

Wymagania egzaminacyjne do 14 lat

9.1 Kyu - pas biały

KIHON

1. Musubi Dach
2. Hachiji Dach
3. Zen Kutsu Dach
4. Oi Zuki/Zen Kutsu Dach
5. Gedan Barai/Zen Kutsu Dach

CWICZENIA

1. Przysiady - 15 razy
2. Ugięcia ramion w podporze przodem ("pompki") - 5 razy

9.2 Kyu - pas biały

KIHON

1. Gedan Barai/Kiba Dach
2. Oi Zuki/Zen Kutsu Dach
3. Age Uke/Zen Kutsu Dach
4. Soto Uke/Zen Kutsu Dach
5. Mae Geri/Zen Kutsu Dach

KUMITE

Gohon Kumite

CWICZENIA

1. Przewrót w przód
2. Przysiady - 20 razy
3. Ugięcia ramion w podporze przodem ("pompki") - 10 razy

9.3 Kyu - pas biały

KIHON

1. Oi Zuki/Zen Kutsu Dach
2. Age Uke/Zen Kutsu Dach
3. Soto Uke/Zen Kutsu Dach
4. Uchi Uke/Zen Kutsu Dach
5. Gedan Barai/Zen Kutsu Dach
6. Mae Geri/Zen Kutsu Dach

KATA

Taikyoku Shodan

KUMITE

Gohon Kumite

CWICZENIA

1. Ugięcia ramion w podporze przodem ("pompki") - 15 razy
2. W leżeniu tyłem przenoszenie nóg za głowę ("nakrywki") - 5 razy

8.1 Kyu - pas żółty

KIHON

1. Oi Zuki/Zen Kutsu Dach
2. Age Uke + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dach
3. Soto Uke + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dach
4. Gedan Barai +Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dach
5. Mae Geri/Zen Kutsu Dach

KATA

Taikyoku Nidan

KUMITE

Gohon Kumite

CWICZENIA

1. Mostek - 2 razy
2. W leżeniu tyłem równoczesne unoszenie nóg i tułowia ("syczoryki") - 6 razy
3. W siadzie prostym skłony głową do kolan - 2 razy

8.2 Kyu - pas żółty

KIHON

1. Oi Zuki/Zen Kutsu Dach
2. Age Uke + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dach
3. Soto Uke + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dach
4. Uchi Uke + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dach
5. Gedan Barai/Kiba Dach
6. Mae Geri/Zen Kutsu Dach
7. Yoko Geri Keage/Kiba Dach

KATA

Taikyoku Sandan, Gohon- Kumite

CWICZENIA

1. Przewrót w tył - 2 razy
2. Mae Geri z przysiadu - 10 razy

8.3 Kyu - pas żółty

KIHON

1. Oi Zuki/Zen Kutsu Dach
2. Age Uke + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dach
3. Soto Uke + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dach
4. Uchi Uke + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dach
5. Gedan Barai +Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dach
6. Shuto Uke/Ko Kutsu Dach
7. Mae Geri w Zen Kutsu Dach
8. Yoko Geri Keage w Kiba Dach
9. Yoko Geri Kekomi w Kiba Dach

KATA

Heian Shodan

KUMITE

Gohon Kumite

CWICZENIA

1. Ugięcia ramion w podporze przodem ("pompki") - 20 razy.
2. Przerzut bokiem ("gwiazda") - 3 razy.
3. Skoki w przysiadzie ("żabki")- 10 m.

7.1 Kyu - pas pomarańczowy

KIHON

1. Oi Zuki/Zen Kutsu Dach
2. Soto Uke + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dach
3. Uchi Uke + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dach
4. Shuto Uke/Ko Kutsu Dach
5. Mae Geri/Zen Kutsu Dach
6. Mae Ren Geri/Zen Kutsu Dach
7. Yoko Geri Kekomi/Kiba Dach

KATA

Heian Shodan

KUMITE

Gohon Kumite

CWICZENIA

1. Ugięcia ramion w podporze przodem ("pompki") - 20 razy.
2. W leżeniu tyłem przenoszenie nóg za głowę ("nakrywki") - 16 razy.
3. Wymachy nogą w przód i w bok na wysokość Jodan.

