

Powyżej 14 lat

Wymagania egzaminacyjne powyżej 14 lat

■ 10 KYU pomarańczowy pas (minimum 1 miesiąc treningu)

1. Zasady noszenia kyokushin karategi i wiązanie obi.
2. Znaczenie słowa kyoku-shin-kai oraz znajomość etykiety dojo i przysięgi dojo.
3. Liczenie po japońsku do 10.
4. **Pozycje:** fudo-dachi, yoi-dachi, uchi-hachi-ji-dachi, haisoku-dachi, zenkutsu-dachi.
5. Uderzenia: morote-tsuki (jodan, **chudan**, gedan), seiken-tsuki (jodan, **chudan**, gedan).
6. **Bloki:** seiken-jodan-uke, seiken-geda-barai, kake-wake-uke.
7. **Kopnięcia:** hiza-geri, kin-geri, mae-keage.
8. **Kumite:** poruszanie się w pozycji walki krokiem dostawnym.
9. Z aktywnej pozycji haisoku-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).

■ 9 KYU pomarańczowy pas z błękitnym pagonem (min. 2 kolejne miesiące treningu)

1. Historia kyokushin karate.
2. **Pozycje:** musubi-dachi, sanchin-dachi.
3. **Uderzenia:** seiken-ago-uchi, seiken-gyaku-tsuki, seiken-oi-tsuki (jodan, **chudan**, gedan), seiken-chudan-mawashi-tsuki, seiken-tate-tsuki (jodan, **chudan**, gedan).
4. **Bloki:** seiken-chudan-soto-uke.
5. **Kopnięcia:** mae-geri-chudan (chusoku).
6. **Kata:** kihon-no-kata sono-ichi.
7. **Oddychanie:** nogare.
8. I Ippon-kumite sono-ichi: tori (atakujący); **jodan**-tsuki uke (broniący się); **jodan**-uke, kontra gyaku-tsuki-chudan.
9. I Ippon-kumite sono-ni: tori; **jodan**-tsuki uke; **jodan**-uke, kontra seiken-mawashi-tsuki-chudan.
10. I Ippon-kumite sono-san: tori; **jodan**-tsuki uke; **jodan**-uke, kontra seiken-gyaku-tsuki-jodan, hiza-geri.
11. Test kondycyjny:
 - 20 ugięć ramion w podporze przodem na pięściach i kolanach,
 - 10 ugięć ramion w podporze przodem na palcach i kolanach,
 - 20 uniesień tułowia z leżenia na plecach.
12. Test poruszania się w pozycji sanchin dachi i zenkutsu dachi stosując techniki zawarte w kihon-no-kata.

■ 8 KYU pas błękitny (min. 3 kolejne miesiące treningu)

1. **Pozycje:** kokutsu-dachi, kiba-dachi.
2. **Uderzenia i cięcia:** uraken-shomen-uchi, seiken-shita-tsuki, jun-tsuki (jodan, **chudan**, gedan), shuto-sakotsu-uchi, shuto-uchi-komi.

3. **Bloki:** seiken-chudan-uchi-uke.
4. **Kopnięcia:** mawashi-geri-gedan (haisoku, chusoku), yoko-keage (sokuto).
5. **Kata:** taikyoku sono-ichi, sono-ni.
6. **Oddychanie:** nogare, ibuki (san-kai).
7. **II Ippon-kumite sono-ichi:** tori; **chudan**-tsuki uke; soto-uke, kontra **chudan**-gyaku-tsuki.
8. **II Ippon-kumite sono-ni:** tori; **chudan**-tsuki uke; soto-uke, kontra seiken-shita-tsuki i gedan-mawashi-geri.
9. **II Ippon-kumite sono-san:** tori; **chudan**-tsuki uke; soto-uke, kontra seiken-tate-tsuki i hiza-geri.
10. **Jiu-kumite:** wolna walka pod kątem zawodów.
11. Test kondycyjny:
 - 25 ugięć ramion w podporze przodem na pięściach i kolanach,
 - 15 ugięć ramion w podporze przodem na palcach i kolanach,
 - 25 uniesień tułowia z leżenia na plecach.
12. Test poruszania się w pozycji kokutsu-dachi i kiba-dachi stosując techniki zawarte w kihon-no-kata.

