

# **Wymagania egzaminacyjne na stopnie Karate-do Shotokan**

---

**Do 14-go roku życia**

**9 kyu - 8 kyu - 7 kyu - 6 kyu - 5 kyu - 4 kyu - 3 kyu - 2 kyu - 1 kyu**

**1 Dan - 2 Dan - 3 Dan - 4 Dan - 5 Dan**

## 9 KYU - PAS BIAŁY

### 9.I KYU

3 miesiące od momentu rozpoczęcia treningów, biały pas z jednym czarnym paskiem

#### KIHON

1. Musubi Dach
2. Hachiji Dach
3. Zen Kutsu Dach
4. Oi Zuki/Zen Kutsu Dach
5. Gedan Barai/Zen Kutsu Dach

#### ĆWICZENIA

1. Przysiady - 15 razy.
2. Ugięcia ramion w podporze przodem ("pompki") - 5 razy.

#### **Błędy, które nie powinny się pojawić:**

1. Ugięta noga tylna w Zen Kutsu Dach.
  2. Ukłon Tashi Rei w rozkroku
- 

### 9.II KYU

3 miesiące od momentu zdania egzaminu na 9.I KYU, biały pas z dwoma czarnymi paskami

#### KIHON

1. Gedan Barai/Kiba Dach
2. Oi Zuki/Zen Kutsu Dach

3. Age Uke/Zen Kutsu Dachi
4. Soto Uke/Zen Kutsu Dachi
5. Mae Geri/Zen Kutsu Dachi

## **KUMITE**

Gohon Kumite:

Atak: Chudan Oi Zuki, Obrona: Soto Uke

(obaj partnerzy w poz. Zen Kutsu Dachi, 5 ataków i bloków)

## **ĆWICZENIA**

1. Przewrót w przód.
2. Przysiady - 15 razy.
3. Ugięcia ramion w podporze przodem ("pompki") - 10 razy.

## **ZNACZENIE SŁÓW**

1. Hajime
  2. Yame
  3. Hidari
  4. Migi
  5. Zen Kutsu Dachi
  6. Mae Geri
  7. Age Uke
  8. Soto Uke
  9. Oi Zuki
- sposób zawiązywania pasa "Obi"

## **Błędy, które nie powinny się pojawić:**

1. Uniesienie pięty w Zen Kutsu Dachi.
2. W Age Uke wyprostowana ręka blokująca.

---

## **9.III KYU**

3 miesiące od momentu zdania egzaminu na 9.II KYU, biały pas z trzema czarnymi paskami

## **KIHON**

1. Oi Zuki/Zen Kutsu Dachi

2. Age Uke/Zen Kutsu Dachi
3. Soto Uke/Zen Kutsu Dachi
4. Uchi Uke/Zen Kutsu Dachi
5. Gedan Barai/Zen Kutsu Dachi
6. Mae Geri/Zen Kutsu Dachi

#### **KATA**

Taikyoku Shodan

#### **KUMITE**

Gohon Kumite

#### **ĆWICZENIA**

1. Ugięcia ramion w podporze przodem ("pompki") - 15 razy.
2. W leżeniu tyłem przenoszenie nóg za głowę ("nakrywki") - 5 razy.

#### **ZNACZENIE SŁÓW**

1. Jodan
  2. Chudan
  3. Gedan
  4. Obi
  5. Karate Gi
- pokazać: Seiken, Shuto - kto to jest Sensei?

#### **Błędy, które nie powinny się pojawić:**

1. Pięść w bloku Soto Uke i Uchi Uke powyżej barków.
2. Pięść w Hikite nie przylega do boku.
3. Kontratak w Gohon Kumite za daleko od partnera.

## 8 KYU – PAS ŻÓŁTY

### 8.I KYU

3 miesiące od momentu zdania egzaminu na 9.III KYU, żółty pas z jednym czarnym paskiem

#### KIHON

1. Oi Zuki/Zen Kutsu Dach
2. Age Uke + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dach
3. Soto Uke + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dach
4. Gedan Barai +Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dach
5. Mae Geri/Zen Kutsu Dach

#### KATA

Taikyoku Nidan

#### KUMITE

Gohon Kumite

#### ĆWICZENIA

1. Mostek - 2 razy.
2. W leżeniu tyłem równoczesne unoszenie nóg i tułowia ("scyzoryki") - 6 razy.
3. W siadzie prostym skłony głową do kolan - 2 razy.

