

WYMAGANIA EGZAMINACYJNE DLA DZIECI (do 14 lat)

Uwagi:

9.I Kyu

KIHON

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

9.II Kyu

KIHON

1. Gedan Barai w Kiba Dach
2. Oi Zuki w Zen Kutsu Dach
3. Age Uke w Zen Kutsu Dach
4. Soto Uke w Zen Kutsu Dach
5. Mae Geri w Zen Kutsu Dach

KUMITE: Gohon Kumite:

atak: Chudan Oi Zuki obrona: Soto Uke
(obaj partnerzy w poz. Zen Kutsu Dach, 5 ataków i bloków)

9.III Kyu

KIHON

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

KATA: Taikyoku Shodan

KUMITE: Gohon Kumite

8.I Kyu

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

8.II Kyu**KIHON**

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

KATA: Taikyoku Sandan

KUMITE: Gohon Kumite

8.III Kyu**KIHON**

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

KATA: Heian Shodan

KUMITE: Gohon Kumite

7.I Kyu**KIHON**

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

KATA: Heian Shodan

KUMITE: Gohon Kumite

7.II Kyu**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. Uchi Uke/Ko Kutsu Dach
6. Mae Geri Jodan/Zen Kutsu Dach
7. Yoko Geri Keage/Kiba Dach
8. Yoko Geri Kekomi/Kiba Dach

KATA: Taikyoku Sandan, Heian Shodan

KUMITE: Gohon Kumite

7.III Kyu**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 + Kizami Zuki + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dach
5. Shuto Uke/Ko Kutsu Dach + Gyaku Nukite/ Zen Kutsu Dach
6. Uraken Uchi/Zen Kutsu Dach
7. Mae Geri/Zen Kutsu Dach
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

6.I Kyu**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

6.II Kyu**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. Shuto Uke/Ko Kutsu Dach + Kizami Mae Geri/Ko Kutsu Dach + Gyaku Nukite/ Zen Kutsu Dach
5. Shuto Uchi/Kiba Dach
6. Yoko Enpi Uchi/Kiba Dach
7. Mae Ren Geri - Chudan+Jodan/Zen Kutsu Dach
8. Yoko Geri Keage Jodan/Kiba Dach
9. Mawashi Geri/Zen Kutsu Dach
10. Ura Mawashi Geri/Zen Kutsu Dach

KATA: Taikyoku Sandan Heian Nidan

KUMITE: Kihon Ippon Kumite (2 ataki ręczne i 2 ataki nożne, blok i kontratak dowolny).

6.III Kyu**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 Nukite/Zen Kutsu Dach
5. Shuto Uke/Ko Kutsu Dach + Kizami Mae Geri/Ko Kutsu Dach + Gyaku Nukite/ Zen Kutsu Dach
6. Shuto Uchi
7. Yoko Enpi Uchi
8. Mae Geri/Zen Kutsu Dach
9. Mae Ren Geri/Zen Kutsu Dach
10. Yoko Geri Keage
11. Yoko Geri Kekomi
12. Mawashi Geri/Zen Kutsu Dach
13. Ura Mawashi Geri/Zen Kutsu Dach
14. Shiho Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dach

KATA: Heian Sandan:

KUMITE: Kihon Ippon Kumite

5.I Kyu**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

5.II Kyu

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

5.III Kyu

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

4.I Kyu

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)

4.II Kyu

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)

4.III Kyu

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 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

KATA: Heian Godan

KUMITE: Kihon Ippon Kumite (kontratak Uchi lub Geri)