

WYMAGANIA EGZAMINACYJNE na KYU
SO-KYOKUSHIN POLSKA

Stopnie SENIOR mogą być nadane osobom powyżej 16 roku życia. Pozostałe są stopniami JUNIOR. Stopień JUNIOR z końcówką po przecinku 1 obejmuje wszystkie ćwiczenia KIHON w pozycji statycznej, a stopień JUNIOR z końcówką po przecinku 2 obejmują ćwiczenia w ruchu.

10 kyu SENIOR – pomarańczowy pas
(minimum 2 miesiące ciągłego treningu)

10,1 kyu JUNIOR - pomarańczowy pas z 1 czerwonym pagonem

OGÓLNE ZASADY:

Umiejętność właściwego noszenia Karate-Gi,

Umiejętność składania Karate-Gi,

Znajomość etykiety DOJO,

Znajomość znaczenia słów KARATE, DO ORAZ KYOKUSHIN

POZYCJE (dachi):

Yoi dachi

Fudo dachi

Zenkutsu dachi

UDERZENIA (tsuki, uchi):

Seiken morote tsuki (jodan, chudan, gedan)

Seiken oi tsuki (jodan, chudan, gedan)

BLOKI (uke):

Seiken jodan uke

Seiken gedan barai

KOPNIĘCIA (geri):

Hiza geri

Kin geri

10,2 kyu JUNIOR - pomarańczowy pas z 2 czerwonymi pagonami

IDO GEIKO:

Zenkutsu dachi z seiken gedan barai, poruszamy się w przód z seiken morote tsuki oraz mawate. Jeden krok jedna technika ataku. Trzecie tempo kiai.

Zenkutsu dachi z seiken gedan barai, poruszamy się w przód z seiken oi tsuki (jodan, chudan, gedan) oraz mawate. Jeden krok jedna technika ataku. Trzecie tempo kiai.

Test sprawnościowo-siłowy dopasowany do umiejętności i możliwości zdającego określa egzaminator.

9 kyu SENIOR – pomarańczowy pas

(minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu)

9,1 kyu JUNIOR - pomarańczowy pas z 1 niebieskim i 1 czerwonym pagonem

OGÓLNE ZASADY:

Znajomość znaczenia KANKU i KANJI

POZYCJE (dachi):

Sanchin dachi

Kokutsu dachi

Musubi dachi

UDERZENIA (tsuki, uchi):

Seiken gyaku tsuki (jodan, chudan, gedan)

Seiken ago uchi

BLOKI (uke):

Seiken chudan uchi uke

Seiken chudan Soto uke

KOPNIĘCIA (geri):

Mae geri chusoku (chudan)

ĆWICENIA ODDECHOWE:

Nogare Sono ichi

9,2 kyu JUNIOR - pomarańczowy pas z 1 niebieskim i 2 czerwonymi pagonami

IDO GEIKO:

Zenkutsu dachi z seiken gadan barai, poruszamy się w przód z seiken gyaku tsuki oraz mawate. Jeden krok jedna technika ataku. Trzecie tempo kiai.

Kokutsu dachi z seiken chudan uchi uke, poruszamy się w przód oraz mawate z seiken uchi uke. Jeden krok jeden blok. Trzecie tempo kiai.

KATA:

Taikioku Sono Ichi

Taikioku Sono Ni

RENRAKU (walka zadaniowa):

Walka z cieniem (same ręce)

Test sprawnościowo-siłowy dopasowany do umiejętności i możliwości zdającego określa egzaminator.

8 kyu SENIOR – niebieski pas

(minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu)

8,1 kyu JUNIOR - niebieski pas z 1 czerwonym pagonem

OGÓLNE ZASADY:

Ogólna wiedza na temat historii Karate Kyokushin

POZYCJE (dachi):

Kiba dachi

UDERZENIA (tsuki, uchi):

Seinen tate tsuki (jodan, chudan, gedan)

Seiken jun tsuki (jodan, chudan, gedan)

Seiken shita tsuki

Seiken sambon tsuki (chudan, jodan, gedan)

BLOKI (uke):

Seiken morote uchi uke (chudan)

Seiken uchi uke – gedan barai

KOPNIĘCIA (geri):

Mae geri chusoku (jodan)

8,2 kyu JUNIOR - niebieski pas z 2 czerwonymi pagonami

IDO GEIKO:

Zenkutsu dachi z gedan barai, poruszamy się w przód i wykonujemy wszystkie 4 bloki (jodan, soto, uchi, gedan) jedną ręką, a przy mawate wykonujemy ponownie całą kombinację. Jeden krok cztery bloki. Trzecie tempo kiai.