7.2 Kyu - pas pomarańczowy

KIHON

1. Oi Zuki/Zen Kutsu Dach
2. Age Uke + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dach
3. Soto Uke + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dach
4. Gedan Barai +Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dach
5. Uchi Uke/Ko Kutsu Dach
6. Mae Geri Jodan/Zen Kutsu Dach
7. Yoko Geri Keage/Kiba Dach
8. Yoko Geri Kekomi/Kiba Dach

KATA

Taikyoku Sandan

Heian Shodan

KUMITE

Gohon Kumite

CWICZENIA

1. Ugięcia ramion w podporze przodem ("pompki") - 25 razy.
2. Podskoki w przysiadzie ("żabki") - 20 m.
3. Przerzut bokiem ("gwiazda") - 3 razy.

7.3 Kyu - pas pomarańczowy

KIHON

1. Oi Zuki/Zen Kutsu Dach
2. Age Uke + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dach
3. Soto Uke + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dach
4. Uchi Uke + Kizami Zuki + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dach
5. Shuto Uke/Ko Kutsu Dach + Gyaku Nukite/ Zen Kutsu Dach
6. Uraken Uchi/Zen Kutsu Dach
7. Mae Geri/Zen Kutsu Dach
8. Mae Ren Geri - Chudan/Jodan (z międzykrokiem)/Zen Kutsu Dach
9. Yoko Geri Keage/Kiba Dach
10. Yoko Geri Kekomi/Kiba Dach
11. Mawashi Geri/Zen Kutsu Dach

KATA

Heian Nidan

KUMITE

Gohon Kumite

CWICZENIA

1. Przewrót w przód z rozbiegu.
2. W siadzie rozkrocznym skłon głową do podłogi.

6.1 Kyu - pas zielony

KIHON

1. Ren Zuki/Zen Kutsu Dach
2. Age Uke + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dach
3. Uchi Uke + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dach
4. Shuto Uke/Ko Kutsu Dach + Gyaku Tate Nukite/Zen Kutsu Dach
5. Uraken Uchi/Kiba Dach
6. Shuto Uchi/Kiba Dach
7. Mae Geri/Zen Kutsu Dach
8. Yoko Geri Kekomi/Kiba Dach
9. Mawashi Geri/Zen Kutsu Dach

KATA

Taikyoku Shodan

Heian Nidan

KUMITE

Gohon Kumite

CWICZENIA

1. Przewrót w przód z przeskokiem przez klęczącego partnera.
2. Ugięcia ramion w podporze przodem ("pompki") - 30 razy.
3. Wymachy nogą w przód, w bok i w tył na wysokość Jodan.

6.2 Kyu - pas zielony

KIHON

1. Sanbon Zuki/Zen Kutsu Dach
2. Age Uke + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dach
3. Uchi Uke/Ko Kutsu Dach + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dach
4. Shuto Uke/Ko Kutsu Dach + Kizami Mae Geri/Ko Kutsu Dach + Gyaku Nukite/
Zen Kutsu Dach
5. Shuto Uchi/Kiba Dach
6. Yoko Enpi Uchi/Kiba Dach
7. Mae Ren Geri - Chudan+Jodan/Zen Kutsu Dach
8. Yoko Geri Keage Jodan/Kiba Dach
9. Mawashi Geri/Zen Kutsu Dach
10. Ura Mawashi Geri/Zen Kutsu Dach

KATA

Taikyoku Sandan

Heian Nidan

KUMITE

Kihon Ippon Kumite

CWICZENIA

1. Mostek - 2 razy.
2. Przewrót w przód i w tył.
3. Mae Geri z przysiadu - 20 razy.
4. Ugięcia ramion w podporze przodem ("pompki") - 30 razy.

