

Do 14 lat

Na stopnie dla dzieci i młodzików do 14 lat

■ KYU 10.1

1. **Pozycje:** fudo-dachi
2. **Uderzenia/cięcia:** morote tsuki (jodan, **chudan**, gedan)
3. **Kopnięcia:** hiza-geri **chudan**
4. **Test sprawności:** 50 x zaciskanie pięści, 10 przysiadów
5. **Teoria i komendy:** zasady bezpieczeństwa na sali, w szatni, strefy (jodan, **chudan**, gedan), znaczenie słowa kiai -"okrzyk"

■ KYU 10.2

1. **Pozycje:** zenkutsu-dachi
2. **Uderzenia/cięcia:** uraken-shomen-uchi
3. **Bloki:** morote gedan-barai
4. **Kopnięcia:** hiza-geri **chudan** plus kiai
5. **Renraku:** krok w tył do zenkutsu-dachi i powrót do fudo-dachi
6. **Test sprawności:** 10 skłonów w przód z leżenia na plecach
7. **Teoria i komendy:** pozycja seiza- siadanie i wstawanie, ukłony, znaczenie słowa naura- powrót

KYU 10.3

1. **Pozycje:** heiko-dachi, yoi-dachi
2. **Uderzenia/cięcia:** seiken-tsuki (jodan, **chudan**, gedan)
3. **Bloki:** gedan-barai
4. **Kopnięcia:** hiza-geri **jodan** plus kiai
5. **Renraku:** krok w tył do zenkutsu-dachi z morote gedan-barai/ gadan-barai i powrót do fudo-dachi
6. **Test sprawności:** 10 ugięć ramion z leżenia przodem w podporze na dłoniach i kolanach
7. **Teoria i komendy:** znaczenie słowa karate oraz kara - pusty, te - ręka, osu - akceptacja, pozdrowienie itp.

KYU 9.1

1. **Pozycje:** heisoku-dachi
2. **Uderzenia/cięcia:** oi-tsuki (jodan, **chudan**, gedan)
3. **Bloki:** **jodan**-uke
4. **Kopnięcia:** mae-keage
5. **Renraku:** trzy kroki w przód/tył w zenkutsu-dachi z oi-tsuki
6. **Test sprawności:** 20 przysiadów (ręce na karku, tułów pionowo), 10 wahnięć w formie kołyski na brzuchu: z leżenia przodem
7. **Teoria i komendy:** prawidłowy wygląd karategi i wiązanie pasa, liczenie po japońsku do dziesięciu

KYU 9.2

1. **Pozycje:** musubi-dachi
2. **Uderzenia/cięcia:** gyaku-tsuki (jodan, **chudan**, gedan)
3. **Bloki:** soto-uke
4. **Kopnięcia:** kin-geri
5. **Renraku:** trzy kroki w przód/tył w zenkutsu-dachi z gyaku-tsuki
6. **Test sprawności:** 10 skłonów w przód, 10 wahań w formie kołyski na plecach z przysiadu (ręce zaplecione wokół kolan)
7. **Teoria i komendy:** znaczenie słów: sensei - nauczyciel, sempai - starszy rangą, shihan - nauczyciel mistrz

KYU 9.3

1. **Pozycje:** nekoashi-dachi
2. **Uderzenia/cięcia:** seiken-ago-uchi
3. **Bloki:** uchi-uke
4. **Kopnięcia:** mae-geri **chudan**
5. **Renraku:** trzy kroki w przód w zenkutsu-dachi z oi-tsuki/ gyaku-tsuki/ uke, obrót z gedan-barai
6. **Test sprawności:** 10 ugięć ramion z leżenia przodem w podporze na pięściach i kolanach, 10 wahań w formie kołyski na plecach (z przysiadu, ręce pod kątem 45 stopni amortyzując pad w tył)
7. **Teoria i komendy:** znaczenie słowa: kyoku-shin-kai

