



**WYMAGANIA
EGZAMINACYJNE**

**na stopnie 3-1 kyu
w karate**

FUDOKAN

3 KYU – PAS BRAZOWY

KIHON

1. ZKD MAE-KERI / SANBON-ZUKI (P)
2. ZKD GEDAN-BARAI / AGE-UKE
/ SOTO-UKE – tą samą ręką/ GYAKU-ZUKI (T)
3. ZKD MAE-ASHI-KERI / UCHI-UKE / KIZAMI-ZUKI
/ GYAKU-ZUKI - na obie strony (P)
4. ZKD SOTO-UKE / KD YOKO-EMPI-UCHI
/ ZKD URAKEN-UCHI / GYAKU-ZUKI (T)
5. KKD MAE-REN-KERI (P)
6. ZKD SHUTO-UKE / MAE-ASHI-KERI / ZKD GYAKU-ZUKI
/ UCHI-SHUTO-UCHI / GYAKU-MAWASHI-SHUTO-UCHI (T)
7. ZKD MAWASHI-REN-KERI :
MAE-ASHI-MAWASHI-KERI / MAWASHI-KERI (P)
8. ZKD MAWASHI-KERI-CHUDAN / YOKO-KERI-KEAGE-JODAN (P)
9. ZKD MAWASHI-KERI-JODAN / USHIRO-KERI-CHUDAN (P)
10. ZKD URA-MAWASHI-KERI-JODAN (P)
11. ZKD SHIHO-TATE-UKE / GYAKU-ZUKI
na prawą i lewą stronę
12. ZKD SHIHO-URAKEN-UCHI
na prawą i lewą stronę

KATA

1. TEKKI SHODAN
2. BASSAI DAI

BUNKAI KATA

1. TEKKI SHODAN
2. BASSAI DAI

KUMITE

JIU-IPPON-KUMITE

ATAKI: KIZAMI-ZUKI- ODAN
GYAKU-ZUKI-JODAN
GYAKU-ZUKI-CHUDAN
MAE-ASHI-KERI
MAE-KERI
MAWASHI-KERI

OBRONY: zastosować na obie strony timing AMASHI – WAZA oraz UKE – WAZA
z grupy OJI-WAZA / GONO – SEN

JIU KUMITE

1 wolna walka z kandydatem na stopień 3 kyu – czas walki 90 sek.

TEST KIME

10 dowolnych ataków na dużą tarczę (5 nożnych i 5 ręcznych)

TEST SIŁY I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

1. 20 przeskoków w przysiadzie przez partnera w pozycji klęku podpartego
2. 50 skłonów tułowia z leżenia na plecach
3. 20 ugięć ramion w podporze przodem

2 KYU – PAS BRAZOWY

KIHON

- | | | |
|---------|---|-----|
| 1. ZKD | KIZAMI-ZUKI / MAE-KERI / GYAKU-ZUKI / AGE-EMPI-UCHI | (P) |
| 2. ZKD | UCHI-UKE / KIZAMI-ZUKI / GYAKU-ZUKI
/ KIZAMI-MAWASHI-EMPI-UCHI | (T) |
| 3. ZKD | MAE-ASHI-KERI / MAWASHI-KERI | (P) |
| 4. ZKD | KIZAMI-GEDAN-KAKE-UKE / UCHI-UKE tą samą ręką /GYAKU-ZUKI | (T) |
| 5. ZKD | MAE-ASHI-MAWASHI-KERI / GYAKU-ZUKI / MAWASHI-KERI | (P) |
| 6. KKD | SHUTO-UKE / OTOSHI-UKE tą samą ręką / GYAKU-ZUKI | (T) |
| 7. KD | MAE-ASHI-YOKO-KERI-KEAGE / YOKO-KERI-KEKOMI | (P) |
| 8. KD | YOKO-KERI-KEAGE / YOKO-KERI-KEKOMI tą samą nogą | (P) |
| 9. ZKD | MAWASHI-KERI / USHIRO-URA-MAWASHI-KERI | (P) |
| 10. ZKD | MAE-ASHI-MAWASHI-KERI / MAE-KERI / USHIRO-KERI | (P) |
| 11. ZKD | USHIRO-URA-MAWASHI-KERI-JODAN | (P) |
| 12. ZKD | SHIHO-TATE-UKE / GYAKU-ZUKI | |
| 13. ZKD | SHIHO-EMPI-UCHI | |
| 14. HD | SHIHO-KERI prawą i lewą nogą | |

