



Wymagania egzaminacyjne na stopnie uczniowskie KYU

dla uczniów do 14 lat



Opracowano na podstawie oficjalnych wymagań

OYAMA PFK i OYAMA IKF

Bytom 2022

SPIS STOPNI

10 KYU	4
9 KYU Junior.....	5
9 KYU Senior.....	6
8 KYU Junior.....	7
8 KYU Senior.....	8
7 KYU Junior.....	9
7 KYU Senior.....	10
6 KYU Junior.....	11
6 KYU Senior.....	12
5 KYU Junior.....	13
5 KYU Senior.....	14
4 KYU Junior.....	15
4 KYU Senior.....	16
3 KYU Junior.....	17
3 KYU Senior.....	18
2 KYU Junior.....	19
2 KYU Senior.....	20

KOKORO

Informacje ogólne

Zdobywanie stopni KYU dla uczniów do 14 lat jest podzielone na 2 etapy (oznaczone przez Junior/Senior), dzięki temu egzaminy obejmują mniejsze części materiału technicznego, które musi przyswoić każdy ćwiczący – co sprawia, że zdobywanie kolejnych stopni przez uczniów jest dostosowane do ich możliwości poznawczych na tym etapie rozwoju psychofizycznego. Jeśli egzaminator uzna, że kandydat w trakcie egzaminu w wyróżniającym stopniu opanował także techniki wymagane na wyższe stopnie, może podjąć decyzję o promocji kandydata o 2 stopnie (Junior/Senior) w trakcie jednego egzaminu.

Przypisy objaśniające:

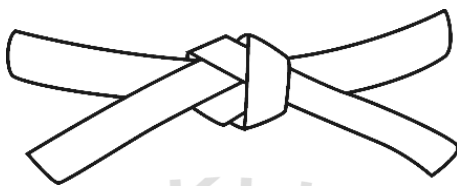
Wszystkie wymagania, które nie są częścią egzaminu, ale znajdują się na liście wymagań, należy traktować jako warunek dopuszczenia do egzaminu.

* Wymagane miesiące, poprzedzające przystąpienie do egzaminu, są minimalnymi okresami regularnych treningów kandydata w ciągu roku szkolnego. W przypadku średnich i wyższych stopni KYU, uwzględniają udział ucznia w dodatkowych zajęciach specjalistycznych oraz w letnich obozach karate. Na każdym egzaminie są również oceniane umiejętności zdobyte na stopnie już posiadane.

** Ocena sprawności nie jest częścią egzaminu, ale stanowi warunek dopuszczenia kandydata do egzaminu. Testy sprawnościowe instruktor dostosowuje w procesie szkoleniowym do wieku, płci, poziomu zaawansowania oraz możliwości fizycznych kandydata. Ćwiczenia wykonywane w ramach testów sprawnościowych to pompki, brzuski, przysiady, wyskoki, przewroty, pady oraz ćwiczenia kształtujące gibkość oraz szybkość.

*** Rodzaj i zakres walki zadaniowej egzaminator każdorazowo dostosowuje do wieku, płci oraz możliwości fizycznych kandydata, działając w porozumieniu z instruktorem grupy.

10 KYU



Wymagany okres treningów: 3 miesiące*

Ogólne

- Znajomość etykiety Dojo
- Umiejętność liczenia po japońsku do dziesięciu

Pozycje

- Fudo-Dachi (pozycja zasadnicza)
- Uchi-Hachiji-Dachi (pozycja frontalna)
- Kumite-No-Kamae (pozycja walki)

Uderzenia

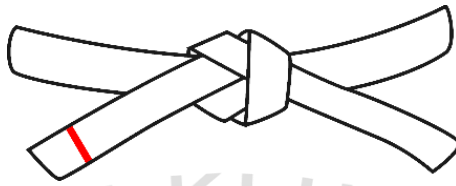
- Seiken-Ago-Uchi z pozycji zasadniczej - pojedynczo: lewy, prawy
- Seiken-Ago-Uchi z pozycji walki - pojedynczo: lewy, prawy/prawy,lewy

