



Wymagania egzaminacyjne na stopnie uczniowskie KYU

dla uczniów od 14 lat



Opracowano na podstawie oficjalnych wymagań

OYAMA PFK i OYAMA IKF

Bytom 2022

SPIS STOPNI

10 KYU	4
9 KYU	6
8 KYU	8
7 KYU	10
6 KYU	11
5 KYU	12
4 KYU	14
3 KYU	15
2 KYU	16
1 KYU	17

心空手道部

KOKORO

Przypisy objaśniające:

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

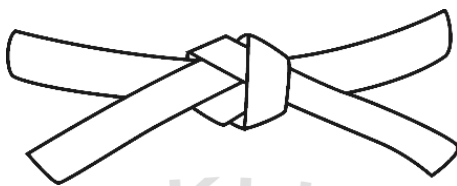
* Wymagane miesiące, poprzedzające przystąpienie do egzaminu, są minimalnymi okresami regularnych treningów kandydata w ciągu roku szkolnego. W przypadku średnich i wyższych stopni KYU, uwzględniają udział ucznia w dodatkowych zajęciach specjalistycznych oraz w letnich obozach karate. Na każdym egzaminie 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, brzuszki, przysiady, wysoki, 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.

**** Techniki wykonywane w ruchu

10 KYU



Wymagany okres treningów: 2 miesiące*

Ogólne

- Znajomość etykiety Dojo
- Umiejętność wiązania pasa

Pozycje

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

Poruszanie w pozycji walki

- Okuri-Ashi, Fumi-Ashi, Kosar, Zejście w bok****

Uderzenia

- Seiken-Ago-Uchi z pozycji frontalnej - pojedynczo: lewy, prawy
- Seiken-Ago-Uchi z pozycji walki:
 - pojedynczo: lewy, prawy/prawy,lewy
 - Okuri-Ashi, Fumi-Ashi, z Kosar, z zejściem w bok****
- Seiken-Chudan-Uchi z pozycji walki:
 - pojedynczo: lewy,prawy / prawy,lewy
 - Okuri-Ashi, Fumi-Ashi, z Kosar, z zejściem w bok****
- Seiken-Chudan/Jodan-Uchi z zastoną z pozycji frontalnej – pojedynczo: lewy,prawy / prawy, lewy

Kopnięcia

- Kin-Geri:
 - z pozycji zasadniczej - prawe/lewe
 - z pozycji walki - zakroczne/wykroczne
 - w Okuri-Ashi, w Fumi-Ashi, z Kosar, z zejściem w bok****

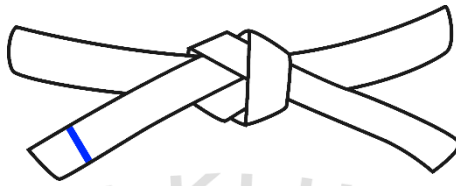
- Hiza-Geri-Chudan z pozycji zasadniczej
 - z pozycji zasadniczej - prawe/lewe
 - z pozycji walki - zakroczne/wykroczne
- Mae-Keage-Jodan
 - zakroczne z pozycji walki
 - w Fumi-Ashi
- Soto-Mawashi-Keage-Jodan
 - zakroczne z pozycji walki
 - w Fumi-Ashi
- Uchi-Mawashi-Keage-Jodan
 - zakroczne z pozycji walki
 - w Fumi-Ashi
- Obrony przed poznanymi kopnięciami z udziałem partnera (nie są częścią egzaminu)

Kombinacje (nie są częścią egzaminu)

- Prawe Seiken-Ago-Uchi i lewe kopnięcie (jedno z wybranych)
- Lewe Seiken-Ago-Uchi i prawe kopnięcie (jedno z wybranych)
- Lewe kopnięcie (jedno z wybranych) i prawe Seiken-Ago-Uchi
- Prawe kopnięcie (jedno z wybranych) i lewe Seiken-Ago-Uchi