■ 7 KYU pas błękitny z żółtym pagonem (min. 3 kolejne miesiące treningu)

1. **Pozycje:** neko-ashi-dachi.
2. **Uderzenia i cięcia:** tetsui-oroshi-ganmen-uchi, tetsui-kome-kami-uchi, tetsui-hizo-uchi, tetsui-yoko-uchi (jodan, **chudan**, gedan), shuto-ganmen-uchi, shuto-hizo-uchi.
3. **Bloki:** seiken-juji-uke (jodan, gedan), shuto-mawashi-uke.
4. **Kopnięcia:** teisoku-mawashi-soto-keage, haisoku-mawashi-uchi-keage, mawashi-geri-chudan (haisoku, chusoku), kansetsu-geri.
5. **Kata:** taikyoku sono-san, pinian-sono-ichi.
6. **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.
7. **Oddychanie:** nogare, ibuki (san-kai).
8. **III Ippon-kumite sono-ichi:** tori; **jodan**-tsuki uke; uchi-uke i uraken-shomen-uchi.
9. **III Ippon-kumite sono-ni:** tori; **jodan**-tsuki uke; uchi-uke, kontra seiken-shita-tsuki, seiken-chudan-mawashi-tsuki i mawashi-geri-gedan.
10. **III Ippon-kumite sono-san:** tori; **jodan**-tsuki uke; uchi-uke, kontra uraken-shomen-uchi, seiken-shita-tsuki i hiza-geri.
11. **Jiyu-kumite:** randori.
12. **Test kondycyjny:**
 - 30 ugięć ramion w podporze przodem na pięściach i kolanach,
 - 20 ugięć ramion w podporze przodem na palcach i kolanach,
 - 30 uniesień tułowia z leżenia na plecach.
13. Test poruszania się w pozycji zenkutsu-dachi, kokutsu-dachi, kiba-dachi i neko-ashi-dachi stosując techniki zawarte w kihon-no-kata.

■ 6 KYU żółty pas (min. 4 kolejne miesiące treningu)

1. **Pozycje:** tsuru-ashi-dachi.
2. **Uderzenia i cięcia:** uraken-sayu-uchi, uraken-mawashi-uchi, uraken-hizo-uchi, uraken-ganmen-oroshi-uchi, shuto-jodan-uchi-uchi, ni-hon-nukite (me-tsuki), yon-hon-nukite (jodan, **chudan**), hiji-jodani i **chudan**-ate.
3. **Bloki:** morote-chudan-uchi-uke, seiken-uchi-uke/gedan-barai.

4. **Kopnięcia:** yoko-geri-chudan, ushiro-geri-chudan.
5. **Kata:** pinian-sono-ni.
6. **Renraku:** tori: mae-geri-chudan, **chudan**-gyaku-tsuki uke: soto-uke, gedan-barai, **chudan**-gyaku-tsuki.
7. **IV Ippon-kumite sono-ichi:** tori; **migi**-jodan-tsuki, **chudan**-gyaku-tsuki uke; **hidari**-uchi-uke, soto-uke, gedan-barai, gyaku-shuto- sakotsu-uchi.
8. **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.
9. **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.
10. **Jiyu-kumite:** 10 * 2minuty.
11. **Test kondycyjny:**
 - 50 ugięć ramion w podporze przodem na pięściach i kolanach,
 - 30 ugięć ramion w podporze przodem na 5 palcach,
 - 20 ugięć ramion w podporze przodem na 3 palcach,
 - 40 uniesień tułowia z leżenia na plecach.
12. Test poruszania się w pozycji zenkutsu-dachi, kiba-dachi, kokutsu-dachi, neko-ashi-dachi i tsuru-ashi-dachi stosując techniki zawarte w kihon-no-kata.