6.3 Kyu - pas zielony

KIHON

1. Sanbon Zuki/Zen Kutsu Dach
2. Age Uke + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dach
3. Uchi Uke + Kizami Zuki + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dach
4. Soto Uke + Kizami Uraken Uchi + Gyaku Nukite/Zen Kutsu Dach
5. Shuto Uke/Ko Kutsu Dach + Kizami Mae Geri/Ko Kutsu Dach + Gyaku Nukite/
Zen Kutsu Dach
6. Shuto Uchi
7. Yoko Enpi Uchi
8. Mae Geri/Zen Kutsu Dach
9. Mae Ren Geri/Zen Kutsu Dach
10. Yoko Geri Keage
11. Yoko Geri Kekomi
12. Mawashi Geri/Zen Kutsu Dach
13. Ura Mawashi Geri/Zen Kutsu Dach
14. Shiho Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dach

KATA

Heian Sandan

KUMITE

Kihon Ippon Kumite

CWICZENIA

1. Podskoki w przysiadzie ("żabki") - 20 m.
2. Wymach nogą w przód, w bok i w tył na poziom Jodan.
3. Ugięcia ramion w podporze przodem ("pompki") - 30 razy.
4. W siadzie rozkrocznym skłon głową do podłogi.

5.1 Kyu - pas niebieski

KIHON

1. Sanbon Zuki/Zen Kutsu Dach
2. Age Uke + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dach
3. Uchi Uke + Kizami Zuki + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dach
4. Soto Uke + Kizami Uraken Uchi + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dach
5. Shuto Uke/Ko Kutsu Dach + Kizami Mae Geri/Ko Kutsu Dach + Gyaku Nukite/Zen Kutsu Dach
6. Shuto Uchi/Zen Kutsu Dach
7. Mae Geri/Zen Kutsu Dach
8. Yoko Geri Keage/Kiba Dach
9. Yoko Geri Kekomi/Kiba Dach
10. Mawashi Geri/Zen Kutsu Dach
11. Ura Mawashi Geri/Zen Kutsu Dach
12. Shiho Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dach

KATA

Heian Shodan

Heian Sandan

KUMITE

Kihon Ippon Kumite

CWICZENIA

1. W leżeniu tyłem przenoszenie nóg za głowę ("nakrywki") - 10 razy.
2. Przewrót w przód przez klęczącego partnera.
3. Ugięcia ramion w podporze przodem ("pompki") - 30 razy.
4. Mae Geri z przysiadu - 20 razy.

5.2 Kyu - pas niebieski

KIHON

1. Sanbon Zuki/Zen Kutsu Dach
2. Age Uke + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dach
3. Uchi Uke/Ko Kutsu Dach + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dach
4. Soto Uke/Zen Kutsu Dach + Yoko Enpi Uchi/Kiba Dach
5. Shuto Uke/Ko Kutsu Dach + Kizami Mae Geri/Ko Kutsu Dach + Gyaku Nukite/Zen Kutsu Dach
6. Shuto Uchi/Zen Kutsu Dach
7. Mae Ren Geri/Zen Kutsu Dach
8. Yoko Geri Keage/Kiba Dach

9. Yoko Geri Kekomi/Kiba Dachi
10. Mawashi Geri/Zen Kutsu Dachi
11. Ura Mawashi Geri/Zen Kutsu Dachi
12. Ushiro Geri/Zen Kutsu Dachi
13. Shiho Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dachi

KATA

Heian Nidan Heian Sandan

KUMITE

Kihon Ippon Kumite

CWICZENIA

1. W leżeniu tyłem wznos tułowia - 20 razy
2. Ugięcia ramion w podporze przodem ("pompki") - 20 razy
3. W leżeniu tyłem przenoszenie nóg za głowę ("nakrywki") - 10 razy
4. Przerzut bokiem ("gwiazda") - 4 razy
5. Przewrót w tył - 2 razy

5.3 Kyu - pas niebieski

KIHON

1. Sanbon Zuki/Zen Kutsu Dachi
2. Age Uke + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dachi
3. Uchi Uke + Gyaku Enpi Uchi/Zen Kutsu Dachi
4. Soto Uke + Yoko Enpi Uchi + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dachi
5. Shuto Uke/Ko Kutsu Dachi + Kizami Mae Geri/Ko Kutsu Dachi + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dachi
6. Haito Uchi/Zen Kutsu Dachi
7. Mae Geri/Zen Kutsu Dachi
8. Kizami Mae Geri + Mae Geri/Zen Kutsu Dachi
9. Yoko Geri Keage/Kiba Dachi
10. Yoko Geri Kekomi/Kiba Dachi
11. Mawashi Geri/Zen Kutsu Dachi
12. Ushiro Geri/Zen Kutsu Dachi
13. Mae Geri + Mawashi Geri (z przekrokiem) /Zen Kutsu Dachi
14. Shiho Uraken Uchi/Zen Kutsu Dachi