Kopnięcia

- Kin-Geri z pozycji zasadniczej
- Hiza-Geri-Chudan z pozycji zasadniczej
- Mae-Chusoku-Keage-Jodanzakroczone z pozycji walki

Sprawność**

9 KYU Junior



Wymagany okres treningów: 3 miesiące*

Poruszanie w pozycji walki

- Fumi-Ashi
- Kosar

Uderzenia

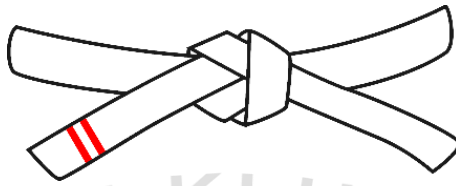
- Seiken-Chudan-Uchi z pozycji walki
 - pojedynczo: lewy, prawy
 - podwójny: lewy-prawy, prawy-lewy
 - potrójny: lewy-prawy-lewy, prawy-lewy-prawy

Kopnięcia

- Kin-Geri z pozycji walki: wykroczne, zakroczne
- Hiza-Geri-Chudan z pozycji walki: wykroczne, zakroczne

Sprawność**

9 KYU Senior



Wymagany okres treningów: 3 miesiące*

Poruszanie w pozycji walki

- Okuri-Ashi
- Zejście w bok

Uderzenia

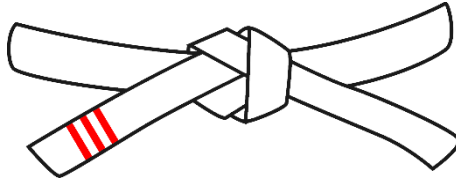
- Seiken-Chudan-Uchi z pozycji walki
 - pojedynczo z krokiem w przód
 - pojedynczo z krokiem w tył
 - podwójny z krokiem w przód
 - podwójny z krokiem w tył
 - potrójny z krokami w przód
 - potrójny z krokami w tył

Kopnięcia

- Soto-Mawashi-Keage-Jodan: zakroczne, z krokiem w przód
- Uchi-Mawashi-Keage-Jodan: zakroczne, z krokiem w przód
- Mae-Geri-Chudan: zakroczne, z krokiem w przód

Sprawność**

8 KYU Junior



Wymagany okres treningów: 3 miesiące*

Pozycje

- Musubi-Dachi
- Zenkutsu-Dachi w ruchu

Uderzenia

- Seiken-Tsuki: na 3 strefy w pozycji frontальной
- Seiken-Tsuki-Chudan/Jodan: Gyaku/Oi w Zenkutsu-Dachi w przód
- Uraken-Sayu-Ganmen-Uchi: w pozycji frontальной
- Uraken-Ganmen-Uchi: w pozycji frontальной
- Seiken-Chudan-Uchi: z pozycji walki:
 - pojedynczy: lewy, prawy, z krokiem w bok
 - podwójny: lewy-prawy, prawy-lewy, z krokiem w bok
 - potrójny: lewy-prawy-lewy, prawy-lewy-prawy, z krokiem w bok

Kopnięcia

- Hiza-Geri-Chudan w Fumi-Ashi
- Kin-Geri w Fumi-Ashi
- Mae-Geri-Chudan w Fumi-Ashi
- Mae-Geri-Jodan: zakroczne, z krokiem w przód

Kombinacje (nie są częścią egzaminu)

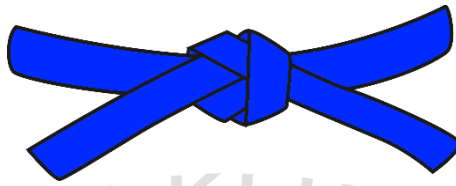
- Oi-Seiken-Chudan-Uchi z kopnięciem Hiza-Geri-Chudan
- Oi-Seiken-Chudan-Uchi z kopnięciem Mae-Geri-Chudan
- Oi-Seiken-Jodan-Uchi z kopnięciem Kin-Geri