■ 5 KYU żółty pas z zielonym pagonem (min. 4 kolejne miesiące treningu)

1. **Pozycje:** moro-ashi-dachi.
2. **Uderzenia i cięcia:** shotei-uchi (jodan, **chudan**, gedan), hiji-age-ate-jodan.
3. **Bloki:** shotei-uke(jodan, **chudan**, gedan), mae-mawashi-uke.
4. **Kopnięcia:** ushiro-geri-chudan wykonywane 3 metodami:
 - przekrok z obrotem
 - obrót z miejsca
 - poprzez zakrok
5. **Kata:** pinian-sono-san.
6. **Kombinacje:** mae-geri-chudan, yoko-geri-chudan, ushiro-geri-chudan, **chudan**-gyaku-tsuki.
7. **Oddychanie:** ibuki i nogare wykonywane w sanchin dachi morote-uke i gyaku-tsuki.
8. **V Ippon-kumite sono-ichi:** tori; **migi**-mae-geri-chudan uke; **hidari**-shotei-uke-gedan, **hidari**-mae-geri-chudan, **migi**- gyaku-tsuki-jodan.
9. **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.
10. **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.
11. **Jiyu-kumite:** 12 * 2minuty.
12. **Test kondycyjny:**
 - 70 ugięć ramion w podporze przodem na pięściach i kolanach,
 - 40 ugięć ramion w podporze przodem na 5 palcach,
 - 30 ugięć ramion w podporze przodem na 3 palcach,
 - 50 uniesień tułowia z leżenia na plecach.
13. Test poruszania się w pozycji moro-ashi-dachi stosując techniki zawarte w kihon-no-kata.

■ 4 KYU zielony pas (min. 6 kolejnych miesiące treningu)

1. **Pozycje:** heiko-dachi, kake-dachi.

2. **Pozycje w formie kata:** lewa i prawa pozycja, początek w aktywnej pozycji haisoku-dachi. Pozycja zenkutsu-dachi, kokutsu-dachi, sanchin-dachi, neko-ashi-dachi, kiba-dachi, moro-ashi-dachi, kake-dachi i tsuru-ashi-dachi.
3. **Uderzenia i cięcia:** 5 wariantów shuto w sanchin-dachi w kombinacji; shuto-sakotsu-uchi, ganmen-uchi, uchi-komi, hizo-uchi i uchi-uchi.
4. **Bloki:** 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.
5. **Kopnięcia:** yoko-geri-jodan, mawashi-geri-jodan (chusoku i haisoku), ushiro-geri-jodan.
6. **Kata:** sanchin-no-kata.
7. Jiyu-ippou-kumite III kyokushin-kumite.
8. **Jiyu-kumite:** 15 * 2minuty oceniając: siłę, kondycję, rozciąganie, odporność, ducha walki i dyscyplinę.
9. Test kondycyjny:
 - 30 ugięć ramion w podporze przodem na pięściach,
 - 70 uniesień tułowia z leżenia na plecach,
 - 10 przeskoków nad partnerem.

■3 KYU zielony pas z brązowym pagonem (min. 6 kolejnych miesiące treningu)

1. **Pozycje:** shiko-dachi.
2. **Uderzenia i cięcia:** 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.
3. **Bloki:** 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.
4. **Kopnięcia:** mae-kakato-geri (jodan, **chudan**, gedan), ago **jodan** geri.
5. **Kata:** pinian sono-yon, kihon-kata sono-ichi.
6. **Yakusoku-ippou-kumite:** tori informuje jaki atak wykona, uke musi przygotować obronę i kontrę z kiai.
7. Jiyu-ippou-kumite IV kyokushin-kumite.
8. **Jiyu-kumite:** 20 * 2minuty.
9. **Test kondycyjny:**
 - 50 ugięć ramion w podporze przodem na pięściach,
 - 100 uniesień tułowia z leżenia na plecach,
 - 15 przeskoków nad partnerem,
 - 15 przeskoków nad własnym pasem.
10. Test poruszania się w różnych pozycjach stosując techniki zawarte w kihon-no-kata.
11. Wiedza na temat Polskiego Związku Karate i Komisji Kyokushin.

■2 KYU brązowy pas (min. 8 kolejnych miesięcy treningu)

1. **Uderzenia i cięcia:** hiraken tsuki (jodan, **chudan**), hiraken-oroshi-uchi, hiraken-mawashi-uchi, haishu (jodan, **chudan**), age **jodan**-tsuki.
2. **Bloki:** koken-uke (jodan, **chudan**, gedan).
3. **Kopnięcia:** tobi-nidan-geri, tobi-gyaku-mae-geri, tobi-oi-mae-geri.
4. **Kata:** pinian sono-go, gekesai-dai.
5. **Renraku:** lewa pozycja walki. Rozpoczęcie poprzez **hidari**-gedan-barai następnie seiken-ago-uchi, seiken-gyaku-tsuki, mae-geri, **hidari**-gedan-barai i gyaku-tsuki.