KATA

Heian Yodan

KUMITE

Kihon Ippon Kumite

4.1 Kyu - - pas niebieski

KIHON

1. Sanbon Zuki/Zen Kutsu Dachi
2. Age Enpi Uchi/Zen Kutsu Dachi
3. Kizami Zuki + Oi Zuki/Zen Kutsu Dachi
4. Yoko Enpi Uchi/Kiba Dachi + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dachi

5. Shuto Uke/Ko Kutsu Dachī + Kizami Mae Geri/Ko Kutsu Dachī + Gyaku Zuki/
Zen Kutsu Dachī
6. Haito Uchi/Zen Kutsu Dachī
7. Mae Geri/Zen Kutsu Dachī
8. Yoko Geri Keage
9. Yoko Geri Kekomi
10. Mawashi Geri/Zen Kutsu Dachī
11. Ura Mawashi Geri/Zen Kutsu Dachī
12. Ushiro Geri/Zen Kutsu Dachī
13. Shiho Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dachī
14. Morote Uchi Uke + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dachī
15. Mae Geri + Mawashi Geri (tą samą nogą) /Zen Kutsu Dachī

KATA

Heian Nidan

Heian Yodan

KUMITE

Kihon Ippon Kumite (kontratak Uchi lub Geri)

4.2 Kyu - pas niebieski

KIHON

1. Sanbon Zuki/Zen Kutsu Dachī
2. Age Uke + Age Enpi Uchi/Zen Kutsu Dachī
3. Uchi Uke + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dachī
4. Soto Uke + Uraken Uchi + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dachī
5. Kizami Mae Geri + Mae Geri/Zen Kutsu Dachī
6. Mawashi Shuto Uchi + Gyaku Haito Uchi/Zen Kutsu Dachī
7. Mae Geri/Zen Kutsu Dachī
8. Yoko Geri Keage
9. Yoko Geri Kekomi
10. Mawashi Geri/Zen Kutsu Dachī
11. Ura Mawashi Geri/Zen Kutsu Dachī
12. Ushiro Geri/Zen Kutsu Dachī
13. Mawashi Geri + Ushiro Geri (z międzykrokiem) /Zen Kutsu Dachī
14. Shiho Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dachī
15. Shiho Enpi Uchi/Zen Kutsu Dachī

KATA

Heian Sandan

Heian Yodan

KUMITE

Kihon Ippon Kumite (kontratak Uchi lub Geri)

4.3 Kyu - pas niebieski

KIHON

1. Sanbon Zuki/Zen Kutsu Dach
2. Age Uke + Gyaku Zuki + Age Enpi Uchi/Zen Kutsu Dach
3. Uchi Uke + Kizami Zuki + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dach
4. Soto Uke/Zen Kutsu Dach + Yoko Enpi Uchi/Kiba Dach + Uraken Uchi/Zen Kutsu Dach
5. Shuto Uke/Ko Kutsu Dach+ Kizami Mae Geri/Zen Kutsu Dach
6. Mawashi Shuto Uchi + Gyaku Haito Uchi/Zen Kutsu Dach
7. Mae Geri/Zen Kutsu Dach
8. Yoko Geri Keage
9. Yoko Geri Kekomi
10. Mawashi Geri/Zen Kutsu Dach
11. Ura Mawashi Geri/Zen Kutsu Dach
12. Ushiro Geri/Zen Kutsu Dach
13. Mawashi Geri/Ushiro Geri (z międzykrokiem) /Zen Kutsu Dach
14. Shiho Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dach
15. Shiho Enpi Uchi

KATA

Heian Godan

KUMITE

Kihon Ippon Kumite (kontratak Uchi lub Geri)