Kumite zadaniowe***

- Walka z cieniem

Sprawność**

8 KYU Senior



Wymagany okres treningów: 3 miesiące*

Ogólne

- Znajomość przysięgi Dojo
- Umiejętność wiązania pasa

Uderzenia

- Seiken-Chudan-Shita-Uchi (hak z gardą w korpus)
 - w pozycji frontальной / w pozycji walki
 - w Fumi-Ashi / w Okuri-Ashi
- Seiken-Chudan-Furi-Uchi (sierp z gardą w korpus)
 - W pozycji frontальной / w pozycji walki
 - w Fumi-Ashi / w Okuri-Ashi

Kopnięcia

- Mae-Geri-Jodan w Fumi-Ashi
- Mawashi-Geri-Gedan z pozycji walki: wykroczone, zakroczone
- Mawashi-Geri-Chudan z pozycji walki: wykroczone, zakroczone

Kombinacje

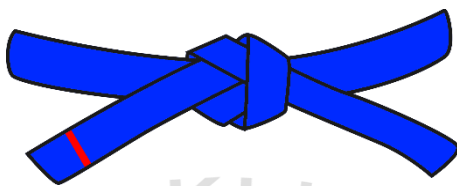
- Seiken-Chudan-Uchi z Soto-Mawashi-Keage
- Seiken-Chudan-Uchi z Uchi-Mawashi-Keage
- Seiken-Chudan-Uchi z Mae-Geri-Chudan
- Seiken-Chudan-Furi-Uchi z Hiza-Geri-Chudan

Kumite zadaniowe***

- Walka z cieniem

Sprawność**

7 KYU Junior



Wymagany okres treningów: 3-4 miesiące*

Kopnięcia

- Mawashi-Geri-Gedan w Fumi-Ashi
- Mawashi-Geri-Chudan w Fumi-Ashi
- Mawashi-Geri-Jodan zakroczne
- Ushiro-Geri-Chudan z pozycji zasadniczej, prawe/ lewe

Klasyczne bloki

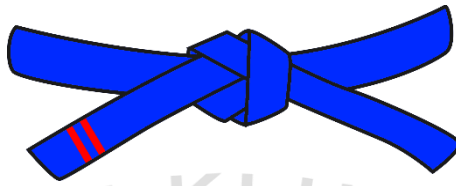
- Seiken-Jodan-Uke w pozycji frontalnej
- Seiken-Uchi-Uke w pozycji frontalnej
- Seiken-Soto-Uke w pozycji frontalnej
- Seiken-Gedan-Barai w pozycji frontalnej

Kumite zadaniowe***

- Walka z cieniem

Sprawność**

7 KYU Senior



Wymagany okres treningów: 5 miesięcy

Klasyczne bloki

- Seiken-Jodan-Uke w Zenkutsu-Dachi z krokiem w przód
- Seiken-Uchi-Uke w Zenkutsu-Dachi z krokiem w przód
- Seiken-Gedan-Barai w Zenkutsu-Dachi z krokiem w przód
- Seiken-Soto-Uke w Zenkutsu-Dachi z krokiem w tył

Kopnięcia

- Ushiro-Geri-Chudan z pozycji walki, z obrotem

Układy formalne

- Kihon-Kata-Sono-Ichi

Kombinacje walki

- Przedni Seiken-Chudan-Uchi z Mawashi-Geri-Jodan w Fumi-Ashi
- Przedni Seiken-Chudan-Uchi i Mawashi-Geri-Gedan w Fumi-Ashi
- Mae-Geri-Chudan z Mawashi-Geri-Jodan w Fumi-Ashi

Obrony (nie są częścią egzaminu)

