

WYMAGANIA EGZAMINACYJNE KYU - IMAF POLSKA

KARATE-DO SHOTOKAN



WYMAGANIA EGZAMINACYJNE DLA DZIECI DO LAT 13

OBJAŚNIENIA DO WYMAGAŃ EGZAMINACYJNYCH:

Wymagania egzaminacyjne dla dzieci do lat 13. W przypadku ukończenia 13 lat przed zdobyciem stopnia 5.2 kyu można przystąpić do następnego egzaminu wg przepisów egzaminacyjnych dla dorosłych, na pełny stopień. Do egzaminu może przystąpić uczestnik systematycznie uczestniczący w zajęciach, pod koniec każdego cyklu przygotowawczego raz na pół roku.

Stopnie dziecięce oznaczane są kolorowymi pasami z jednym lub dwoma poprzecznymi paskami (belkami) koloru czarnego o szerokości paska 0.5 cm. Odległość pierwszego czarnego paska od końca pasa – 10 cm, odległość między paskami – 2 cm.

I. KIHON

Techniki pojedyncze w kihon powtarzane minimum 5x
Kombinacje technik w kihon powtarzane 3-5x

W kihon, po przyjęciu przez zdających pozycji uwagi (komenda jioi !), egzaminator podaje pozycję wyjściową, np. hidari zenkutsu dachi gedan barai, migi kokutsu dachi shuto uke lub inną, którą zdający przyjmują na komendę hajime !, razem z okrzykiem (kiai !). Po tym następuje podanie nazwy właściwej techniki kihon do wykonania. Techniki / kombinacje technik wykonywane są na liczenie lub własnym tempem, wg uznania egzaminatora. Ostatnia pojedyncza technika kihon w „przejściu” lub każda ostatnia technika w kombinacji powinna być wykonana z okrzykiem (kiai !).

Oznaczenia pozycji i poruszania się dla kihon użyte w wymaganiach:

zkd - zenkutsu dachi	p - do przodu
kbd - kiba dachi	t - do tyłu
kkd - kokutsu dachi	+ - w miejscu
fdd - fudo dachi	
hkd - heiko dachi	

II. KUMITE

1. GOHON KUMITE

Podstawowa forma kumite dla niższych stopni uczniowskich. Dwóch zdających: Tori (atakujący) i Uke (broniący) stają naprzeciwko siebie, w pozycji uwagi, po czym Tori przyjmuje pozycję wyjściową (hidari/migi zkd gedan barai/kamae + kiai) i zapowiada wykonywaną technikę. Po potwierdzeniu gotowości przez Uke, następuje 5 ataków do przodu, w zkd. Uke przemieszcza się w tył, w zkd, wykonując prawidłowy blok. Przy ostatnim, piątym bloku Uke wykonuje kontratak gyaku tsuki + kiai i wraca do bloku. Zdający powracają do pozycji uwagi i zamieniają się rolami. Techniki wykonywane są na liczenie lub własnym tempem, wg uznania egzaminatora.

Techniki do gohon kumite (atak dla Tori / blokowanie dla Uke):

- 1) jodan oi tsuki / age uke
- 2) chudan oi tsuki / soto ude uke
- 3) chudan oi tsuki / uchi ude uke
- 4) chudan mae geri / gedan barai

2. KIHON-IPPON KUMITE

Forma analogiczna do gohon kumite, skrócona do jednego kroku, przewidziana dla niższych stopni uczniowskich. Dwóch zdających: Tori (atakujący) i Uke (broniący) stają naprzeciwko siebie, w pozycji uwagi, po czym Tori przyjmuje pozycję wyjściową (hidari/migi zkd gedan barai/kamae + kiai) i zapowiada wykonywaną technikę. Po potwierdzeniu gotowości przez Uke, następuje pojedynczy atak do przodu; Uke wycofuje się w zkd wykonując prawidłowy blok, po czym następuje kontratak gyaku tsuki + kiai i powrót do bloku. Tori wraca do pozycji wyjściowej i zapowiada kolejną technikę, Uke w tym czasie wraca do pozycji uwagi. Każda technika ataku powinna być wykonana na obie strony: hidari/migi. Techniki wykonywane są na liczenie lub własnym tempem, wg uznania egzaminatora. Po wykonaniu całej serii technik zdający zamieniają się rolami.

Techniki do kihon-ippón kumite (atak dla Tori / blokowanie dla Uke):

- 1) jodan oi tsuki / age uke
- 2) chudan oi tsuki / soto ude uke
- 3) chudan oi tsuki / uchi ude uke
- 4) chudan mae geri / gedan barai
- 5) chudan yoko geri kekomi / soto ude uke
- 6) chudan mawashi geri / uchi ude uke

3. JIYU-IPPON KUMITE

Forma kumite przewidziana dla wyższych stopni uczniowskich. Dwóch zdających: Tori (atakujący) i Uke (broniący) poruszają się swobodnie naprzeciwko siebie, jak w jiyu kumite. Tori zapowiada wykonywaną technikę, po czym po potwierdzeniu przez Uke następuje pojedynczy atak do przodu. Uke wykonuje blok i kontratak + kiai. Każda technika ataku powinna być wykonana na obie strony: hidari/migi. Techniki wykonywane są własnym tempem. Po wykonaniu całej serii technik zdający zamieniają się rolami.

