

**WYMAGANIA EGZAMINACYJNE DAN - IMAF POLSKA**

# **KARATE-DO SHOTOKAN**



## OBJAŚNIENIA DO WYMAGAŃ EGZAMINACYJNYCH:

Wymagania egzaminacyjne na stopnie 1-3 DAN opracowano na podstawie wymagań egzaminacyjnych DAN Karate-Do Shotokan IMAF Belgium, opracowanych przez Geoff Benoy, Dyrektora Technicznego Shotokan IMAF Belgium. Zmianie uległy wymagane okresy przynależności do Federacji oraz w niewielkim zakresie wymagania Kihon i Kumite. Wymagania egzaminacyjne na wyższe stopnie mistrzowskie (4-8 DAN) stanowią tłumaczenie wymagań IMAF Europe - egzaminy przeprowadzane są na szczeblu europejskim a szczegółowe wymagania nie mogą być zmieniane przez kraje członkowskie.

Egzaminy mistrzowskie na stopnie 1-3 DAN przeprowadzane są przez Krajową Komisję Egzaminacyjną DAN IMAF Polska.

Egzaminy mistrzowskie na wyższe stopnie przeprowadzane są przez Komisję Egzaminacyjną DAN IMAF Europe.

Techniki / kombinacje technik w kihon powtarzane 3-5x

W trakcie egzaminu możliwe jest sprawdzanie wiedzy z zakresu nazewnictwa i komend japońskich

Oznaczenia dla kihon użyte w tłumaczeniu:

zkd	-	zenkutsu dachi
kbd	-	kiba dachi
kkd	-	kokutsu dachi
fdd	-	fudo dachi
p	-	przód
t	-	tył
+	-	w miejscu
:	-	suri ashi

Opisy form kumite znajdują się w wymaganiach egzaminacyjnych na stopnie KYU.

**! Od stopnia YONDAN możliwe jest nadanie wyższego stopnia jako promocji nadzwyczajnej. Decyzja ta musi zostać podjęta jednogłośnie przez Komisję Europejską i być dobrze umotywowana. Bezwzględnie zachowane muszą zostać wymogi czasowe jak wyżej.**

## SHODAN 1° DAN

Egzamin przed krajową komisją egzaminacyjną. Wymagania: minimum 18 lat, minimum rok od egzaminu na 1 kyu i członkostwo w IMAF Polska (wykupiona legitymacja IMAF Budo Pass)

Wymagania egzaminacyjne:

### KATA

- ~ TOKUI KATA i Bunkai (wybrane techniki)
- ~ SHITEI KATA + Bunkai (wybrane techniki): Heian 1-5, Tekki Shodan, Kanku Dai, Bassai Dai

### KIHON

- ~ Jodan tsuki (zkd, p)
- ~ Sanbon tsuki (zkd, p)
- ~ Age uke, dai mae geri jodan, gyaku tsuki (zkd, t)
- ~ Soto ude uke, yoko empi uchi, yoko geri kekomi jodan, uraken uchi, gyaku tsuki (zkd+kbd, p)
- ~ Uchi ude uke, uchi mawashi geri chudan, kizami tsuki, gyaku tsuki (kkd+zkd, t)
- ~ Shuto uke, kizami mawashi geri chudan, yonhon nukite (kkd+zkd, t)
- ~ Kake ude uke, mae geri jodan, shuto uchi, gyaku tsuki gedan (kkd+zkd, t)
- ~ Mae geri jodan, Mae ren geri chudan / jodan (zkd, p)
- ~ Mawashi ren geri jodan / jodan (fdd, p)
- ~ Yoko geri keage jodan / yoko geri kekomi chudan (kbd, p)
- ~ Ushiro geri jodan (zkd, p)
- ~ Mae geri jodan, yoko geri kekomi chudan, mawashi geri jodan, ushiro geri chudan (zkd, p)
- ~ Mae geri jodan, yoko geri kekomi chudan (zkd, p)
- ~ Mawashi geri jodan, yoko geri kekomi chudan (zkd, p)
- ~ Shiho geri (+)

### KUMITE

- ~ JIYU IPPON KUMITE: dowolny blok + kontratak. Tori: oi tsuki chudan / jodan, mae geri chudan, yoko geri kekomi chudan, mawashi geri jodan, ushiro geri chudan
- ~ JIYU KUMITE: trzy walki (dwie minuty każda). Jeśli zdający ma ukończone 40 lat lub problemy zdrowotne - dopuszczalna jest walka przeciwko swojemu asystentowi.
- ~ Goshin-Kumite
- ~ Randori

## NIDAN 2° DAN

Egzamin przed krajową komisją egzaminacyjną. Wymagania: minimum 2 lata od egzaminu na shodan, minimum rok członkostwa w IMAF Polska.