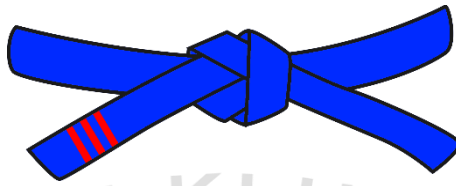
- Obrony przed Mawashi-Geri-Gedan
- Obrony przed Mawashi-Geri-Chudan
- Obrony przed Mawashi-Geri-Jodan
- Obrony przed Ushiro-Geri-Chudan

Kumite zadaniowe***

- Walka z cieniem

Sprawność**

6 KYU Junior



Wymagany okres treningów: 4 miesiące*

Pozycje

- Kiba-Dachi

Klasyczne uderzenia (nie są częścią egzaminu)

- Jun-Tsuki
- Seiken-Sanbon-Tsuki

Kopnięcia

- Yoko-Geri-Gedan z pozycji zasadniczej

Kombinacje walki

- Przedni Shita-Chudan-Uchi z Hiza-Geri-Chudan w Fumi-Ashi
- Tylni Shita-Chudan-Uchi z Hiza-Geri-Chudan w Fumi-Ashi
- Mawashi-Geri-Jodan z Ushiro-Geri-Chudan
- Mae-Geri-Chudan, Mawashi-Geri-Jodan i Ushiro-Geri-Chudan

Układy formalne

- Kihon-Kata-Sono-Ni

Sprawność**

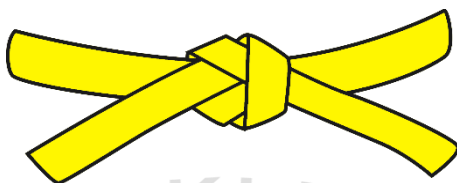
Kumite zadaniowe***

- Walka z cieniem

Wytrzymałość

- Przemieszczanie się po sali z kopnięciami na strefę Jodan

6 KYU Senior



Wymagany okres treningów: 5 miesięcy*

Klasyczne uderzenia (nie są częścią egzaminu)

- Tate-Ken w pozycji frontальной
- Tetsui-Oroshi-Uchi w pozycji frontальной
- Tetsui-Yoko-Uchi w pozycji frontальной
- Tetsui-Hizo-Uchi w pozycji frontальной

Kopnięcia

- Yoko-Geri-Chudan z pozycji zasadniczej

Układy formalne

- Kihon-Kata-Sono-San

Kombinacje walki

- Przedni Seiken-Chudan-Uchi, tylni Seiken-Shita-Uchi-Chudan i przedni Seiken-Shita-Uchi-Chudan
- Tylny Seiken-Chudan-Uchi, przedni Seiken-Shita-Uchi-Chudan i tylni Seiken-Shita-Uchi-Chudan

Sprawność**

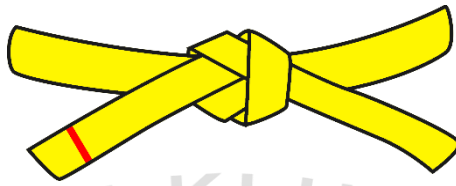
Wyrzymałość

- Przemieszczanie się po sali z kopnięciami na strefę Jodan

Kumite zadaniowe***

- Walka z cieniem
- Walka z instruktorem lub walka zadaniowa z partnerem 2 x 1.5 min.