Sprawność**

9 KYU



Wymagany okres treningów: 3 miesiące*

Ogólne

- Umiejętność oddychania (Nogare)

Uderzenia

- Seiken-Chudan-Shita-Uchi z gardą
 - z pozycji frontalnej, prawy/lewy
 - z pozycji walki, pojedynczo: lewy, prawy / prawy, lewy
 - Okuri-Ashi, Fumi-Ashi, z Kosar****
- Seiken-Jodan-Shita-Uchi z gardą
 - z pozycji frontalnej, prawy/lewy
 - z pozycji walki, pojedynczo: lewy, prawy / prawy, lewy
 - Okuri-Ashi, Fumi-Ashi, z Kosar****
- Seiken-Jodan/Chudan-Shita-Uchi z zastoną z pozycji frontalnej, prawy/ lewy
- Seiken-Chudan-Furi-Uchi z gardą
 - z pozycji frontalnej, prawy/lewy
 - z pozycji walki, pojedynczo: lewy, prawy/prawy, lewy
 - Okuri-Ashi, Fumi-Ashi, z Kosar****
- Seiken-Chudan-Furi-Uchi z gardą
 - z pozycji frontalnej, prawy/lewy
 - z pozycji walki, pojedynczo: lewy, prawy / prawy, lewy
 - Okuri-Ashi, Fumi-Ashi, z Kosar****
- Seiken-Jodan/Chudan-Furi-Uchi z zastoną z pozycji frontalnej, prawy/lewy

Obrony przed ciosami w korpus (nie są częścią egzaminu)

- zbicia, zastony
- odejścia, odskoki
- zejścia, w prawo / w lewo

Kopnięcia

- Mae-Geri-Chudan/Jodan
 - z pozycji zasadniczej, prawy/lewy
 - z pozycji walki, z wykroczonej/z zakroczonej
 - w Okuri-Ashi, Fumi-Ashi, z Kosar****
- Mawashi-Geri-Chudan
 - z pozycji zasadniczej, prawy lewy
 - z pozycji walki, z wykroczonej/z zakroczonej
 - w Okuri-Ashi, Fumi-Ashi, z Kosar****
- Mawashi-Geri-Gedan
 - z pozycji zasadniczej, prawy/lewy
 - z pozycji warki, z wykroczonej/z zakroczonej
 - w Okuri-Ashi, Fumi-Ashi, z Kosar****
- Obrony przed poznanymi kopnięciami z udziałem partnera (nie są częścią egzaminu)

Kombinacje (nie są częścią egzaminu)

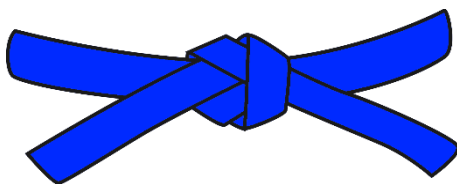
- Prawe Seiken-Ago-Uchi i lewe Mawashi-Geri-Chudan/Gedan
- Lewe Seiken-Ago-Uchi i prawe Mawashi-Geri-Chudan/Gedan
- Lewe Mawashi-Geri-Chudan/Gedan i prawe Seiken-Ago-Uchi
- Prawe Mawashi-Geri-Chudan/Chudan i lewe Seiken-Ago-Uchi
- Seiken-Ago/Chudan-Uchi i Seiken-Chudan-Shita-Uchi
- Seiken-Ago/Chudan-Uchi i Seiken-Furi-Uchi Chudan/Jodan

Kumite

- Poruszanie się (walka z cieniem z poznanymi technikami)

Sprawność**

8 KYU



Wymagany okres treningów: 3-4 miesiące*

Pozycje

- Musubi-Dachi
- Yoi-Dachi
- Zenkutsu-Dachi****
- Han-Zenkutsu-Dachi****
- Kiba-Dachi****
- Han-Kiba-Dachi****

Obrony przed ciosami w głowę (nie są częścią egzaminu)

- Obrony przed Seiken-Jodan-Furi-Uchi: zbicia, zaślony, uniki, odchylenia
- Obrony przed ciosami Seiken-Shita-Uchi: zbicia, zaślony, odchylenia, zejścia****

Uderzenia klasyczne

- Uraken-Ganmen-Uchi w pozycji frontalnej.