Wymagania egzaminacyjne:

### KATA

- ~ TOKUI KATA + Bunkai (wybrane techniki)
- ~ SHITEI KATA + Bunkai (wybrane techniki): Tekki Nidan, Empi, Hangetsu, Jion, Jitte
- ~ znajomość kata na stopnie: SHODAN

### KIHON

- ~ Jak na SHODAN
- ~ Kizami tsuki, sanbon tsuki (zkd, p)
- ~ Mae geri, oi tsuki jodan (zkd, p)
- ~ Kizami tsuki jodan (p), age uke (t), mawashi geri (p), uraken uchi (p), oi tsuki (p) (zkd)
- ~ Ushiro geri, ushiro geri, yoko geri, uchi mawashi geri, uchi ude uke, empi uchi, uraken uchi, dai mae geri, gyaku tsuki (zkd, t)
- ~ Yoko geri keage, yoko geri kekomi (p, kbd)
- ~ Shiho geri (mae geri, ushiro geri, yoko geri, mawashi geri)
- ~ Shiho empi (age empi, ushiro empi, yoko empi, mawashi empi)

### KUMITE

- ~ JIYU IPPON KUMITE: dowolny blok + kontratak. Tori: oi tsuki chudan / jodan, kizami tsuki jodan, gyaku tsuki chudan, mae geri chudan, yoko geri chudan, mawashi geri jodan, uchi mawashi geri jodan, ushiro mawashi geri jodan, ushiro geri chudan.
- ~ JIYU KUMITE: trzy walki (dwie minuty każda). Jeśli zdający ma ukończone 40 lat lub problemy zdrowotne - dopuszczalna jest walka przeciwko swojemu asystentowi.
- ~ Goshin-Kumite
- ~ Randori

## **SANDAN 3° DAN**

Egzamin przed krajową komisją egzaminacyjną. Wymagania: minimum 3 lata od egzaminu na NIDAN, minimum rok członkostwa w IMAF Polska.

Wymagania egzaminacyjne:

### **KATA**

- ~ TOKUI KATA + Bunkai
- ~ SHITEI KATA + Bunkai: Tekki Sandan, Gankaku, Jiin, Kanku Sho, Bassai Sho
- ~ znajomość kata na stopnie: SHODAN, NIDAN

### **KIHON / KUMITE**

- ~ Jak na NIDAN.

### **TOKUI WAZA**

- ~ Prezentacja i omówienie technik.

## **YONDAN 4° DAN**

Egzamin przed Komisją Egzaminacyjną IMAF - Europe. Wymagania: minimum 4 lata od egzaminu na SANDAN, minimum rok członkostwa w IMAF - Europe z zarejestrowanym stopniem SANDAN.

Wymagania egzaminacyjne:

### **KATA**

- ~ TOKUI KATA + Bunkai
- ~ SHITEI KATA + Bunkai: Meikyo Shodan, Sochin, Nijiu Shiho, Chintei, Wankan
- ~ znajomość kata na stopnie: SHODAN, NIDAN, SANDAN

### **KIHON / KUMITE**

- ~ Omówienie i zademonstrowanie technik KATA + demonstracja Bunkai,
- ~ Jiyu Kumite przeciwko niższym stopniom mistrzowskim, ze zróżnicowanymi technikami przeciwko każdemu z przeciwników,
- ~ Praca pisemna z opisem i objaśnieniem własnych technik.

### **DODATKOWO**

- ~ Curriculum Vitae

## **GODAN 5° DAN**

Egzamin przed Komisją Egzaminacyjną IMAF - Europe wyłącznie na wniosek oddziału krajowego. Wymagania: minimum 4 lata od egzaminu na YONDAN.

Wymagania egzaminacyjne:

### **KATA**

- ~ TOKUI KATA
- ~ SHITEI KATA: Unsu, Goshu Shiho Sho, Goshu Shiho Dai
- ~ znajomość kata na stopnie: SHODAN, NIDAN, SANDAN, YONDAN

### **KIHON / KUMITE**

- ~ Omówienie i zademonstrowanie technik KATA + demonstracja Bunkai,
- ~ Jiyu Kumite przeciwko niższym stopniom mistrzowskim, ze zróżnicowanymi technikami przeciwko każdemu z przeciwników,
- ~ Praca pisemna z opisem i objaśnieniem własnych technik.

### **DODATKOWO**

- ~ Curriculum Vitae

## **ROKUDAN 6° DAN**

Nadanie stopnia rozpatrywane przez Komisję Egzaminacyjną IMAF - Europe wyłącznie na wniosek oddziału krajowego. Wymagania: ukończone 45 lat, minimum 5 lat od egzaminu na GODAN.

## **SICHDAN 7° DAN**

Nadanie stopnia rozpatrywane przez Komisję Egzaminacyjną IMAF - Europe wyłącznie na wniosek oddziału krajowego. Wymagania: minimum 6 lat od egzaminu na ROKUDAN.

## **HACHIDAN 8° DAN**

Nadanie stopnia rozpatrywane przez Komisję Egzaminacyjną IMAF - Europe wyłącznie na wniosek oddziału krajowego. Wymagania: minimum 6 lat od egzaminu na SICHDAN.