#### ZNACZENIE SŁÓW

1. Zawartych w Kihon na 8.I KYU
2. Kto to jest Sempai?
3. Kim był Gichin Funakoshi?

### **Błędy, które nie powinny się pojawić:**

1. Blok w kombinacji z Gyaku Zuki wykonany niewłaściwą ręką.
  2. Kontratak Gyaku Zuki w Gohon Kumite wykonany niewłaściwą ręką, tj. Oi Zuki.
  3. Brak powrotu podudzia po kopnięciu Mae Geri.
  4. Niedostateczne ściągnięcie pięści do Hikite.
  5. Patrzenie pod nogi w Gohon Kumite.
- 

## **8.II KYU**

3 miesiące od momentu zdania egzaminu na 8.I KYU, żółty pas z dwoma czarnymi paskami

### **KIHON**

1. Oi Zuki/Zen Kutsu Dach
2. Age Uke + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dach
3. Soto Uke + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dach
4. Uchi Uke + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dach
5. Gedan Barai/Kiba Dach
6. Mae Geri/Zen Kutsu Dach
7. Yoko Geri Keage/Kiba Dach

### **KATA**

Taikyoku Sandan

### **KUMITE**

Gohon Kumite

### **ĆWICZENIA**

1. Przewrót w tył - 2 razy.
2. Mae Geri z przysiadu - 10 razy.

## **ZNACZENIE SŁÓW**

1. Zawartych w Kihon na 8.II Kyu.
2. Opisać po kolei techniki z Kata Taikyoku Shodan.

## **Błędy, które nie powinny się pojawić:**

1. W Kiba Dachi ciężar ciała przeniesiony na jedną nogę.
2. Kiai w Kata wykonane w niewłaściwym momencie lub jego brak.
3. W Mae Geri noga nie wyprostowana do końca.

---

## **8.III KYU**

3 miesiące od momentu zdania egzaminu na 8.II KYU, żółty pas z trzema czarnymi paskami

### **KIHON**

1. Oi Zuki/Zen Kutsu Dachi
2. Age Uke + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dachi
3. Soto Uke + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dachi
4. Uchi Uke + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dachi
5. Gedan Barai +Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dachi
6. Shuto Uke/Ko Kutsu Dachi
7. Mae Geri w Zen Kutsu Dachi
8. Yoko Geri Keage w Kiba Dachi
9. Yoko Geri Kekomi w Kiba Dachi

### **KATA**

Heian Shodan

### **KUMITE**

Gohon Kumite

## **ĆWICZENIA**

1. Ugięcia ramion w podporze przodem ("pompki") - 20 razy.
2. Przerzut bokiem ("gwiazda") - 3 razy.
3. Skoki w przysiadzie ("żabki")- 10 m.

## **ZNACZENIE SŁÓW**

1. Znaczenie słów zawartych w Kihon na 8.III Kyu.
2. Pokazać i podać polskie nazwy: Seiken, Uraken, Chusoku, Nukite, Shuto, Haito.
3. Data ur. i śmierci twórcy współczesnego Karate.

## **Błędy, które nie powinny się pojawić:**

1. Atak Oi Zuki wykonany poza osią ciała - z boku.
2. Zgięty nadgarstek w Shuto Uke.
3. Unoszenie bioder i pozycji do góry podczas zmiany pozycji.
4. Pięść nie zaciśnięta do końca.



## 7 KYU – PAS POMARAŃCZOWY

### 7.I KYU

3 miesiące od momentu zdania egzaminu na 8.III KYU, pomarańczowy pas z jednym czarnym paskiem

#### KIHON

1. Oi Zuki/Zen Kutsu Dach
2. Soto Uke + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dach
3. Uchi Uke + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dach
4. Shuto Uke/Ko Kutsu Dach
5. Mae Geri/Zen Kutsu Dach
6. Mae Ren Geri/Zen Kutsu Dach
7. Yoko Geri Kekomi/Kiba Dach

#### KATA

Heian Shodan

#### KUMITE

Gohon Kumite

#### ĆWICZENIA

1. Ugięcia ramion w podporze przodem ("pompki") - 20 razy.
2. W leżeniu tyłem przenoszenie nóg za głowę ("nakrywki") - 10 razy.
3. Wymachy nogą w przód i w bok na wysokość Jodan.