KATA

1. TEKKI NIDAN
2. ENPI

BUNKAI KATA

1. TEKKI NIDAN
2. ENPI

KUMITE

JIU-IPPON-KUMITE

ATAKI: KIZAMI-ZUKI-ODAN
GYAKU-ZUKI-JODAN
GYAKU-ZUKI-CHUDAN
MAE-ASHI-KERI
MAE-KERI
MAWASHI-KERI
USHIRO-KERI

OBRONY: zastosować na obie strony timing KAKE-NO-SEN oraz TAI-NO-SEN z grupy OJI-WAZA / SEN

JIU KUMITE

1 wolna walka z dwoma kandydatami na stopień 3 kyu – czas każdej walki 90 sek.

1 wolna walka z kandydatem na stopień 2 kyu – czas walki 90 sek.

TEST KIME

10 dowolnych ataków na dużą tarczę (5 nożnych i 5 ręcznych)

TEST SIŁY I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

4. 25 przeskoków w przysiadzie przez partnera w pozycji klęku podpartego
5. 70 skłonów tułowia z leżenia na plecach
6. 30 ugięć ramion w podporze przodem

1 KYU – PAS BRAZOWY

KIHON

- | | | |
|---------|---|-----|
| 1. ZKD | MAE-ASHI-KERI / MAE-KERI / SANBON-ZUKI | (P) |
| 2. ZKD | w miejscu GEDAN-KAKE-UKE / przejście GEDAN-BARAI / AGE-UKE / SOTO-UKE/GEDAN-BARAI tą samą ręką / GYAKU-ZUKI | (T) |
| 3. ZKD | MAE-ASHI-KERI / MAWASHI-KERI / USHIRO-KERI | (P) |
| 4. ZKD | SOTO-UKE / KD YOKO-EMPI-UCHI / ZKD URAKEN-UCHI / GYAKU-ZUKI | (T) |
| 5. ZKD | MAE-ASHI-MAWASHI-KERI / UCHI-UKE / KIZAMI-ZUKI /GYAKU-ZUKI | (P) |
| 6. ZKD | GYAKU-ZUKI / MAE-ASHI-MAWASHI-KERI / MAE-KERI | (P) |
| 7. KKD | SHUTO-UKE / MAE-ASHI-KERI / MAE-KERI / HAITO-UCHI | (P) |
| 8. KD | MAE-ASHI-YOKO-KERI-KEKOMI / YOKO-KERI-KEKOMI | (P) |
| 9. ZKD | SANBON MAE-KERI | (P) |
| 10. ZKD | SANBON MAWASHI-KERI | (P) |
| 11. ZKD | MAE-KERI / MAWASHI-KERI / YOKO-KERI / USHIRO-KERI | (P) |
| 12. ZKD | SHIHO-TATE-UKE / GYAKU-ZUKI | |
| 13. ZKD | SHIHO-EMPI-UCHI | |
| 14. ZKD | SHIHO-URAKEN-UCHI | |
| 15. HD | SHIHO-KERI | |

KATA

1. TEKKI SANDAN
2. KANKU DAI

BUNKAI KATA

1. TEKKI SANDAN
2. KANKU DAI

KUMITE

JIU-IPPON-KUMITE

ATAKI: KIZAMI-ZUKI-ODAN
GYAKU-ZUKI-JODAN
GYAKU-ZUKI-CHUDAN
MAE-ASHI-KERI
MAE-KERI
MAWASHI-KERI
USHIRO-KERI

OBRONY: zastosować na obie strony timing AMASHI-WAZA i UKE-WAZA
z grupy OJI-WAZA / GONO – SEN
oraz timing KAKE-NO-SEN i TAI-NO-SEN
z grupy OJI-WAZA / SEN

JIU KUMITE

1 wolna walka z dwoma kandydatami na stopień 2 kyu – czas każdej walki 90 sek.
1 wolna walka z kandydatem na stopień 1 kyu – czas walki 90 sek.

TEST KIME

10 dowolnych ataków na dużą tarczę (5 nożnych i 5 ręcznych)

TEST SIŁY I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

1. 30 przeskoków w przysiadzie przez partnera w pozycji klęku podpartego
2. 80 skłonów tułowia z leżenia na plecach
3. 30 ugięć ramion w podporze przodem

LEGENDA

P – do przodu
T – do tyłu
B – bokiem
ZD – Zenkutsu Dach
KB – Kiba Dach
KkD – Kokutsu Dach