

WYMAGANIA EGZAMINACYJNE KYU - IMAF POLSKA

KARATE-DO SHOTOKAN



OBJAŚNIENIA DO WYMAGAŃ EGZAMINACYJNYCH:

I. KIHON

Techniki pojedyncze w kihon powtarzane minimum 5x

Kombinacje technik w kihon powtarzane 3-5x

W kihon, po przyjęciu przez zdających pozycji uwagi (komenda jioi !), egzaminator podaje pozycję wyjściową, np. hidari zenkutsu dachi gedan barai, migi kokutsu dachi shuto uke lub inną, którą zdający przyjmują na komendę hajime !, razem z okrzykiem (kiai !). Po tym następuje podanie nazwy właściwej techniki kihon do wykonania. Techniki / kombinacje technik wykonywane są na liczenie lub własnym tempem, wg uznania egzaminatora. Ostatnia pojedyncza technika kihon w „przejściu” lub każda ostatnia technika w kombinacji powinna być wykonana z okrzykiem (kiai !).

Oznaczenia pozycji i poruszania się dla kihon użyte w wymaganiach:

zkd - zenkutsu dachi p - do przodu

kbd - kiba dachi t - do tyłu

kkd - kokutsu dachi + - w miejscu

fdd - fudo dachi

hkd - heiko dachi

II. KUMITE

1. GOHON KUMITE

Podstawowa forma kumite dla niższych stopni uczniowskich. Dwóch zdających: Tori (atakujący) i Uke (broniący) stają naprzeciwko siebie, w pozycji uwagi, po czym Tori przyjmuje pozycję wyjściową (hidari/migi zkd gedan barai/kamae + kiai) i zapowiada wykonywaną technikę. Po potwierdzeniu gotowości przez Uke, następuje 5 ataków do przodu, w zkd. Uke przemieszcza się w tył, w zkd, wykonując prawidłowy blok. Przy ostatnim, piątym bloku Uke wykonuje kontratak gyaku tsuki + kiai i wraca do bloku. Zdający powracają do pozycji uwagi i zamieniają się rolami. Techniki wykonywane są na liczenie lub własnym tempem, wg uznania egzaminatora.

Techniki do gohon kumite (atak dla Tori / blokowanie dla Uke):

- 1) jodan oi tsuki / age uke
- 2) chudan oi tsuki / soto ude uke
- 3) chudan oi tsuki / uchi ude uke
- 4) chudan mae geri / gedan barai

2. KIHON-IPPON KUMITE

Forma analogiczna do gohon kumite, skrócona do jednego kroku, przewidziana dla niższych stopni uczniowskich. Dwóch zdających: Tori (atakujący) i Uke (broniący) stają naprzeciwko siebie, w pozycji

uwagi, po czym Tori przyjmuje pozycję wyjściową (hidari/migi zkd gedan barai/kamae + kiai) i zapowiada wykonywaną technikę. Po potwierdzeniu gotowości przez Uke, następuje pojedynczy atak do przodu; Uke wycofuje się w zkd wykonując prawidłowy blok, po czym następuje kontratak gyaku tsuki + kiai i powrót do bloku. Tori wraca do pozycji wyjściowej i zapowiada kolejną technikę, Uke w tym czasie wraca do pozycji uwagi. Każda technika ataku powinna być wykonana na obie strony: hidari/migi. Techniki wykonywane są na liczenie lub własnym tempem, wg uznania egzaminatora. Po wykonaniu całej serii technik zdający zamieniają się rolami.

Techniki do kihon-ippō kumite (atak dla Tori / blokowanie dla Uke):

- 1) jodan oi tsuki / age uke
- 2) chudan oi tsuki / soto ude uke
- 3) chudan oi tsuki / uchi ude uke
- 4) chudan mae geri / gedan barai
- 5) chudan yoko geri kekomi / soto ude uke
- 6) chudan mawashi geri / uchi ude uke

3. JIYU-IPPON KUMITE

Forma kumite przewidziana dla wyższych stopni uczniowskich. Dwóch zdających: Tori (atakujący) i Uke (broniący) poruszają się swobodnie naprzeciwko siebie, jak w jiyu kumite. Tori zapowiada wykonywaną technikę, po czym po potwierdzeniu przez Uke następuje pojedynczy atak do przodu. Uke wykonuje blok i kontratak + kiai. Każda technika ataku powinna być wykonana na obie strony: hidari/migi. Techniki wykonywane są własnym tempem. Po wykonaniu całej serii technik zdający zamieniają się rolami.