KATA:

Taikioku Sono San

RENRAKU (walka zadaniowa):

Walka z cieniem (nogi + ręce)

Test sprawnościowo-siłowy dopasowany do umiejętności i możliwości zdającego określa egzaminator.

7 kyu SENIOR – niebieski pas 1 żółtym pagonem

(minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu)

7,1 kyu JUNIOR - niebieski pas z 1 żółtym i 1 czerwonym pagonem

POZYCJE (dachi):

Neko Ashi dachi

UDERZENIA (tsuki, uchi):

Tettsui oroshi ganmen uchi
Tettsui komekami uchi
Tettsui Hizo uchi
Tettsui yoku uchi (jodan, chudan, gedan)

BLOKI (uke):

Seiken morote uchi uke
Seiken morote gedan garai
Shuto mawashi uke

KOPNIĘCIA (geri):

Mae keage (chusoku)
Soto mawashi keage (teisoku)
Uchi mawashi keage (heisoku)
Mawashi geri gedan

ĆWICZENIA ODDECHOWE:

Nogare Sono Ni
Ibuki Sankai

7,2 kyu JUNIOR - niebieski pas z 1 żółtym i 2 czerwonymi pagonami

IDO GEIKO:

Zenkutsu dachi z seiken gedan barai, poruszamy się w przód i wykonujemy wszystkie 4 bloki (jodan, soto, uchi, gedan) na przemian (oi/gyaku/oi/gyaku) a przy mawate wykonać powtórnie całą kombinację. Jeden krok cztery bloki. Trzecie tempo kiai.

KATA:

Pinan Sono Ichi

KUMITE:

4 walki z przeciwnikiem zgodnie z przepisami sportowymi dla odpowiedniej grupy wiekowej

Test sprawnościowo-siłowy dopasowany do umiejętności i możliwości zdającego określa egzaminator.

6 kyu SENIOR – żółty pas

(minimum 4 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu)

6,1 kyu JUNIOR - żółty pas z 1 czerwonym pagonem

POZYCJE (dachi):

Tsyru Ashi dachi

UDERZENIA (tsuki, uchi):

Uraken shomen ganmen uchi

Uraken sayu ganmen uchi

Uraken hizo uchi

Uraken mawashi uchi

Nihion nukite (uderzamy w przód - Me tsuki)

Yonhon nukite (jodan, chudan)

BLOKI (uke):

Seiken juji uke (jodan, grdan)

KOPNIĘCIA (geri):

Yoko keage (sokuto)

Kansetsu geri (sokuto)

Yoko geri (sokuto) chudan

6,2 kyu JUNIOR - żółty pas z 2 czerwonymi pagonami

IDO GEIKO:

Zenkutsu dachi z seiken morote gedan barai, poruszamy się w przód i wykonujemy kopnięcia keage (mae, soto, uchi, yoko) a przy mawate morote gedan barai. Jeden krok jedno kopnięcie. Piąte tempo kiai.

Ippon Kumite sono ichi:

ATAK: Zenkutsu dachi z seiken oi tsuki jodan

OBRONA: Zenkutsu dachi z seiken jodan uke

KONTRA: Kin geri (kiai)

KATA:

Pinan Sono Ni

KUMITE:

5 walki z przeciwnikiem zgodnie z przepisami sportowymi dla odpowiedniej grupy wiekowej

Test sprawnościowo-siłowy dopasowany do umiejętności i możliwości zdającego określa egzaminator.

5 kyu SENIOR – żółty pas z 1 zielonym pagonem

(minimum 5 miesięcy ciągłego treningu od ostatniego egzaminu)

5,1 kyu JUNIOR - żółty pas z 1 zielonym i 1 czerwonym pagonem

POZYCJE (dachi):

Moro Ashi dachi

UDERZENIA (tsuki, uchi):

Shuto soktsu uchi

Shuto komi uchi
Shuto yoko ganmen uchi
Shuto hizo uchi
Shuto uchi uchi

BLOKI (uke):

Shuto jodan uchi uke
Shuto chudan soto uke
Shuto chudan uchi uke
Shuto gedan barai
Shuto mae mawashi uke

KOPNIĘCIA (geri):

Mawashi geri chudan (chusoku, haisoku)
Ushiro geri chudan – 3 sposoby

5,2 kyu JUNIOR - żółty pas z 1 zielonym i 2 czerwonymi pagonami

IDO GEIKO:

Kokutsu dachi z shuto mawashi uke + seiken morote jodan tsuki + powrót rąk do gardy jak w kumie.
Poruszamy się w przód. Jeden krok cała kombinacje. Trzecie tempo kiai.