#### ZNACZENIE SŁÓW

1. Liczebniki od 1-10 po japońsku.
2. Opisać trzy podstawowe pozycje Zen Kutsu Dach, Ko Kutsu Dach, Kiba Dach.
3. Opisać pięć podstawowych części dłoni.

### **Błędy, które nie powinny się pojawić:**

1. Niewłaściwe ułożenie stopy w Ko Kutsu Dachi.
  2. Zbyt wolne wykonanie techniki Mae Ren Geri.
  3. Zbyt głośny wydech podczas wykonywania technik.
  4. Niewłaściwy Enbusen Kata Heian Shodan.
  5. Stopa w Mae Geri nie ustawiona do Chusoku.
- 

## **7.II KYU**

3 miesiące od momentu zdania egzaminu na 7.I KYU, pomarańczowy pas z dwoma czarnymi paskami

### **KIHON**

1. Oi Zuki/Zen Kutsu Dachi
2. Age Uke + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dachi
3. Soto Uke + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dachi
4. Gedan Barai +Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dachi
5. Uchi Uke/Ko Kutsu Dachi
6. Mae Geri Jodan/Zen Kutsu Dachi
7. Yoko Geri Keage/Kiba Dachi
8. Yoko Geri Kekomi/Kiba Dachi

### **KATA**

Taikyoku Sandan, Heian Shodan

### **KUMITE**

Gohon Kumite

## ĆWICZENIA

1. Ugięcia ramion w podporze przodem ("pompki") - 25 razy.
2. Podskoki w przysiadzie ("żabki") - 20 m.

## ZNACZENIE SŁÓW

1. Zawartych w Kihon na 7.II KYU.
2. Opisać techniki z Kata Heian Shodan.

### **Błędy, które nie powinny się pojawić:**

1. Brak równowagi w Jodan Mae Geri.
  2. Wyprostowana przednia noga w Ko Kutsu Dachi.
  3. Stopa w Yoko Geri nie ustawiona w Sokuto.
  4. Atak w Gohon Kumite nie dochodzi do przeciwnika, zbyt duży dystans.
  5. Brak pracy bioder w kombinacji blok + kontratak Gyaku Zuki.
- 

## 7.III KYU

3 miesiące od momentu zdania egzaminu na 7.II KYU, pomarańczowy pas z trzema czarnymi paskami

## KIHON

1. Oi Zuki/Zen Kutsu Dachi
2. Age Uke + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dachi
3. Soto Uke + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dachi
4. Uchi Uke + Kizami Zuki + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dachi
5. Shuto Uke/Ko Kutsu Dachi + Gyaku Nukite/ Zen Kutsu Dachi
6. Uraken Uchi/Zen Kutsu Dachi
7. Mae Geri/Zen Kutsu Dachi

8. Mae Ren Geri - Chudan/Jodan (z międzykrokiem)/Zen Kutsu Dach
9. Yoko Geri Keage/Kiba Dach
10. Yoko Geri Kekomi/Kiba Dach
11. Mawashi Geri/Zen Kutsu Dach

**KATA**

Heian Nidan

**KUMITE**

Gohon Kumite

**ĆWICZENIA**

1. Przewrót w przód z rozbiegu.
2. W siadzie rozkrocznym skłon głową do podłogi.

**ZNACZENIE SŁÓW**

1. Zawartych w Kihon na 7.III KYU.
2. Podstawowe wiadomości dotyczące klubu, w którym ćwiczysz egzaminowany.

**Błędy, które nie powinny się pojawić:**

1. Kizami Zuki wykonane bez wyprostowania ręki.
2. W Kiba Dach za duży przekrok stóp.
3. W Nukite nie ugięty kciuk.
4. W Gohon Kumite atak i kontratak bez Kiai.
5. W Kata Heian Nidan blok Gyaku Uchi Uke bez głębokiego skrętu bioder.