5 KYU Junior



Wymagany okres treningów: 4 miesiące*

Pozycje

- Kokutsu-Dachi w ruchu

Klasyczne uderzenia

- Shuto-Sakotsu-Uchi w pozycji frontальной
- Shuto-Sakotsu-Uchi-Komi w pozycji frontальной
- Shuto-Hizo Uchi w pozycji frontальной

Bloki

- Shuto-Uke z gardą

Kopnięcia

- Yoko-Geri-Chudan w Kiba-Dachi w ruchu

Kombinacje walki

- Tylny Seiken-Chudan-Uchi, przedni Seiken-Shita-Uchi-Chudan i tylni Hiza-Geri-Chudan

Wytrzymałość

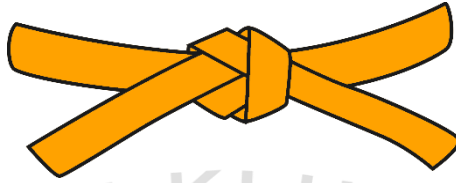
- Przemieszczanie się po sali z kopnięciami na strefę Jodan

Sprawność**

Kumite zadaniowe***

- Walka z cieniem
- Walka zadaniowa z partnerem 2 x 1.5 min.

5 KYU Senior



Wymagany okres treningów: 4-5 miesięcy

Klasyczne uderzenia (nie są częścią egzaminu)

- Seiken-Chudan-Shita-Uchi z postawy frontalnej

Pozycje

- Kake-Dachi
- Sanchin-Dachi w ruchu

Kopnięcia

- Yoko-Geri-Jodan z pozycji zasadniczej

Kombinacje walki

- Tylne Seiken-Chudan-Uchi, przedni Seiken-Shita-Uchi-Chudan i tylne Mawashi-Geri-Gedan

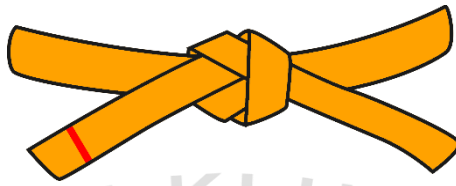
Układy formalne

- Kihon-Kata-Sono-Yon

Kumite zadaniowe***

- Walka z cieniem
- Walka z partnerem 3 x 1,5 min.

4 KYU Junior



Wymagany okres treningów: 4-5 miesięcy*

Pozycje (nie są częścią egzaminu)

- Han-Zenkutsu-Dachi
- Han-Kiba-Dachi

Kopnięcia

- Mae-Hiza-Geri-Gedan: wykroczone / zakroczone
- Soto-Mawashi-Hiza-Geri zakroczone

Kombinacje walki

- Tylne Seiken-Chudan-Uchi, przednie Seiken-Shita-Uchi-Chudan i tylne Mawashi-Geri-Jodan

Układy formalne

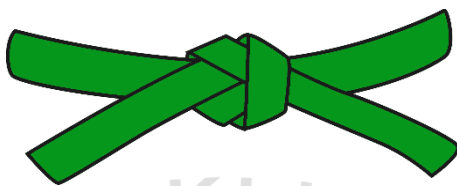
- Kihon-Kata-Sono-Go

Sprawność**

Kumite zadaniowe***

- Walka zadaniowa z partnerem 3 x 1,5 min.

4 KYU Senior



Wymagany okres treningów: 9 miesięcy*

Klasyczne uderzenia (nie są częścią egzaminu)

- Morote Tsuki: na jedną strefę, na strefy Jodan i Chudan
- Seiken-Chudan-Furi-Uchi z postawy frontalnej

Ściągnięcia (nie są częścią egzaminu)

- Tensho
- Haito

Kopnięcia

- Ushiro-Kake-Geri-Jodan

Kombinacje walki

- Przedni Seiken-Chudan-Uchi, tylne Mawashi-Geri-Gedan i zakroczne Hiza-Geri-Chudan

Układy formalne

- Kihon-Kata-Sono-Roku (nie jest częścią egzaminu)
- Kumite-No-Kata-Sono-Ichi

Oddychanie bojowe

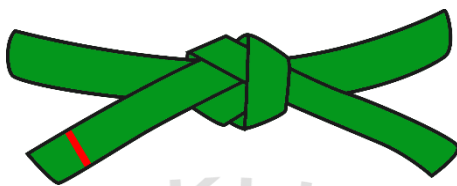
- Ibuki-Sankai

Sprawność**

Kumite zadaniowe***

- Walka zadaniowa z partnerem 4x 1,5 min.