Zenkutsu dachi z seiken morote gedan barai, poruszamy się w przód i wykonujemy kopnięcia geri (mae, yoko mawashi, ushiro) a przy mawate morote gedan barai. Jeden krok jedno kopnięcie. Piąte tempo kiai.

Ippon Kumite sono ni:

ATAK: Zenkutsu dachi + seiken oi tsuki chudan
OBRONA: Zenkutsu dachi + seiken chudan uchi uke
KONTRA: Seiken gyaku tsuki jodan

KATA:

Pinan Sono San

KUMITE:

6 walki z przeciwnikiem zgodnie z przepisami sportowymi dla odpowiedniej grupy wiekowej

Test sprawnościowo-siłowy dopasowany do umiejętności i możliwości zdającego określa egzaminator.

4 kyu SENIOR – zielony pas

(minimum 6 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu)

4,1 kyu JUNIOR - zielony pas z 1 czerwonym pagonem

OGÓLNE ZASADY:

Umiejętność przeprowadzenia prawidłowej rozgrzewki oraz części kończącej zajęcia sportowe w zależności od rodzaju treningu. Podstawowa wiedza na temat gibkości.

POZYCJE (dachi):

Heisoku dachi

Uchi Hachiji dachi

UDERZENIA (tsuki, uchi):

Shotei uchi (jodan, chudan, gedan)

Judan Hiji Ate

BLOKI (uke):

Shotei uke (jodan, chudan, gedan)

KOPNIĘCIA (geri):

Yoko geri jodan (sokuto)

Mawashi geri jodan (chusoku, haisoku)

Ushiro geri jodan (kakato)

4,2 kyu JUNIOR - zielony pas z 2 czerwonymi pagonami

IDO GEIKO:

Zenkutsu dachi z gedan barai, przechodzimy do kiba dachi z jun tsuki, przenosimy rękę przed siebie i wykonujemy 2x seiken chudan tsuki, wykonujemy obrót przez plecy z tetsui yoko uchi jodan, przestawiamy nogę wykroczną w bok z seiken gyaku tsuki.

Kiba dachi z seiken morote gedan berai, przyjmujemy gardę jak w kumie i poruszamy się w przód z yoko/mawshi/ushiro geri, mawate z seiken morote gedan barai i przyjmujemy gardę jak w kumie. Jeden krok jedno kopnięcie. Piąte tempo kiai.

Ippon Kumite sono san:

ATAK: Zenkutsu dachi + mae geri chudan

OBRONA: Kiba dachi jon ju go (45 st.) + seiken Soto uke

KONTRA: Gyaku Tate tsuki jodan

KATA:

Sanchin No Kata

KUMITE:

8 walki z przeciwnikiem zgodnie z przepisami sportowymi dla odpowiedniej grupy wiekowej

Test sprawnościowo-siłowy dopasowany do umiejętności i możliwości zdającego określa egzaminator.

3 kyu SENIOR – zielony pas z 1 brązowym pagonem

(minimum 6 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu)

3,1 kyu JUNIOR - zielony pas z 1 brązowym i 1 czerwonym pagonem

OGÓLNE ZASADY:

Umiejętność przeprowadzenia treningu karate Kyokushin z zachowaniem wszelkich zasad metodyczno-dydaktycznych.

POZYCJE (dachi):

Kake dachi

UDERZENIA (tsuki, uchi):

Hiji Ate (jodan, chudan)

Mae Hiji Ate (chudan)

Age Hiji Ate (jodan)

Ushiro Hiji Ate

Oroshi Hiji Ate

BLOKI (uke):

Shuto Juji uke (jodan, gedan)

KOPNIĘCIA (geri):

Uchi Mawashi geri (jodan)

3,2 kyu JUNIOR - zielony pas z 1 brązowym i 2 czerwonymi pagonami

IDO GEIKO:

Sanchin dachi, (wszystko wykonujemy jedną ręką) oi seiken tsuki chudan, oi seiken uchi uke, oi uraken shomen uchi, ściągamy rękę pod pachę i wykonujemy oi hiji jodan ate, oi tetsui mae uchi jodan. Jeden krok cała kombinacja. Trzecie tempo kiai.