## 6 KYU – PAS ZIELONY

### 6.I KYU

3 miesiące od momentu zdania egzaminu na 7.III KYU, zielony pas z jednym czarnym paskiem

#### KIHON

1. Ren Zuki/Zen Kutsu Dach
2. Age Uke + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dach
3. Uchi Uke + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dach
4. Shuto Uke/Ko Kutsu Dach + Gyaku Tate Nukite/Zen Kutsu Dach
5. Uraken Uchi/Kiba Dach
6. Shuto Uchi/Kiba Dach
7. Mae Geri/Zen Kutsu Dach
8. Yoko Geri Kekomi/Kiba Dach
9. Mawashi Geri/Zen Kutsu Dach

#### KATA

Taikyoku Shodan, Heian Nidan

#### KUMITE

Gohon Kumite

#### ĆWICZENIA

1. Przewrót w przód z przeskokiem przez klęczącego partnera.
2. Ugięcia ramion w podporze przodem ("pompki") - 30 razy.
3. Wymachy nogą w przód, w bok i w tył na wysokość Jodan.

#### ZNACZENIE SŁÓW

1. Zawartych w Kihon na 6.I KYU.
2. Wymienić i w skrócie opisać trzy dalekowschodnie sztuki walki.

### **Błędy, które nie powinny się więcej pojawić:**

1. Brak szybkiego powrotu ręki w Uraken Uchi.
  2. Za wolny rytm wykonania Ren Zuki.
  3. W Mawashi Geri kopnięcie z pochyleniem tułowia.
  4. Kolano skierowane do wewnątrz w pozycji Zen Kutsu Dachi.
- 

## **6.II KYU**

3 miesiące od momentu zdania egzaminu na 6.I KYU, zielony pas z dwoma czarnymi paskami

### **KIHON**

1. Sanbon Zuki/Zen Kutsu Dachi
2. Age Uke + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dachi
3. Uchi Uke/Ko Kutsu Dachi + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dachi
4. Shuto Uke/Ko Kutsu Dachi + Kizami Mae Geri/Ko Kutsu Dachi + Gyaku Nukite/ Zen Kutsu Dachi
5. Shuto Uchi/Kiba Dachi
6. Yoko Enpi Uchi/Kiba Dachi
7. Mae Ren Geri - Chudan+Jodan/Zen Kutsu Dachi
8. Yoko Geri Keage Jodan/Kiba Dachi
9. Mawashi Geri/Zen Kutsu Dachi
10. Ura Mawashi Geri/Zen Kutsu Dachi

### **KATA**

Taikyoku Sandan Heian Nidan

### **KUMITE**

Kihon Ippon Kumite  
2 ataki ręczne i 2 ataki nożne, blok i kontratak dowolny.

## ĆWICZENIA

1. Mostek - 2 razy.
2. Przewrót w przód i w tył.
3. Mae Geri z przysiadu - 20 razy.
4. Ugięcia ramion w podporze przodem ("pompki") - 30 razy.

## ZNACZENIE SŁÓW

1. Zawartych w Kihon na 6.II KYU.
2. Podstawowe informacje o Polskim Związku Karate.
3. Co oznacza nazwa Karate?

## Błędy, które nie powinny się pojawić:

1. Brak przestawienia stóp i przeniesienia ciężaru ciała z pozycji Ko Kutsu Dachi do Zen Kutsu Dachi, w kombinacjach.
2. Podnoszenie się do góry podczas wykonywania kombinacji.
3. Nie zaciśnięta pięść w Hikite przy Shuto Uchi.
4. Kolano w Mawashi Geri poprowadzone dołem zamiast bokiem.

---

## 6.III KYU

3 miesiące od momentu zdania egzaminu na 6.II KYU, zielony pas z trzema czarnymi paskami

## KIHON

1. Sanbon Zuki/Zen Kutsu Dachi
2. Age Uke + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dachi
3. Uchi Uke + Kizami Zuki + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dachi
4. Soto Uke + Kizami Uraken Uchi + Gyaku Nukite/Zen Kutsu Dachi
5. Shuto Uke/Ko Kutsu Dachi + Kizami Mae Geri/Ko Kutsu Dachi + Gyaku Nukite/ Zen Kutsu Dachi