W odróżnieniu od gohon oraz kihon-ippón kumite, zdający nie przyjmują wyraźnych pozycji zkd znanych z kihon, ale swobodnie poruszają się na nogach, jak w jiyu kumite. Po kontrataku brak jest powrotu do bloku, Uke wycofuje się od przeciwnika. Tori przez cały czas pozostaje aktywny i wycofuje się po wykonanym ataku tak, by zmusić Uke do natychmiastowej reakcji po bloku i wykonania szybkiego kontrataku.

Techniki do jiyu-ippón kumite (atak dla Tori):

- 1) jodan oi tsuki
- 2) chudan oi tsuki
- 3) chudan mae geri
- 4) chudan yoko geri kekomi

- 5) mawashi geri
- 6) chudan ushiro geri
- 7) kakato geri

4. RANDORI

"Pozorowana walka", w której obaj ćwiczący poruszają się bardzo szybko, zadając i blokując ciosy wszystkimi kończynami a jednocześnie unikając najmniejszego kontaktu. Ocenie podlegają również techniki zabronione w jiyu kumite (ataki łokciami, kolanami itd.).

9.1 KYU - PAS BIAŁY Z JEDNĄ BELKĄ

I. KIHON

1. chudan choku tsuki (hkd, +)
2. chudan tsuki (zkd, p)
3. jodan tsuki (zkd, p)
4. age uke (zkd, p / t)
5. gedan barai (zkd, p / t)
6. hiza geri (zkd, p)
7. chudan mae geri kamae (zkd, p)

II. Kata

1. Taikyoku Shodan

III. TEORIA

1. Liczenie do 10 po japońsku
2. Etykieta – ukłony, ceremonia rozpoczęcia i zakończenia treningu
3. Wiązanie pasa, składanie kimona

9.2 KYU - PAS BIAŁY Z DWIEMA BELKAMI

I. KIHON

1. jodan tsuki (zkd, p / t)
2. chudan tsuki (zkd, p / t)
3. chudan gyaku tsuki (zkd, p / t)
4. age uke (zkd, p / t)
5. soto uke (zkd, p / t)
6. uchi uke (zkd, p / t)
7. gedan barai (zkd, p / t)
8. gedan juji uke (zkd, p/t)
9. chudan juji uke (zkd, p/t)
10. jodan juji uke (zkd, p/t)
11. hiza geri (zkd, p)
12. chudan mae geri kamae (zkd, p)

II. KATA

1. Taikyoku Nidan

III. TEORIA

1. Wiadomości o Klubie
2. Wiadomości o stylu Shotokan

8.1 KYU - PAS ŻÓŁTY Z JEDNĄ BELKĄ

I. KIHON

1. chudan tsuki (zkd, p / t)
2. otoshi tettsui uchi (zkd, p / t)
3. age uke / gyaku tsuki (zkd, p / t)
4. soto uke / gyaku tsuki (zkd, p / t)
5. uchi uke / gyaku tsuki (zkd, p / t)
6. gedan barai / gyaku tsuki (zkd, p / t)
7. chudan mae geri kamae (zkd, p)
8. jodan mae geri kamae (zkd, p)

II. KUMITE

1. Gohon kumite

III. KATA

1. Taikyoku Sandan

IV. TEORIA

1. Zasady Karate Shotokan

8.2 KYU - PAS ŻÓŁTY Z DWIEMA BELKAMI

I. KIHON

1. chudan tsuki (zkd, p / t)
2. sanbon choku tsuki (kbd, +)
3. otoshi tettsui uchi (zkd, p / t)
4. age uke / gyaku tsuki (zkd, p / t)
5. uchi uke / gyaku tsuki (zkd, p / t)
6. soto uke / gyaku tsuki (zkd, p / t)
7. gedan barai / gyaku tsuki (zkd, p / t)
8. shuto uke (kkd, p / t)
9. chudan mae geri kamae (zkd, p)
10. jodan mae geri kamae (zkd, p)
11. chudan yoko geri kekomi (kbd, tą samą nogą, p)

II. KUMITE

1. Gohon kumite

III. KATA

1. Heian Shodan

IV. TEORIA

1. Wiadomości o organizacji IMAF Polska

7.1 KYU - PAS POMARAŃCZOWY Z JEDNĄ BELKĄ

I. KIHON

1. sanbon tsuki (zkd, p / t)
2. age uke / gyaku tsuki (zkd, p / t)
3. soto ude uke / gyaku tsuki (zkd, p / t)
4. uchi ude uke / gyaku tsuki (zkd, p / t)
5. chudan mawashi geri (zkd, p)
6. mae ren geri chudan/jodan (zkd, p)
7. chudan yoko geri kekomi (zkd, p)