Zenkutsu dachi z seiken morote gedan barai, wykonujemy uderzenia, bloki lub kombinacje technik ręcznych w poruszaniu się do przodu mae, do tyłu sagari, do przodu z obrotem ura i do tyłu z obrotem sagari kaiten. Trzecie tempo kiai.

Ippon Kumite sono yon:

ATAK: Zenkutsu dachi + seiken oi tsuki jodan

OBRONA: Zenkutsu dachi + shotei uke jodan

KONTRA: Moro ashi dachi + shotei uchi chudan

KATA:

Pinan Sono Yon

KUMITE:

10 walki z przeciwnikiem zgodnie z przepisami sportowymi dla odpowiedniej grupy wiekowej

Test sprawnościowo-siłowy dopasowany do umiejętności i możliwości zdającego określa egzaminator.

2 kyu SENIOR – brązowy pas

(minimum 12 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu)

2,1 kyu JUNIOR - brązowy pas z 1 czerwonym pagonem

OGÓLNE ZASADY:

Znajomość terminologii japońskiej niezbędnej do poprowadzenia treningu Karate Kyokushin oraz zastosowanie jej w praktyce.

UDERZENIA (tsuki, uchi):

Hiraken tsuki (jodan, chudan)

Hiraken orosi uchi

Hiraken mawashi uchi

Haishu (jodan, chudan)

Seiken age tsuki jodan

Koken uchi (jodan, chudan, gedan)

BLOKI (uke):

Koken uke (jodan, chudan, gedan)

KOPNIĘCIA (geri):

Mae tobi geri 3 sposobami

2,2 kyu JUNIOR - brązowy pas z 2 czerwonymi pagonami

IDO GEIKO:

Zenkutsu dachi z seiken morote gedan barai, wykonujemy kopnięcia w poruszaniu się do przodu mae, do tyłu sagari, do przodu z obrotem ura i do tyłu z obrotem sagari kaiten. Trzecie tempo kiai.

Ippon Kumite sono go:

ATAK: Zenkutsu dachi + seiken oi tsuki jodan

OBRONA: Zenkutsu dachi + shuto juji uke jodan

KONTRA: Kokutsu dachi + ushiro hiji ate

KATA:

Pinan Sono Go

Geksai Dai

KUMITE:

12 walki z przeciwnikiem zgodnie z przepisami sportowymi dla odpowiedniej grupy wiekowej

Test sprawnościowo-siłowy dopasowany do umiejętności i możliwości zdającego określa egzaminator.

1 kyu SENIOR – brązowy pas z 1 czarnym pagonem

(minimum 12 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu)

1,1 kyu JUNIOR - brązowy pas z 1 czarnym i 1 czerwonym pagonem

OGÓLNE ZASADY:

Główne zagadnienia Karate-Do, Światowej organizacji SO-Kyokushin oraz różnych organizacji Karate Kyokushin w Polsce.

UDERZENIA (tsuki, uchi):

Ryuto Ken tsuki (jodan, chudan)

Naka Yubi Ippon Ken (jodan, chudan)

Oya Yubi Ippon Ken

BLOKI (uke):

Kake uke (jodan, chudan)

Haito uchi uke chudan

KOPNIĘCIA (geri):

Oroshi Uchi kakato geri

Oroshi Soto kakato geri

Yoko Tobi geri

1,2 kyu JUNIOR - brązowy pas z 1 czarnym i 2 czerwonymi pagonami

IDO GEIKO:

Kiba dachi jon ju go (45 st.) z gedan barai, poruszamy się w przód z ręką gyaku otwartą i wyciągniętą w przód, oi hiji jodan ate, oi uraken oroshi uchi, oi gedan barai. Mawate powtórzyć całą kombinację. Trzecie tempo kiai.

Ippon Kumite sono roku:

ATAK: Zenkutsu dachi + seiken oi tsuki chudan

OBRONA: Kokutsu dachi + haito uchi uke chudan

KONTRA: Mawashi geri jodan (haisoku)

KATA:

Yantsu

Tsuki No Kata

KUMITE:

15 walki z przeciwnikiem zgodnie z przepisami sportowymi dla odpowiedniej grupy wiekowej

Test sprawnościowo-siłowy dopasowany do umiejętności i możliwości zdającego określa egzaminator.