Kopnięcia

- Mawashi-Geri-Jodan
 - z pozycji zasadniczej, prawy/lewy
 - z pozycji walki, wykroczone/zakroczone
 - w Okuri-Ashi, Fumi-Ashi, z Kosar****
- Ushiro-Geri-Chudan z pozycji zasadniczej, prawy/lewy
- Obrony przed Mawashi-Geri-Jodan i Ushiro-Geri-Chudan z partnerem (nie są częścią egzaminu)

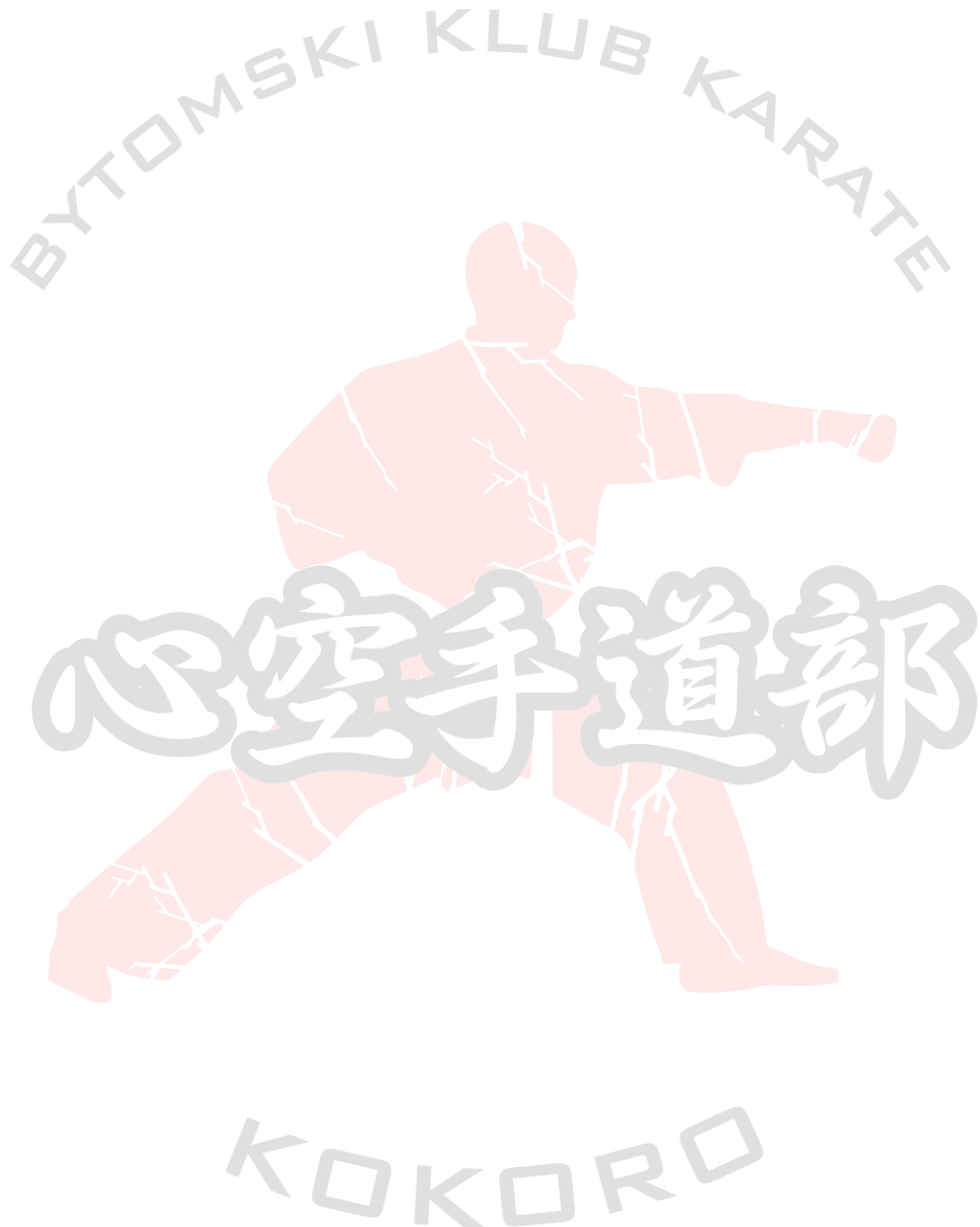
Kombinacje walki

- Seiken-Chudan-Uchi, Mawashi-Geri-Jodan i Mawashi-Geri-Gedan
- Seiken-Chudan-Uchi, Mawashi-Geri-Gedan i Mawashi-Geri-Jodan
- Seiken-Chudan-Uchi, Mae-Geri Chudan, Mawashi-Geri-Jodan
- Seiken-Furi-Uchi z Seiken-Shita-Uchi, Chudan/Jodan

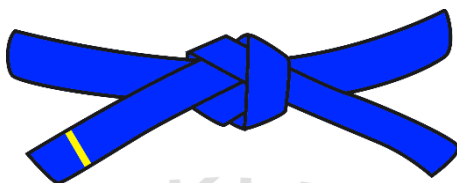
Sprawność**

Kumite zadaniowe***

- Poruszanie się (walka z cieniem)
- Walka z instruktorem lub zadaniowa z partnerem 1 x 2 min.



7 KYU



Wymagany okres treningów: 3-4 miesiące*

Pozycje

- Kake-Dachi

Klasyczne uderzenia

- Uraken-Sayu-Uchi
- Seiken-Chudan-Tsuki
- Tettsui-Yoko-Uchi z gardą****
- Tettsui-Oroshi-Uchi
- Tettsui-Hizo-Uchi
- Seiken-Oi/Gyaku-Tsuki w Zenkutsu-Dachi****

