>ushiro-geri-jodan | mae-kakato-geri (jodan, chudan, gedan)<br>ago jodan geri | tobi-nidan-geri<br>tobi-gyaku-mae-geri<br>tobi-oi-mae-geri | jodan-uchi-haisoku-geri<br>oroshi-uchi-kakato-geri<br>oroshi-soto-kakato-geri<br>tobi-yoko-geri |
| **IDO**<br>Poruszanie się | Test poruszania się w pozycji moro-ashi-dachi stosując techniki zawarte w kihon kata. | | Test poruszania się w różnych pozycjach stosując techniki zawarte w kihon kata. | | |
| **RENRAKU** | **Kombinacje:** mae-geri-chudan, yoko-geri-chudan, ushiro-geri-chudan, chudan-gyaku-tsuki | | | lewa pozycja walki. Rozpoczęcie poprzez hidari-gedan-barai następnie seiken-ago-uchi, seiken-gyaku-tsuki, mae-geri, hidari-gedan-barai i gyaku-tsuki | 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 |
| **KATA** | pinan sono-san | sanchin no kata | pinan sono-yon<br>kihon kata sono-ni | pinan sono-go<br>gekisai dai | yantsu<br>tsuki no kata |
| **KUMITE** | **V Ippon-kumite sono-ichi:** tori; migi-mae-geri-chudan uke; hidari-shotei-uke-gedan, hidari-mae-geri-chudan, migi-gyaku-tsuki-jodan<br>**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<br>**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<br>**Jiyu-kumite:** 12 × 2 minuty | Jiyu-ippon-kumite III kyokushin-kumite.<br>**Jiyu-kumite:** 15 × 2 minuty oceniając: siłę, kondycję, rozciągnięcie, odporność, ducha walki i dyscyplinę | **Yakusoku-ippon-kumite:** tori informuje jaki atak wykona, uke musi przygotować obronę i kontrę z kiai<br>Jiyu-ippon-kumite IV kyokushin-kumite.<br>**Jiyu-kumite:** 20 × 2 minuty | Jiyu-ippon-kumite V kyokushin-kumite.<br>**Jiyu-kumite:** 25 × 2 minuty | Jiyu-ippon-kumite VI kyokushin-kumite.<br>**Jiyu-kumite:** 30 × 2 minuty |
| **KOKYU-HO**<br>Oddychanie | ibuki i nogare wykonywane w sanchin dachi morote-uke i gyaku-tsuki | | | | |
| **NAGE-WAZA, UKEMI**<br>Rzuty i pady | | | | **Ukemi-waza:** pady w bok raz w prawo raz w lewo. Karate-ne-waza | **Tachi-waza (rzuty):** o-soto-gari, o-uchi-gari, de-ashi-barai, o-goshi i seoi-nage |
| **TAMESHIWARI** | | | | | seiken-tsuki, shuto-sakotsu-uchi i keri |
| **TEST KONDYCYJNY** | 70 ugięć ramion w podporze przodem na pięściach i kolanach<br>40 ugięć ramion w podporze przodem na 5 palcach<br>30 ugięć ramion w podporze przodem na 3 palcach<br>50 uniesień tułowia z leżenia na plecach | 30 ugięć ramion w podporze przodem na pięściach<br>70 uniesień tułowia z leżenia na plecach<br>10 przeskoków nad partnerem | 50 ugięć ramion w podporze przodem na pięściach<br>100 uniesień tułowia z leżenia na plecach<br>15 przeskoków nad partnerem<br>15 przeskoków nad własnym pasem | 60 ugięć ramion w podporze przodem na pięściach<br>20 ugięć ramion w podporze przodem na palcach<br>100 uniesień tułowia z leżenia na plecach<br>20 przeskoków nad partnerem<br>20 przeskoków nad własnym pasem | 70 ugięć ramion w podporze przodem na pięściach<br>20 ugięć ramion w podporze przodem na 3 palcach<br>100 uniesień tułowia z leżenia na plecach z podwójnym skrętem<br>20 przeskoków nad partnerem<br>30 przeskoków nad własnym pasem |
| **TEORIA** | | | Wiedza na temat Polskiego Związku Karate i Komisji Kyokushin. | Znajomość przepisów Walki Sportowej Kyokushin. | Dobra znajomość nomenklatury japońskiej stosowanej w kyokushin. |