6. Shuto Uchi
7. Yoko Enpi Uchi
8. Mae Geri/Zen Kutsu Dachii
9. Mae Ren Geri/Zen Kutsu Dachii
10. Yoko Geri Keage
11. Yoko Geri Kekomi
12. Mawashi Geri/Zen Kutsu Dachii
13. Ura Mawashi Geri/Zen Kutsu Dachii
14. Shiho Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dachii

**KATA**

Heian Sandan

**KUMITE**

Kihon Ippon Kumite

**ĆWICZENIA**

1. Podskoki w przysiadzie ("żabki") - 20 m.
2. Wymach nogą w przód, w bok i w tył na poziom Jodan.
3. Ugięcia ramion w podporze przodem ("pompki") - 30 razy.
4. W siadzie rozkrocznym skłon głową do podłogi.

**ZNACZENIE SŁÓW**

1. Zawartych w Kihon na 6.III KYU.
2. Pokazać i podać nazwy japońskie 10 części ciała, którymi wykonujemy uderzenia.
3. Życiorys Gichin'a Funakoshi'ego.



### **Błędy, które nie powinny się pojawić:**

1. Dodatkowa technika Teisho Uke w kombinacji Shiho Gyaku Zuki.
2. Kopnięcie prostą nogą w Ura Mawashi Geri.
3. Niewłaściwe wykończenie technik.
4. Niewłaściwe ustawienie stóp przy technikach nożnych.
5. Niewłaściwe unoszenie kolana w technikach nożnych.

## 5 KYU – PAS NIEBIESKI

### 5.I KYU

3 miesiące od zdania egzaminu na 6.III KYU, niebieski pas z jednym czarnym paskiem

#### KIHON

1. Sanbon Zuki/Zen Kutsu Dach
2. Age Uke + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dach
3. Uchi Uke + Kizami Zuki + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dach
4. Soto Uke + Kizami Uraken Uchi + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dach
5. Shuto Uke/Ko Kutsu Dach + Kizami Mae Geri/Ko Kutsu Dach + Gyaku Nukite/ Zen Kutsu Dach
6. Shuto Uchi/Zen Kutsu Dach
7. Mae Geri/Zen Kutsu Dach
8. Yoko Geri Keage/Kiba Dach
9. Yoko Geri Kekomi/Kiba Dach
10. Mawashi Geri/Zen Kutsu Dach
11. Ura Mawashi Geri/Zen Kutsu Dach
12. Shiho Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dach

#### KATA

Heian Shodan + Bunkai, Heian Sandan

#### KUMITE

Kihon Ippon Kumite

#### ĆWICZENIA

1. W leżeniu tyłem przenoszenie nóg za głowę ("nakrywki") - 10 razy.
2. Przewrót w przód przez klęczącego partnera.
3. Ugięcia ramion w podporze przodem ("pompki") - 30 razy.

4. Mae Geri z przysiadu - 20 razy.

## **ZNACZENIE SŁÓW**

1. Różnice między stylami Karate.
2. Co to jest Zen?

## **Błędy, które nie powinny się pojawić:**

1. W Sanbon Kumite nie przestrzegany poziom i cel ataku.
  2. Złe prowadzenie środka ciężkości ciała: unoszenie się i opadanie, zbyt szerokie chodzenie w pozycjach.
  3. Złe użycie bioder.
  4. Niepewna pozycja.
- 

## **5.II KYU**

3 miesiące od zdania egzaminu na 5.I KYU, niebieski pas z dwoma czarnym paskami

### **KIHON**

1. Sanbon Zuki/Zen Kutsu Dach
2. Age Uke + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dach
3. Uchi Uke/Ko Kutsu Dach + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dach
4. Soto Uke/Zen Kutsu Dach + Yoko Enpi Uchi/Kiba Dach
5. Shuto Uke/Ko Kutsu Dach + Kizami Mae Geri/Ko Kutsu Dach + Gyaku Nukite/ Zen Kutsu Dach
6. Shuto Uchi/Zen Kutsu Dach
7. Mae Ren Geri/Zen Kutsu Dach
8. Yoko Geri Keage/Kiba Dach
9. Yoko Geri Kekomi/Kiba Dach
10. Mawashi Geri/Zen Kutsu Dach