Kopnięcia

- Ushiro-Geri-Chudan z obrotem****

Układy formalne

- Kihon-Kata-Sono-Ichi
- Kihon-Kata-Sono-Ni

Kombinacje walki

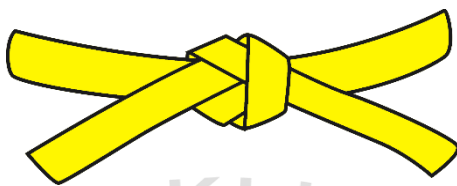
- Seiken-Chudan-Uchi i Ushiro-Geri-Chudan
- Seiken-Chudan-Uchi, Ushiro-Geri-Chudan i Hiza-Geri-Chudan
- Ushiro-Geri-Chudan i Mawashi-Geri-Gedan/Jodan
- Mae-Geri-Chudan i Mawashi-Geri-Jodan i Ushiro-Geri-Chudan

Sprawność**

Kumite zadaniowe***

- Poruszanie się (walka z cieniem)
- Walka zadaniowa z partnerem 2 x 2 min.

6 KYU



Wymagany okres treningów: 3-4 miesiące*

Klasyczne uderzenia

- Seiken-Jodan/Gedan-Tsuki
- Seiken-Sanbon-Tsuki
- Seiken-Tate-Ken
- Jun-Tsuki
- Shuto-Sakotsu-Uchi
- Shuto-Sakotsu-Uchi-Komi
- Shuto-Hizo-Uchi

Klasyczne bloki

- Seiken-Gedan-Barai
 - w pozycji frontальной, prawy/lewy
 - w Zenkutsu-Dachi****
- Shotei-Gedan-Barai z zasłoną w pozycji frontальной, prawy/lewy
- Seiken-Soto-Uke
 - w pozycji frontальной, prawy/lewy
 - w Zenkutsu-Dachi****
- Shuto-Soto-Uke z gardą w pozycji frontальной, prawy/lewy