II. KUMITE

1. Gohon kumite

III. KATA

1. Heian Shodan

IV. TEORIA

1. Wiadomości o organizacji IMAF Europa

7.2 KYU – PAS POMARAŃCZOWY Z DWIEMA BELKAMI

I. KIHON

1. chudan nukite (zkd, p / t)
2. sanbon tsuki (zkd, p / t)
3. uchi tettsui uchi, raz prawą raz lewą ręką (kbd, p / t)
4. morote uchi uke (zkd, p / t)
5. age uke / gyaku tsuki (zkd, p / t)
6. soto ude uke / gyaku tsuki (zkd, p / t)
7. uchi ude uke / gyaku tsuki (zkd, p / t)
8. shuto uke / gyaku nukite (kkd+zkd, p / t)
9. uchi shuto uchi (kbd, p)
10. chudan mawashi geri (zkd, p)
11. mae ren geri chudan/jodan (zkd, p)
12. chudan yoko geri keage (zkd, p)
13. chudan yoko geri kekomi (zkd, p)

II. KUMITE

1. Kihon-ippou kumite (techniki 1-4 z objaśnienia)

III. KATA

1. Heian Nidan

IV. TEORIA

1. Słownik – znajomość nazw japońskich z zakresu technik do 7.2 KYU

6.1 KYU - PAS ZIELONY Z JEDNĄ BELKĄ

I. KIHON

1. chudan tsuki (zkd, p / t)
2. sanbon tsuki (zkd, p / t)
3. uraken uchi (zkd, p / t)
4. shuto uke / kizami mae geri jodan / gyaku nukite (kkd+zkd, p / t)
5. jodan mae geri (zkd, p)
6. chudan mawashi geri (zkd, p)
7. jodan yoko geri keage (zkd, p)
8. chudan yoko geri kekomi (zkd, p)

II. KUMITE

1. Kihon-ippou kumite (techniki 1-4 z objaśnienia)

III. KATA

1. Heian Shodan i Heian Nidan + Bunkai /wybrane elementy/

IV. TEORIA

1. Historia Karate na świecie, najważniejsze wiadomości

6.2 KYU – PAS ZIELONY Z DWIEMA BELKAMI

I. KIHON

1. chudan tsuki (zkd, p / t)
2. sanbon tsuki (zkd, p / t)
3. age uke / gyaku age empi uchi (zkd, p / t)
4. soto uke / yoko empi uchi (zkd+kbd, p / t)
5. uraken uchi (zkd, p / t)
6. morote uchi uke / gyaku tsuki (zkd, p / t)
7. shuto uke / kizami mae geri jodan / gyaku nukite (kkd+zkd, p / t)
8. mawashi empi uchi (zkd, p / t)
9. jodan mae geri (zkd, p)
10. jodan mawashi geri (zkd, p)
11. mawashi ren geri chudan/jodan (zkd, p)
12. chudan ushiro geri (zkd, p)
13. jodan yoko geri keage (zkd, p)
14. chudan yoko geri kekomi (zkd, p)

II. KUMITE

1. Kihon-ippou kumite (techniki 1-6 z objaśnienia)

III. KATA

1. Heian Sandan

IV. TEORIA

1. Historia Karate w Polsce i w Twojej miejscowości

5.1 KYU - PAS NIEBIESKI Z JEDNĄ BELKĄ

I. KIHON

1. age tsuki (zkd, p / t)
2. morote uchi uke / kizami tsuki / gyaku tsuki (kkd+zkd, p / t)
3. soto ude uke / yoko empi uchi / gyaku tsuki (zkd+kbd+zkd, p / t)
4. kizami mae geri / mae geri (zkd, p)
5. jodan mawashi geri / chudan gyaku tsuki (zkd, p)
6. chudan ushiro geri (zkd, p)
7. jodan yoko geri keage (zkd, p)
8. chudan yoko geri kekomi / jodan mawashi geri (zkd / p)

II. KUMITE

1. Kihon-ippon kumite (techniki 1-6 z objaśnienia)

III. KATA

1. Heian Sandan + Bunkai /wybrane elementy/

IV. TEORIA

1. Słownik – znajomość nazw japońskich z zakresu technik do 5.1 KYU

5.2 KYU – PAS NIEBIESKI Z DWIEMA BELKAMI

I. KIHON

1. kizami tsuki/gyaku tsuki/oi-tsuki (zkd, p / t)
2. age uke / mae geri / gyaku tsuki (zkd, p)
3. morote uchi uke / kizami tsuki / gyaku tsuki (kkd+zkd, p / t)
4. soto ude uke / yoko empi uchi / gyaku tsuki (zkd+kbd+zkd, p / t)
5. kizami mae geri / mae geri (zkd, p)
6. jodan mawashi geri / chudan gyaku tsuki (zkd, p)
7. chudan ushiro geri / chudan gyaku tsuki (zkd, p)
8. jodan yoko geri keage (zkd, p)
9. chudan yoko geri kekomi / jodan mawashi geri (zkd / p)
10. ashi barai (zkd, p)
11. otoshi empi uchi (kbd, +)

II. KUMITE

1. Jiyu-ippon kumite (techniki 1-5 z objaśnienia, kontratak gyaku tsuki)
2. Randori

III. KATA

1. Heian Yondan

IV. TEORIA

1. Podstawowe wiadomości z zakresu przepisów sędziowskich Kata i Kumite