W odróżnieniu od gohon oraz kihon-ippō kumite, zdający nie przyjmują wyraźnych pozycji zkd znanych z kihon, ale swobodnie poruszają się na nogach, jak w jiyu kumite. Po kontrataku brak jest powrotu do bloku, Uke wycofuje się od przeciwnika. Tori przez cały czas pozostaje aktywny i wycofuje się po wykonanym ataku tak, by zmusić Uke do natychmiastowej reakcji po bloku i wykonania szybkiego kontrataku.

Techniki do jiyu-ippō kumite (atak dla Tori):

- 1) jodan oi tsuki
- 2) chudan oi tsuki
- 3) chudan mae geri
- 4) chudan yoko geri kekomi
- 5) mawashi geri
- 6) chudan ushiro geri
- 7) otoshi kakato geri

4. JIYU KUMITE

Swobodna walka pomiędzy dwoma zdającymi, trwająca ustalony czas lub do momentu jej przerwania przez egzaminatora. Zdający wykorzystują znane im techniki ataków (za wyjątkiem technik zabronionych) i bloków, włączając w to także podcięcia i rzuty.

5. RANDORI

"Pozorowana walka", w której obaj ćwiczący poruszają się bardzo szybko, zadając i blokując ciosy wszystkimi kończynami a jednocześnie unikając najmniejszego kontaktu. Ocenie podlegają również techniki zabronione w jiyu kumite (ataki łokciami, kolanami itd.).

6. HAPPO KUMITE – skrócona forma

Forma kumite gdzie uke atakowany jest po kolei z czterech stron (pierwotna forma dotyczy ośmiu kierunków; możliwe jest przeprowadzenie tej części egzaminu również w innych układach, w zależności od liczby osób zdających i stopnia ich zaawansowania). Egzaminator określa rodzaj ataków z zakresu wymagań kihon-ippon kumite. Każdy atakujący wykonuje jedną technikę ataku z pozycji kamae, uke – wykonuje blok i kontratak i oczekuje na atak kolejnej osoby.

7. GOSHIN KUMITE

Obrony przed chwytami i obchwytami wg schematu: uwolnienie + kontrataki zakończone obezwładnieniem przeciwnika (kontrataki kontrolowane).

9 KYU - PAS BIAŁY

I. KIHON

1. chudan choku tsuki (hkd, +)
2. jodan tsuki (zkd, p / t)
3. chudan tsuki (zkd, p / t)
4. chudan gyaku tsuki (zkd, p / t)
5. age uke (zkd, p / t)
6. soto uke (zkd, p / t)
7. gedan barai (zkd, p / t)
8. gedan juji uke (zkd, p/t)
9. chudan juji uke (zkd, p/t)
10. jodan juji uke (zkd, p/t)
- 11. hiza geri (zkd, p)**
12. chudan mae geri kamae (zkd, p)

II. KATA

1. Taikyoku Shodan

III. TEORIA

1. Teoria

8 KYU - PAS ŻÓŁTY

I. KIHON

1. chudan tsuki (zkd, p / t)
2. sanbon choku tsuki (kbd, +)
3. otoshi tettsui uchi (zkd, p / t)
4. age uke / gyaku tsuki (zkd, p / t)
5. uchi uke / gyaku tsuki (zkd, p / t)
6. soto uke / gyaku tsuki (zkd, p / t)
7. gedan barai / gyaku tsuki (zkd, p / t)
8. shuto uke (kkd, p / t)
9. chudan mae geri kamae (zkd, p)
10. jodan mae geri kamae (zkd, p)
11. chudan yoko geri kekomi tą samą nogą (kbd, p)