KYU 8.1

1. **Pozycje:** kokutsu-dachi
2. **Uderzenia/cięcia:** shuto-sakotsu-uchi-komi
3. **Kopnięcia:** soto-keage
4. **Renraku:** trzy kroki w przód w zenkutsu-dachi z keru, obrót z morote gedan-barai
5. **Test sprawności:** 10 przewrotów w przód, 60 sekund tzw. mostek
6. **Teoria i komendy:** przysięga dojo

KYU 8.2

1. **Pozycje:** moroashi-dachi, uchihachiji-dachi
2. **Uderzenia/cięcia:** shuto-sakotsu-uchi
3. **Kopnięcia:** uchi-keage
4. **Renraku:** krok w tył do zenkutsu-dachi z gedan-barai plus gyaku-tsuki i powrót do fudo-dachi
5. **Test sprawności:** 10 przewrotów w tył, 10 razy po 20 sekund rozciąganie w maksymalnym rozkroku ze skretem w lewo i w prawo, tzw. szpagat
6. **Teoria i komendy:** nogare I - oddychanie

KYU 8.3

1. **Pozycje:** sanchin-dachi
2. **Uderzenia/cięcia:** shuto-ganmen-uchi
3. **Kopnięcia:** mae-geri **jodan**
4. **Renraku:** trzy kroki w przód w zenkutsu-dachi z uke plus gyaku-tsuki, obrót z gedan-barai
5. **Kata:** Kihon kata I

6. **Test sprawności:** 10 razy tzw. gwiazda gimnastyczna, 10 razy dotknąć głową podłogi poprzez skłon w przód siedząc w maksymalnie szerokim rozkroku, nogi proste w kolanach
7. **Teoria i komendy:** nogare II- oddychanie ura (odwrotnie)

KYU 7.1

1. **Pozycje:** kiba-dachi
2. **Uderzenia/cięcia:** uraken-sayu-uchi, uraken-hizo-uchi
3. **Kopnięcia:** kansetsu-geri
4. **Renraku:** trzy kroki w przód w sanchi-dachi z tsuki/uchi/geri/uke, obrót przez przekrok
5. **Kata:** Taikyoku I
6. **Test sprawności:** 10 razy zamach nogą przechodząc do stania na rękach pod drabinkami
7. **Teoria i komendy:** ibuki - oddychanie z 2 wydechami

KYU 7.2

1. **Pozycje:** tsuruashi-dachi
2. **Uderzenia/cięcia:** uraken-yoko-uchi (jodan, **chudan**, gedan)
3. **Kopnięcia:** kakato-geri
4. **Renraku:** trzy kroki w przód w zenkutsu-dachi z mae-geri plus gyaku-tsuki, obrót z morote gedan-barai
5. **Kata:** Taikyoku II
6. **Test sprawności:** 60 sekund stanie na rękach pod drabinkami
7. **Teoria i komendy:** etykieta dojo

KYU 7.3

1. **Pozycje:** kake-dachi
2. **Uderzenia/cięcia:** shuto-mawashi-uchi
3. **Bloki:** shuto-mawashi-uke
4. **Kopnięcia:** yoko-keage, ushiro-keage
5. **Renraku:** trzy kroki w przód w kokutsu-dachi z shuto mawashi-uke, obrót poprzez przekrok
6. **Kata:** Sakugi I
7. **Test sprawności:** 10 razy sprężynka, tzn. wymyk w przód z leżenia na plecach
8. **Teoria i komendy:** historia Kyokushin Karate

KYU 6.1

1. **Pozycje:** pozycja walki
2. **Uderzenia/cięcia:** seiken tate-tsuki (jodan, **chudan**, gedan)
3. **Kopnięcia:** mawashi-geri gedan
4. **Renraku:** trzy kroki w przód w pozycji walki z gyaku tate-tsuki, obrót poprzez zakrok
5. **Kumite:** 5 minut system punktowy
6. **Kata:** Sakugi II
7. **Test sprawności:** 10 razy scyzoryk w zwisie tyłem na drabinkach, 60 sekund szpagat w bok na piętach
8. **Teoria i komendy:** twórca nowoczesnego Kyokushin Sosai Mas. Oyama

