



WORLD TRADITIONAL FUDOKAN SHOTOKAN KARATE-DO FEDERATION



WYMAGANIA EGZAMINACYJNE

1 DAN

Cechą wiodącą, którą kandydat musi się wykazać jest SIŁA. Kandydat musi zademonstrować destrukcyjną siłę technik karate, przy zachowaniu poprawnej jakości ich wykonania.

KIHON

1. P – ZD: Oi-tsuki / Gyaku-tsuki / Age-empi-uchi
2. T – ZD: Age-uke / Gyaku-tsuki / Mae-empi-uchi
3. P – ZD: Uchi-uke / Kizami-tsuki / Gyaku-tsuki
4. T – ZD: Soto-uke / KB: Yoko-empi-uchi / Uraken-uchi
5. P – ZD: Soto-uke / Gyaku-tsuki / Uraken-uchi
6. T – KkD: Shuto-uke / Mae-ashi-keri / ZD: Gyaku-Nukite / Shuto-uchi-jodan
7. P – ZD: Mae-keri (na końcu mawate)
8. P – Mae-Ren-keri (Mae-ashi-keri / Mae-keri)
9. B – KD: Yoko-keri-keage
10. B – KD: Yoko-keri-kekomi
12. P – ZD: Mawashi-keri / Yoko-keri-kekomi
13. Shiho-tsuki
14. Shiho-keri

KATA

Egzamin kata składa się z 3 części: test, demonstracja kata obowiązkowego + Bunkai oraz demonstracja kata dowolnego (wybranego przez kandydata) + Bunkai.

1. Test kata:

Heian-Oi-Kumi – dla kandydatów z klubów Fudokan

Heian – dla kandydatów z klubów Shotokan

2. Kata obowiązkowe: Bassai-Dai + Bunkai (interpretacja)

3. Kata dowolne – jedno z podanych: Ji-On, Kanku-Dai, Enpi

KUMITE

1. JIYU-IPPON-KUMITE

5 ataków: Jodan-oi-tsuki, Chudan-oi-tsuki, Mae-keri, Yoko-keri-kekomi, Mawashi-keri jodan

W kontratakach: użycie technik Tsuki, Keri, Uchi oraz kombinacji z podcięciami

2. JIYU-KUMITE: wolna walka

TESTY

1. Test precyzji kopnięć i uderzeń: Gyaku-tsuki, Mae-keri

2. Test makiwary: Gyaku-tsuki, Uraken-uchi, Mawashi-keri

2 DAN

Cechą wiodącą, którą kandydat musi się wykazać jest SZYBKOŚĆ. Kandydat powinien zademonstrować skuteczność technik karate ze szczególnym uwzględnieniem tej cechy i przy zachowaniu poprawnej jakości wykonania.

KIHON

Kombinacje wykonywane z pozycji wolnej walki: Kamae-Te:

1. Kizami-tsuki / Sanbon-tsuki / Uraken-uchi / Gyaku-tsuki / Age-empi-uchi (mawate)
2. Kizami-tsuki / Mae-keri / Oi-tsuki / Kizami-Yoko-keri
3. Age-uke / Mawashi-keri / Uraken-uchi / Oi-tsuki / Yoko-keri / Gyaku-tsuki
4. Yoko-keri-keage / obrót 180 stopni: Yoko-keri-kekomi
5. Mae-keri / Yoko-keri / Ushiro-keri / Mawashi-keri / Ushiro-ura-mawashi-keri
6. Shiho-tate-shuto-uke / Gyaku-tsuki

KATA

Egzamin kata składa się z 3 części: test, demonstracja kata obowiązkowego + Bunkai oraz demonstracja kata dowolnego (wybranego przez kandydata) + Bunkai.

1. Test kata:

Taiji-Shodan lub Taiji-Nidan – dla kandydatów z klubów Fudokan

Heian – dla kandydatów z klubów Shotokan

2. Kata obowiązkowe - 3 kata w układzie:

Bassai-Dai + Kanku-Dai + Enpi

lub Jion + Enpi + Sanchin

oraz Bunkai (interpretacja)

3. Kata dowolne – jedno z podanych: Jitte, Bassai-Sho, Kanku-Sho, Meikyo

KUMITE

1. JIYU-IPPON-KUMITE

5 ataków: Kizami-tsuki-Jodan, Gyaku-tsuki-Chudan, Mae-keri, Kizami-mawashi-keri-Jodan, Ushiro-keri

W kontratakach: użycie różnych technik

2. JIYU-KUMITE: wolna walka

A. walka z kandydatem na 2 dan

B. równoczesna walka z 2 kandydatami na 1 dan

3. Elementy samoobrony zadane przez egzaminatora

3 DAN

Cechą wiodącą, którą kandydat musi się wykazać jest KOMBINATORYKA.

KIHON

1. Shiho-tate-shuto-uke / Gyaku-tsuki
2. Shiho-tate-shuto-uke / Mae-keri
3. Shiho-keri
4. Kombinacja technik podstawowych, którą należy wykonywać w sposób następujący:
 - 4.1/4.2 Kizami-tsuki / Mae-ashi-keri (w tym samym czasie)
 - 4.3 Gyaku-tsuki
 - 4.4 Mawashi-keri
 - 4.5 Gyaku-tsuki
 - 4.6 Mae-keri / Mawashi-keri / Yoko-keri (tą samą nogą)
 - 4.7 Age-uke / Soto-uke / Gedan-barai / Uchi-uke (tą samą ręką)
 - 4.8 Kizami-tsuki
 - 4.9 Ushiro-keri
 - 4.10 Mawashi-keri / Yoko-keri-kekomi (tą samą nogą)
 - 4.11 Uraken-uchi
 - 4.12 Gyaku-tsuki

Kombinację wykonać 2 razy z pozycji wyjściowej do walki - Kamae-te (Hidari i Migi).

KATA

Egzamin kata składa się z 2 części: demonstracja kombinacji kata obowiązkowych + Bunkai oraz demonstracja kata dowolnego (wybranego przez kandydata) + Bunkai.

1. Kata obowiązkowe - jeden z układów kata podany poniżej:

Kanku-Dai + Enpi + Hangetsu

lub Kanku-Dai + Enpi + Sanchin

lub Jion + Enpi + Kanku-Dai + Sanchin

oraz Bunkai (interpretacja)

2. Kata dowolne - jedno z podanych: Tekki Nidan, Tekki Sandan, Jitte, Bassai-Sho, Kanku-Sho, Meikyo, Chinte, Sochin, Gankaku, Nijushihō lub mistrzowskie kata Fudokan

KUMITE

1. Jiu-Ippon-Kumite.
2. Elementy samoobrony.
3. Wolna walka z kandydatami na różne stopnie mistrzowskie.

LEGENDA

P – do przodu

T – do tyłu

B – bokiem

ZD – Zenkutsu Dachi

KB – Kiba Dachi

KkD – Kokutsu Dachi