11. Ura Mawashi Geri/Zen Kutsu Dach
12. Ushiro Geri/Zen Kutsu Dach
13. Shiho Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dach

## **KATA**

Heian Nidan Heian Sandan

## **KUMITE**

Kihon Ippon Kumite

## **ĆWICZENIA**

1. W leżeniu tyłem wznos tułowia - 20 razy
2. Ugięcia ramion w podporze przodem ("pompki") - 20 razy
3. W leżeniu tyłem przenoszenie nóg za głowę ("nakrywki") - 10 razy
4. Przerzut bokiem ("gwiazda") - 4 razy
5. Przewrót w tył - 2 razy

## **ZNACZENIE SŁÓW**

1. Zawartych w Kihon na 5.II KYU.
2. Podstawowe komendy sędziowskie. 3. Rodzaje zawodów Karate.

## **Błędy, które nie powinny się pojawić:**

1. Złe oddychanie.
  2. Zła koordynacja w czasie poruszania się.
  3. Zatrzymywany, nierytmiczny - ruch technik.
  4. Złe lub niewystarczająco niskie, położenie punktu ciężkości w pozycjach.
  5. Nie zwracanie uwagi na położenie środka ciężkości w poszczególnych pozycjach, np. Ko Kutsu Dach i Zen Kutsu Dach
-

## 5.III KYU

3 miesiące od zdania egzaminu na 5.II KYU, niebieski pas z trzema czarnym paskami

### KIHON

1. Sanbon Zuki/Zen Kutsu Dach
2. Age Uke + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dach
3. Uchi Uke + Gyaku Enpi Uchi/Zen Kutsu Dach
4. Soto Uke + Yoko Enpi Uchi + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dach
5. Shuto Uke/Ko Kutsu Dach + Kizami Mae Geri/Ko Kutsu Dach + Gyaku Zuki/ Zen Kutsu Dach
6. Haito Uchi/Zen Kutsu Dach
7. Mae Geri/Zen Kutsu Dach
8. Kizami Mae Geri + Mae Geri/Zen Kutsu Dach
9. Yoko Geri Keage/Kiba Dach
10. Yoko Geri Kekomi/Kiba Dach
11. Mawashi Geri/Zen Kutsu Dach
12. Ushiro Geri/Zen Kutsu Dach
13. Mae Geri + Mawashi Geri (z przekrokiem) /Zen Kutsu Dach
14. Shiho Uraken Uchi/Zen Kutsu Dach

### KATA

Heian Yodan

### KUMITE

Kihon Ippon Kumite

### ZNACZENIE SŁÓW

1. Hansoku Chui
2. Mubobi
3. Shikkaku
4. Shitei Kata

5. Torimasen 12. Atenai Yoni
6. Moto No Ichi 13. Hachimaki
7. Shobu Hajime
8. Mienai
9. Aiuchi
10. Kiken
11. Shobu Sanbon Hajime

**Błędy, które nie powinny się pojawić:**

1. Niejednoczesne zakończenie ruchów: rąk, tułowia i nóg.
2. Podczas wykonywania technik z partnerem niewłaściwy dystans w technikach spowodowany złą pracą tułowia.
3. Brak rozluźnienia w końcowej fazie techniki.
4. Niewłaściwe napięcie - Kime.
5. Niewłaściwy dystans w czasie ćwiczeń z partnerem.

## 4 KYU – PAS NIBIESKI

### 4.I KYU

3 miesiące od zdania egzaminu na 5.III KYU, niebieski pas z jednym czarnym paskiem

#### KIHON

1. Sanbon Zuki/Zen Kutsu Dach
2. Age Enpi Uchi/Zen Kutsu Dach
3. Kizami Zuki + Oi Zuki/Zen Kutsu Dach
4. Yoko Enpi Uchi/Kiba Dach + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dach
5. Shuto Uke/Ko Kutsu Dach + Kizami Mae Geri/Ko Kutsu Dach + Gyaku Zuki/ Zen Kutsu Dach
6. Haito Uchi/Zen Kutsu Dach
7. Mae Geri/Zen Kutsu Dach
8. Yoko Geri Keage
9. Yoko Geri Kekomi
10. Mawashi Geri/Zen Kutsu Dach
11. Ura Mawashi Geri/Zen Kutsu Dach
12. Ushiro Geri/Zen Kutsu Dach
13. Shiho Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dach
14. Morote Uchi Uke + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dach
15. Mae Geri + Mawashi Geri (tą samą nogą) /Zen Kutsu Dach