Kopnięcia

- Yoko-Geri-Gedan z pozycji zasadniczej, prawy/lewy
- Yoko-Geri-Chudan z pozycji zasadniczej, prawy/lewy

Układy Formalne

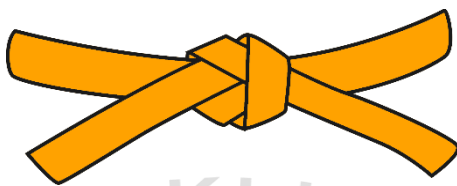
- Kihon-Kata-Sono-San

Sprawność**

Kumite zadaniowe***

- Poruszanie się (walka z cieniem)
- Walka zadaniowa z partnerem 3 x 2 min

5 KYU



Wymagany okres treningów: 3-4 miesiące*

Ogólne

- Oddech bojowy Ibuki Sankai

Pozycje klasyczne

- Sanchin-Dachi****
- Kokutsu-Dachi****
- Kake-Dachi

Klasyczne uderzenia

- Shuto-Ganmen-Uchi
- Hiji-Jodan-Ate z zasłoną
- Hiji-Age-Uchi
- Tettsui-Yoko-Uchi z gardą z pozycji zasadniczej****

Klasyczne bloki

- Seiken-Jodan/Chudan-Uchi-Uke
 - w pozycji frontальной, prawy/ lewy
 - w Zenkutsu-Dachi****
- Shuto-Jodan/Chudan-Uchi-Uke z gardą w pozycji frontальной, prawy/ lewy
- Seiken-Jodan-Uke
 - w pozycji frontальной, prawy/lewy
 - w Zenkutsu-Dachi****
- Shuto-Jodan-Uke z gardą w pozycji frontальной, prawy/lewy

Kopnięcia

- Yoko-Geri-Jodan z pozycji zasadniczej, prawy/lewy
- Yoko-Geri-Chudan w ruchu: Han-Kiba-Dachi, Kake-Dachi, Han-Kiba-Dachi, w lewo/w prawo
- Kakato-Geri-Gedan
 - z pozycji zasadniczej, prawy/lewy

- z pozycji walki, wykroczone/zakroczone
- Fumi-Ashi

Układy Formalne

- Kihon-Kata-Sono-Yon
- Kumite-No-Kata-Sono-Ichi

Sprawność**

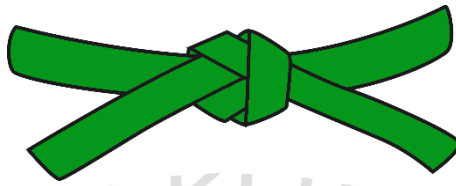
Kumite zadaniowe***

- Poruszanie się (walka z cieniem)
- Walka zadaniowa z partnerem 4 x 2 min.

心空手道部

KOKORO

4 KYU



Wymagany okres treningów: 7-8 miesięcy*

Pozycje

- Neko-Ashi-Dachi

Klasyczne bloki

- Shuto-Uke w Kokutsu-Dachi****

Kopnięcia

- Mae-Hiza-Geri-Gedan z pozycji watki
 - wykroczone/zakroczone
 - Fumi-Ashi
- Soto-Mawashi-Hiza-Geri z pozycji walki
 - wykroczone/zakroczone
 - Fumi-Ashi
- Kake-Geri-Jodan w ruchu: Han-Kiba-Dachi, Kake-Dachi, Han-Kiba-Dachi, w lewo/w prawo

Kombinacje walki

- Mae-Geri-Chudan, Mawashi-Geri-Gedan i Ushiro-Geri-Chudan

Układy formalne

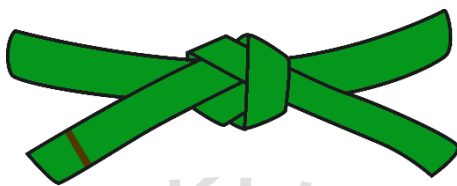
- Kihon-Kata-Sono-Go
- Kihon-Kata-Sono-Roku (nie jest częścią egzaminu)

Sprawność**

Kumite zadaniowe***

- Walka ze zmieniającymi się partnerami: 5 x 2 minuty.