6. Jiyu-ippou-kumite V kyokushin-kumite.
7. **Jiyu-kumite:** 25 * 2minuty.
8. **Test kondycyjny:**
 - o 60 ugięć ramion w podporze przodem na pięściach,
 - o 20 ugięć ramion w podporze przodem na palcach,
 - o 100 uniesień tułowia z leżenia na plecach,
 - o 20 przeskoków nad partnerem.
 - o 20 przeskoków nad własnym pasem.
9. **Ukemi-waza:** pady w bok raz w prawo raz w lewo. Karate-ne-waza.
10. Znajomość przepisów Walki Sportowej Kyokushin.

■ 1 KYU brązowy pas z czarnym pagonem (min. 12 kolejnych miesięcy treningu)

1. **Uderzenia i cięcia:** ryoto-ken-tsuki (jodan, **chudan**), naka-yubi-ippou-ken (jodan, **chudan**), oya-yubi-ken (jodan, **chudan**), atama tsuki (mae, yoko, ushiro).
2. **Bloki:** kake-uke **jodan**, haito-uchi-uke.
3. **Kopnięcia:** **jodan**-uchi-haisoku-geri, oroshi-uchi-kakato-geri, oroshi-soto-kakato-geri, tobi-yoko-geri.
4. **Kata:** yantsu i tsuki-no-kata.
5. **Renraku:** lewa pozycja walki.
 - o poruszanie się atakują: oi-tsuki, gyaku-tsuki, oi-tsuki i shita-tsuki.
 - o poruszanie się atakują: oi-mawashi-geri, oi-tsuki, gyaku-tsuki, gyaku-mawashi i gedan-barai.
6. **Tachi-waza** (rzuty): oi-soto-gari, o-uchi-gari, de-ashi-barai, o-goshi i seoi-nage.
7. Jiyu-ippou-kumite VI kyokushin-kumite.
8. **Jiyu-kumite:** 30 * 2minuty.
9. Tameshiwari: seiken-tsuki, shuto-sakotsu-uchi i keru.
10. **Test kondycyjny:**
 - o 70 ugięć ramion w podporze przodem na pięściach,
 - o 20 ugięć ramion w podporze przodem na 3 palcach,
 - o 100 uniesień tułowia z leżenia na plecach z podwójnym skrętem,
 - o 20 przeskoków nad partnerem,
 - o 30 przeskoków nad własnym pasem.
11. Dobra znajomość nomenklatury japońskiej stosowanej w kyokushin.

System Pasów

Kolejność pasów	
Biały	
Pomarańczowy	

Niebieski	
Żółty	
Zielony	
Brązowy	
Czarny	

W Kyokushin Karate stosuje się poniższy system pasów:

Stopnie uczniowskie (Kyu):

- biały pas - (zawodnik bez stopnia kyu)
- pomarańczowy pas - 10kyu
- pomarańczowy pas z niebieskim pagonem - 9kyu
- niebieski pas - 8kyu
- niebieski pas z żółtym pagonem - 7kyu
- żółty pas - 6kyu
- żółty pas z zielonym pagonem - 5kyu
- zielony pas - 4 kyu
- zielony pas z brązowym pagonem - 3kyu
- brązowy pas - 2kyu
- brązowy pas - 1kyu

Stopnie mistrzowskie (Dan):

- czarny pas ze złotym pagonem - (1. dan)
- czarny pas z dwoma złotymi pagonami - (2. dan)
- czarny pas z trzema złotymi pagonami - (3. dan) itd. aż do 10 dan

W Polsce posiadacz wyższego pasa nosi miano [Sempai](#), a posiadacz czarnego pasa nosi miano [Sensei](#), od piątego dana wzwyż [Shihan](#), 10 dan – [Sosai](#). Przewodniczący organizacji nosi tytuł Kancho.

Według nomenklatury japońskiej, [Sempai](#) to zawodnicy posiadający 1-2 dan, [Sensei](#) to ćwiczący 3-4 dan, zaś 5 dan i powyżej to [Shihan](#). Nazewnictwo japońskie różni się zatem od stopni stosowanych w Polsce.