#### KATA

Heian Nidan + Bunkai, Heian Yodan

#### KUMITE

Kihon Ippon Kumite (kontratak Uchi lub Geri)

## **ZNACZENIE SŁÓW**

1. Opisać wszystkie techniki Kata Heian Nidan.
2. Opisać różne formy Kumite.

## **Błędy, które nie powinny się pojawić:**

1. Utrata równowagi przy obrotach tułowia i przy obrotowych technikach nożnych.
  2. Niewłaściwa prędkość poszczególnych faz prezentowanych technik.
  3. Utrata siły bioder przy zmianie z bloku na kontratak.
- 

## **4.II KYU**

3 miesiące od zdania egzaminu na 4.I KYU, niebieski pas z dwoma czarnymi paskami

## **KIHON**

1. Sanbon Zuki/Zen Kutsu Dach
2. Age Uke + Age Enpi Uchi/Zen Kutsu Dach
3. Uchi Uke + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dach
4. Soto Uke + Uraken Uchi + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dach
5. Kizami Mae Geri + Mae Geri/Zen Kutsu Dach
6. Mawashi Shuto Uchi + Gyaku Haito Uchi/Zen Kutsu Dach
7. Mae Geri/Zen Kutsu Dach
8. Yoko Geri Keage
9. Yoko Geri Kekomi
10. Mawashi Geri/Zen Kutsu Dach
11. Ura Mawashi Geri/Zen Kutsu Dach
12. Ushiro Geri/Zen Kutsu Dach
13. Mawashi Geri + Ushiro Geri (z międzykrokiem) /Zen Kutsu Dach



14. Shiho Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dach

15. Shiho Enpi Uchi/Zen Kutsu Dach

**KATA**

Heian Sandan + Bunkai, Heian Yodan

**KUMITE**

Kihon Ippon Kumite (kontratak Uchi lub Geri)

**ZNACZENIE SŁÓW**

1. Opisać wszystkie techniki Kata Heian Sandan.

**Błędy, które nie powinny się pojawić:**

1. Zły dystans przy ćwiczeniach z partnerem.
2. Niewłaściwy rytm Kata.
3. Zła koordynacja w napinaniu mięśni w końcowej fazie ruchu.
4. Brak kontroli siły uderzenia przy treningu z partnerem.

---

**4.III KYU**

3 miesiące od zdania egzaminu na 4.II KYU, niebieski pas z trzema czarnymi paskami

**KIHON**

1. Sanbon Zuki/Zen Kutsu Dach
2. Age Uke + Gyaku Zuki + Age Enpi Uchi/Zen Kutsu Dach
3. Uchi Uke + Kizami Zuki + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dach
4. Soto Uke/Zen Kutsu Dach + Yoko Enpi Uchi/Kiba Dach + Uraken Uchi/Zen Kutsu Dach
5. Shuto Uke/Ko Kutsu Dach+ Kizami Mae Geri/Zen Kutsu Dach
6. Mawashi Shuto Uchi + Gyaku Haito Uchi/Zen Kutsu Dach

7. Mae Geri/Zen Kutsu Dachi
8. Yoko Geri Keage
9. Yoko Geri Kekomi
10. Mawashi Geri/Zen Kutsu Dachi
11. Ura Mawashi Geri/Zen Kutsu Dachi
12. Ushiro Geri/Zen Kutsu Dachi
13. Mawashi Geri/Ushiro Geri (z międzykrokiem) /Zen Kutsu Dachi
14. Shiho Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dachi
15. Shiho Enpi Uchi

**KATA**

Heian Godan

**KUMITE**

Kihon Ippon Kumite (kontratak Uchi lub Geri)

**ZNACZENIE SŁÓW**

1. Opisać wszystkie techniki kata Heian Yodan.

**Błędy, które nie powinny się pojawić:**

1. Niewłaściwe ułożenie ciała podczas treningu z partnerem.
2. Brak obrony przy ataku i kontrataku.
3. Słaba kondycja.