KYU 6.2

1. **Pozycje:** krok dostawny w pozycji walki
2. **Uderzenia/cięcia:** tetsui-hizi-uchi, tetsui-yoko-uchi (chudan, **jodan**, gedan)
3. **Kopnięcia:** mawashi-geri **chudan**
4. **Renraku:** trzy kroki w przód w zenkutsu-dachi z mae-keage/yoku-keage/ soto-keage plus gyaku-tsuki
5. **Kumite:** 10 minut system punktowy
6. **Kata:** Taikyoku III
7. **Test sprawności:** 10 przeskoków przez klęczącego na kolanach partnera z pozycji w przysiadzie
8. **Teoria i komendy:** siedziba Światowej Organizacji i lider Kancho Shokei Matsui. Siedziby Europejskiej i Polskiej Organizacji, liderzy

KYU 6.3

1. **Pozycje:** przekrok i zakrok w pozycji walki
2. **Uderzenia/cięcia:** tetsui-kome-kami-uchi, uraken-shita-tsuki
3. **Bloki:** osae-uke
4. **Kopnięcia:** mawashi-geri **jodan**
5. **Renraku:** trzy kroki w przód w zenkutsu-dachi z kin-geri/mae-geri/mawashi-geri plus gyaku tsuki
6. **Kumite:** 15 minut system punktowy
7. **Kata:** Pinian I
8. **Test sprawności:** 10 razy przeskok w przód i w tył przez pas trzymany oburącz
9. **Teoria i komendy:** Wyniki Polaków na MŚ i ME

KYU 5.1

1. **Pozycje:** poruszanie się z partnerem w pozycji walki
2. **Uderzenia/cięcia:** seiken-mawashi-uchi
3. **Bloki:** morote-uke
4. **Kopnięcia:** yoku-geri **chudan**
5. **Renraku:** trzy kroki w przód w pozycji walki z mae-geri/mawashi-geri/yoko-geri plus gyaku Tate-tsuki
6. **Kumite:** 20 minut system punktowy
7. **Kata:** Pinian II
8. **Test sprawności:** 10 podciągnięć ze zwisu przodem na drabinkach
9. **Teoria i komendy:** znajomość podstawowych słów po japońsku

KYU 5.2

1. **Pozycje:** poruszanie się w pozycji walki z dowolnymi technikami ręcznymi i nożnymi stosując bloki, uniki, zmianę dystansu oraz kiai
2. **Uderzenia/cięcia:** gonhon-nukite
3. **Bloki:** uchi-uke i gedan-barai
4. **Kopnięcia:** uchiro-geri **chudan**
5. **Renraku:** trzy kroki w przód w pozycji walki z oi Tate-tsuki plus gyaku Tate-tsuki
6. **Kumite:** 25 minut system punktowy
7. **Kata:** Sakugi III
8. **Test sprawności:** 10 przeskoków ponad krzesłem z przewrotem przodem na materacu
9. **Teoria i komendy:** Komendy stosowane na treningu Kyokushin Karate

KYU 5.3

1. **Pozycje:** tzw. walka z cieniem
2. **Uderzenia/cięcia:** nukite (ippon/nihon/yonhon)
3. **Bloki: juji-uke** (jodan, gedan)
4. **Kopnięcia:** yoko-geri **jodan**
5. **Renraku:** trzy kroki w przód w pozycji walki z oi-tate-tsuki plus gyaku tate-tsuki plus mae-geri/mawashi-geri/yoko-geri , obrót podnosząc ręce
6. **Kumite:** 30 minut system punktowy
7. **Kata:** Pinian III, Kihon kata II, Sanchin kata
8. **Test sprawności:** próba przejścia na rękach w szerz sali, elementy samoobrony
9. **Teoria i komendy:** komendy stosowane na zawodach Kyokushin Karate