II. KUMITE

1. Gohon-kumite

III. KATA

1. Heian Shodan

IV. TEORIA

1. Teoria

7 KYU - PAS POMARAŃCZOWY

I. KIHON

1. chudan nukite (zkd, p / t)
2. sanbon tsuki (zkd, p / t)
3. uchi tettsui uchi raz prawą raz lewą ręką (kbd, p / t)
4. morote uchi uke (zkd, p / t)
5. age uke / gyaku tsuki (zkd, p / t)
6. soto ude uke / gyaku tsuki (zkd, p / t)
7. uchi ude uke / gyaku tsuki (zkd, p / t)
8. shuto uke / gyaku nukite (kkd+zkd, p / t)
9. uchi shuto uchi (kbd, p)
10. chudan mawashi geri (zkd, p)
11. mae ren geri chudan/jodan (zkd, p)
12. chudan yoko geri keage (zkd, p)
13. chudan yoko geri kekomi (zkd, p)

II. KUMITE

1. Kihon-ippon-kumite (techniki 1-4 z objaśnienia)

III. KATA

1. Heian Nidan

IV. TEORIA

1. Teoria

6 KYU - PAS ZIELONY

I. KIHON

1. chudan tsuki (zkd, p / t)
2. sanbon tsuki (zkd, p / t)
3. age uke / gyaku age empi uchi (zkd, p / t)
4. soto uke / yoko empi uchi (zkd+kbd, p / t)
5. uraken uchi (zkd, p / t)
6. morote uchi uke / gyaku tsuki (zkd, p / t)
7. shuto uke / kizami mae geri jodan / gyaku nukite (kkd+zkd, p / t)
8. mawashi empi uchi (zkd, p / t)
9. jodan mae geri (zkd, p)
10. jodan mawashi geri (zkd, p)
11. mawashi ren geri chudan/jodan (zkd, p)
12. chudan ushiro geri (zkd, p)
13. jodan yoko geri keage (zkd, p)
14. chudan yoko geri kekomi (zkd, p)

II. KUMITE

1. Kihon-ippon-kumite (techniki 1-6 z objaśnienia)

III. KATA

1. Heian Sandan

IV. TEORIA

1. Teoria

5 KYU - PAS NIEBIESKI

I. KIHON

1. age tsuki (zkd, p / t)
2. age uke / mae geri / gyaku tsuki (zkd, p)
3. morote uchi uke / kizami tsuki / gyaku tsuki (kkd+zkd, p / t)
4. soto ude uke / yoko empi uchi / gyaku tsuki (zkd+kbd+zkd, p / t)
5. kizami mae geri / mae geri (zkd, p)
6. jodan mawashi geri / chudan gyaku tsuki (zkd, p)
7. chudan ushiro geri / chudan gyaku tsuki (zkd, p)
8. jodan yoko geri keage (zkd, p)
9. chudan yoko geri kekomi / jodan mawashi geri (zkd / p)
10. ashi barai (zkd, p)
11. otoshi empi uchi (kbd, +)

II. KUMITE

1. Jiyu-ippou-kumite (techniki 1-5 z objaśnienia, kontratak gyaku tsuki)
2. Randori:

III. KATA

1. Heian Yondan

IV. TEORIA

1. Teoria

4 KYU - PAS NIEBIESKI

I. KIHON

1. chudan tsuki (zkd, p / t)
2. sanbon tsuki (zkd, p / t)
3. age uke / mae geri / gyaku tsuki (zkd, p)
4. uchi ude uke / kizami tsuki / gyaku tsuki (zkd, p / t)
5. soto ude uke / yoko empi uchi / uraken uchi / gyaku tsuki (zkd+kbd+zkd, p / t)
6. uchi hiza geri uke (zkd, +)
7. mae geri / ren tsuki jodan/chudan (zkd, p)
8. ushiro geri (zkd, p)
9. mawashi geri / uraken uchi (zkd, p)
10. ashi barai / chudan mawashi geri (zkd, p)
11. yoko geri keage / yoko geri kekomi (zkd, p)
12. mae geri / mawashi geri (zkd, p)