3 KYU Junior



Wymagany okres treningów: 9 miesięcy*

Pozycje (nie jest częścią egzaminu)

- Neko-Ashi-Dachi

Klasyczne uderzenia

- Seiken-Jodan-Mawashi-Uchi w pozycji frontalnej

Kopnięcia

- Uchi-Oroshi-Kakato-Geri-Jodan zakroczone
- Soto-Oroshi-Kakato-Geri-Jodan zakroczone
- Uchi-Mawashi-Geri zakroczone

Kombinacje walki

- Przedni Seiken-Shita-Uchi-Chudan, tylne Hiza-Geri-Chudan, zakroczone Mawashi-Geri-Gedan

Układy formalne

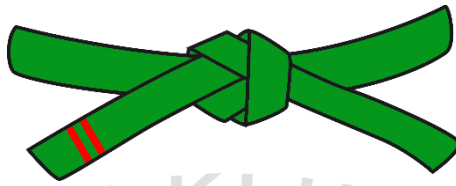
- Kihon-Kata-Sono-Shichi

Sprawność**

Kumite zadaniowe***

- Walka zadaniowa z partnerem 4x 1,5 min.

3 KYU Senior



Wymagany okres treningów: 9 miesięcy*

Klasyczne uderzenia (nie są częścią egzaminu)

- Shuto-Uchi-Uchi w pozycji frontalnej
- Kaiten-Tettsui-Yoko-Uchi z Han-Kiba-Dachi
- Gedan-Tettsui-Uchi w pozycji frontalnej

Kombinacje walki

- Przedni Seiken-Chudan-Uchi, tylne Mawashi-Geri-Gedan, zakroczone Mawashi-Geri-Jodan

Układy formalne

- Kumite-No-Kata-Sono-Ni

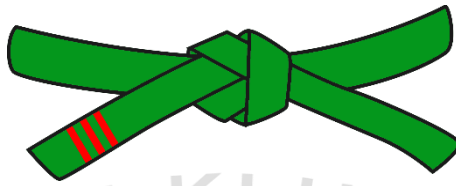
Sprawność**

Kumite zadaniowe***

- Walka zadaniowa z partnerem 4x 1,5 min.

KOKORO

2 KYU Junior



Wymagany okres treningów: 12 miesięcy*

Klasyczne uderzenia (nie są częścią egzaminu)

- Hiji-Age-Uchi, w pozycji frontalnej
- Hiji-Jodan-Ate, w pozycji frontalnej

Kopnięcia

- Kakato-Geri-Gedan
 - z pozycji zasadniczej
 - z zakroku
 - z Fumi-Ashi

Układy formalne z bronią

- Tonfa-Kihon-Sono-Ichi
- Bo-Kihon-Sono-Ichi

Kombinacje walki

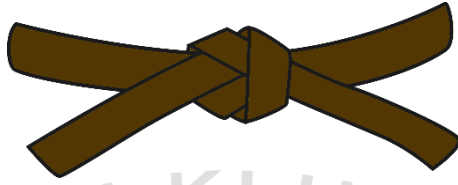
- Przedni Seiken-Shita-Uchi-Chudan, tylne Hiza-Geri-Chudan, zakroczone Mawashi-Geri-Jodan

Sprawność**

Kumite zadaniowe***

- Walka zadaniowa z partnerem 5x 1,5 min.

2 KYU Senior



Wymagany okres treningów: 12 miesięcy*

Układy formalne

- Kihon-Kata-Sono-Hachi

Układy formalne z bronią

- Tonfa-Kihon-Sono-Ni
- Bo-Kihon-Sono-Ni

Kopnięcia

- Ushiro-Mawashi-Geri-Jodan

Sprawność**

Kumite zadaniowe***

- Walka zadaniowa z partnerem 6 x 1,5 min.



KOKORO