3 KYU



Wymagany okres treningów: 8-9 miesięcy*

Klasyczne uderzenia

- Seiken-Jodan-Mawashi-Uchi
 - w pozycji frontальной
 - z Han-Kiba-Dachi****
- Shuto-Uchi-Uchi - w pozycji frontальной

Kopnięcia

- Uchi-Oroshi-Kakato-Geri-Jodan z pozycji walki
 - zakroczne
 - Fumi-Ashi
- Soto-Oroshi-Kakato-Geri-Jodan z pozycji walki
 - zakroczne
 - Fumi-Ashi
- Hiza-Tobi-Geri-Chudan
- Hiza-Tobi-Geri-Jodan (nie jest częścią egzaminu)

Układy formalne

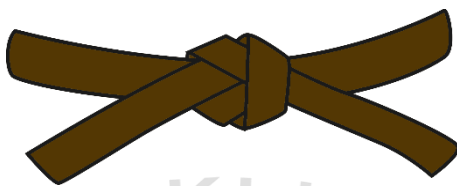
- Kihon-Kata-Sono-Shichi
- Kumite-No-Kata-Sono-Ni

Sprawność**

Kumite zadaniowe***

- Walka ze zmieniającymi się partnerami: 8 x 2 minuty.

2 KYU



Wymagany okres treningów: 9 miesięcy*

Kopnięcia

- Ushiro-Mawashi-Geri-Jodan z pozycji walki

Układy Formalne

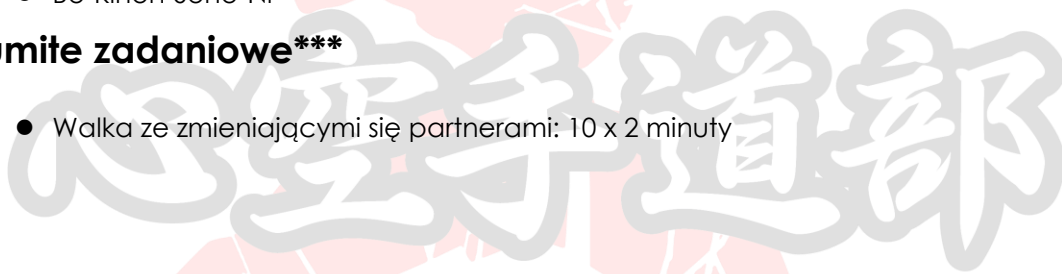
- Kihon-Kata-Sono-Hachi

Układy Formalne z bronią

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

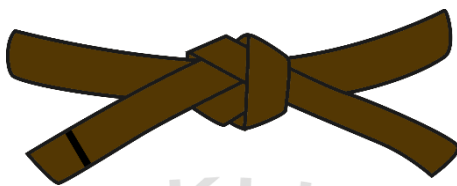
Kumite zadaniowe***

- Walka ze zmieniającymi się partnerami: 10 x 2 minuty



KOKORO

1 KYU



Wymagany okres treningów: 9-12 miesięcy*
(Kandydat musi mieć ukończone 16 lat)

Kopnięcia

- Ushiro-Mawashi-Geri-Gedan z pozycji walki
- Ushiro-Tobi-Geri-Chudan
- Ushiro-Mawashi-Tobi-Geri-Jodan (nie jest częścią egzaminu)

Układy formalne

- Kai-Ha
- Kumite-No-Kata-Sono-San

Układy Formalne z bronią

- Tonfa-Kihon-Sono-San
- Tsion (Bo)

Kumite zadaniowe***

- Watka ze zmieniającymi się partnerami: 12 x 2 min