II. KUMITE

1. Jiyu-Ippon-Kumite (techniki 1-5 z objaśnienia, kontratak inny niż gyaku-tsuki)
2. Randori:

III. KATA

1. Heian Godan

IV. TEORIA

1. Teoria

3 KYU - PAS BRĄZOWY

I. KIHON

1. gyaku tsuki (zkd, p / t)
2. kagi tsuki (kbd, +)
3. ura tsuki (fdd, +)
4. yama tsuki (zkd, p)
5. age uke / kizami mae geri / gyaku tsuki (zkd, t)
6. soto ude uke / yoko empi uchi / uraken uchi / gyaku tsuki (zkd+kbd+zkd, p / t)
7. morote uchi uke / kizami tsuki / gyaku tsuki (kkd+zkd, p / t)
8. shuto uke / kizami yoko geri kekomi / gyaku nukite (kkd+zkd, p / t)
9. ushiro empi uchi (kkd, t)
10. shiho gyaku tsuki
11. chudan / jodan mae geri ta samą nogą (zkd, p)
12. jodan mawashi geri / chudan yoko geri kekomi (zkd, p)
13. ushiro geri (zkd, p)
14. yoko geri kekomi / gyaku tsuki chudan (zkd, p)
15. otoshi kakato geri (zkd, p)
16. ashi barai / gyaku tsuki (zkd, p)

II. KUMITE

1. Jiyu-Ippon-Kumite (techniki 1-6 z objaśnienia, dowolny kontratak)
2. Jiyu Kumite: 1 walka
3. Goshin-Kumite : obrony przed chwytami i obchwytami - 4 ataki

III. KATA

1. Tekki Shodan, Bassai Dai
2. Heian Shodan + Bunkai (wybrane techniki)

IV. TEORIA

2 KYU - PAS BRĄZOWY

I. KIHON

1. jodan kizami tsuki (zkd, p)
2. mikazuki geri / tetsui uchi (kbd, p)
3. soto ude uke / kizami tsuki / gyaku tsuki (zkd, p / t)
4. haito uchi (zkd, p / t)
5. shiho empi uchi
6. sanbon mae geri (zkd, p)
7. morote uchi uke / kizami yoko geri kekomi / gyaku nukite (kkd+zkd, p / t)
8. chudan mae geri / jodan kizami tsuki (zkd, p)
9. ura mawashi geri (zkd, p)
10. chudan ushiro geri (zkd, p)
11. mawashi geri chudan jodan tą samą nogą (zkd, p)
12. yoko geri kekomi / chudan gyaku tsuki (zkd, p)
13. ashi barai / uraken uchi / gyaku tsuki (zkd, p)

II. KUMITE

1. Jiyu-Ippon-Kumite (techniki 1-6 z objaśnienia, dowolny kontratak)
2. Jiyu kumite : 1 walka
3. Goshin-Kumite: obrony przed chwytami i obchwytami - 6 ataków
4. Happo-Kumite: obrony przed atakami z różnych stron

III. KATA

1. Jion
2. Heian Nidan, Heian Sandan + Bunkai (wybrane techniki)

IV. TEORIA

1 KYU - PAS BRĄZOWY

I. KIHON

1. sanbon tsuki (zkd, p)
2. kakiwake uke / kizami tsuki / gyaku tsuki (kkd+ zkd, p)
3. age uke / Soto uke / gedan barai / uchi uke / gyaku tsuki (zkd, p / t)
4. soto ude uke / yoko empi uchi / uraken uchi / gyaku haito uchi jodan (zkd+kbd+zkd, p / t)
5. morote uchi uke / kizami tsuki / yama tsuki (kkd+zkd, p / t)
6. shuto uke / kizami yoko geri kekomi / gyaku mawashi empi uchi / kamae (kkd+zkd, p / t)
7. mae geri / kizami mawashi geri / ushiro geri (zkd, p)
8. yoko geri kekomi / otoshi kakato geri (zkd, p)
9. ashi barai / ushiro geri / gyaku tsuki (zkd, p)
10. jodan ushiro geri (zkd, p)
11. sanbon mawashi geri (zkd, p)
12. ura mawashi geri chudan/jodan tą samą nogą (zkd, p)
13. shiho geri

II. KUMITE

1. Jiyu-Ippon-Kumite (techniki 1-7 z objaśnienia, dowolny kontratak)
2. Jiyu-Kumite : 1 walka
3. Goshin-Kumite : obrony przed chwytami i obchwytami - 8 ataków
4. Happo-Kumite : obrony przed atakami z różnych stron

III. KATA

1. Empi
2. Heian Yodan, Heian Godan + Bunkai (wybrane techniki)

IV. TEORIA