



POLSKA UNIA KARATE TRADYCYJNEGO

WYMAGANIA EGZAMINACYJNE NA STOPNIE UCZNIOWSKIE KYU

9 KYU – BIAŁY PAS

I. ZNAJOMOŚĆ ZNACZENIA NASTĘPUJĄCYCH NAZW I SŁÓW:

karate tradycyjne
karateka
sensei
oss!
karatega

II. ETYKIETA

ukłon (rei) w pozycji stojącej
ukłon (rei) w pozycji siedzącej
zachowanie się na sali treningowej (dojo)
wejście na dojo, wyjście z dojo
jak wejść na dojo w przypadku spóźnienia
sposoby zwracania się do instruktora (sensei)
sposób wiązania pasa (obi)
sposób składania i dbania o karategę (strój treningowy)

III. KIHON (technika)

(HD) > 10xC.-Chokuzuki (HD) (M)
(KI) > 10xC.-Chokuzuki (KI) (M)
(HsD) > 10xC.-Maegeri (HsD) (M)
(ZE) > 10xG.-Gedanbarai (ZE) (M)

IV. OKRES TRENINGU

1,5 miesiąca (udział w min.12 treningach)

V. OBJAŚNIENIA SYMBOLI POZYCJI:

(HD) – Heiko-dachi
(KI) – Kiba-dachi
(HsD) – Heisoku-dachi
(ZE) – Zenkutsu-dach



POLSKA UNIA KARATE TRADYCYJNEGO

8 KYU – ŻÓŁTY PAS

I. KATA

Heian Shodan (Nr 1)

II. KIHON

1. (ZE)-> C.-Oizuki (ZE) (P)
2. (ZE)-> J.-Ageuke (ZE) (T)
3. (ZE)-> C.-Soto Udeuke (ZE) (P)
4. (ZE)-> C.-Shutouke (KO) (T)
5. (ZE)-> C.-Maegeri ->(ZE) (P)

III. KUMITE

Kihon Ippon Kumite (sparing półwolny na jeden krok)

*ATAK

Tsuki: J.x2, C.x2

Maegeri: C.x2

IV. OKRES TRENINGU

Trzy miesiące treningu (udział w minimum 24 treningach).

7 KYU – POMARAŃCZOWY PAS

I. KATA

Heian Nidan (Nr 2)

II. KIHON

1. (ZE)-> J.-Oizuki (ZE) (P)
2. (ZE)-> J.-Ageuke (ZE), C.-Gyakuzuki (ZE) (T)
3. (ZE)-> C.-Soto Udeuke (ZE), J.-Gyakuzuki (ZE) (P)
4. (ZE)-> C.-Uchi Udeuke (ZE), J.-Gyakuzuki (ZE) (P)
5. (ZE)-> C.-Shutouke (KO) (T)
6. (ZE)-> J.-Maegeri ->(ZE) (P)
7. (KI)-> X J.-Yoko Keage ->(KI)

* Wykonać na lewą i prawą stronę (B)



POLSKA UNIA KARATE TRADYCYJNEGO

8. (KI)-> X C.-Yoko Kekomi ->(KI)

* Wykonać na lewą i prawą stronę (B)

III. KUMITE

Kihon Ippon Kumite (sparing półwolny na jeden krok)

*ATAK

Tsuki: J.x2, C.x2

Maegeri: C.x2

Yokogeri: C.x2

IV. OKRES TRENINGU

Trzy miesiące treningu (udział w minimum 24 treningach) od uzyskania poprzedniego stopnia.

6 KYU – ZIELONY PAS

I. KATA

Heian Sandan (Nr 3)

II. KIHON

1. (ZE)-> Oizuki Sanbonzuki (ZE)

* J.x1, C.x2 (P)

2. (ZE)-> J.-Ageuke (ZE), C.-Gyakuzuki (ZE) (T)

3. (ZE)-> C.-Soto Udeuke (ZE), C.-Yoko Enpiuchi (KI) (P)

4. (ZE)-> C.-Uchi Udeuke (ZE), C.-Gyakuzuki (ZE) (P)

5. (KI)-> C.-Shutouke (KO), C.-Nukite (ZE) (T)

6. (PW)-> Kizami Zuki, Gyakuzuki (PWP)

7. (ZE)-> Maegeri Rengeri ->(ZE)

* C.x1, J.x1 (P)

8. (O)(ZE)-> C.-Mawashigeri ->(ZE) (P)

9. (KI)-> X J.-Yoko Keage ->(KI)

* Wykonać na lewą i prawą stronę (B)

10. (KI)-> X C.-Yoko Kekomi (KI)

* Wykonać na lewą i prawą stronę (B)

11. (ZE)-> C.-Maegeri, J.-Oizuki (ZE) (P)

III. KUMITE

Kihon Ippon Kumite (sparing półwolny na jeden krok)



POLSKA UNIA KARATE TRADYCYJNEGO

*ATAK

Tsuki: J.x2, C.x2

Maegeri: C.x2

Yokogeri: C.x2

Mawashigeri: J.x2

V. OKRES TRENINGU

Trzy miesiące treningu (udział w minimum 24 treningach) od uzyskania poprzedniego stopnia.

5 KYU – PIERWSZY NIEBIESKI PAS

I. KATA

Heian Yondan (Nr 4)

II. KIHON

1. (ZE)-> Oizuki Sanbonzuki (ZE)

* J.x1, C.x2 (P)

2. (ZE)-> J.-Ageuke (ZE), C.-Gyakuzuki (ZE) (T)

3. (ZE)-> C.-Soto Udeuke (ZE), C.-Yoko Enpiuchi (KI) (P)

4. (ZE)-> C.-Uchi Udeuke (ZE), C.-Gyakuzuki (ZE) (P)

5. (KI)-> C.-Shutouke (KO), C.-Kizami Maegeri,
C.-Nukite (ZE) (T)

6. (ZE)-> Maegeri Rengeri ->(ZE)

* C.x1, J.x1 (P)

7. (O)(ZE)-> C.-Mawashigeri Rengeri ->(ZE)

* C.x1, J.x1 (P)

8. (KI)-> X J.-Yoko Keage ->(KI)

* Wykonać na lewą i prawą stronę (B)

9. (KI)-> X C.-Yoko Kekomi (KI)

* Wykonać na lewą i prawą stronę (B)

10. (O)(ZE)-> C.-Ushirogeri ->(ZE) (P)

11. (O)(ZE)-> C.-Maegeri, C.-Mawashigeri,
C.-Gyakuzuki (ZE) (P)

III. KUMITE

Jiyu Ippon Kumite (sparing półwolny)

*ATAK

Kizamizuki: J.x2



POLSKA UNIA KARATE TRADYCYJNEGO

Gyakuzuki: J.x2, C.x2

Kizami Maegeri: C.x2

Maegeri: C.x2

W obronie zastosowanie OJI-WAZA (odpowiedź na atak przeciwnika)

SEN (na początku ataku)

a) Kake-no-sen (przed atakiem fizycznym)

b) Tai-no-sen (w czasie ataku fizycznego)

GO-NO-SEN (po ataku przeciwnika)

a) Amashi-waza (przesunięcie ciała)

b) Uke-waza (bloki)

IV. UDOKUMENTOWANY START W MIN. 3 ZAWODACH KLUBOWYCH.

V. OKRES TRENINGU

Trzy miesiące treningu (udział w minimum 24 treningach) od uzyskania poprzedniego stopnia.

4 KYU – DRUGI NIEBIESKI PAS

I. KATA

Heian Godan (Nr. 5)

II. KIHON

1. (ZE)-> Oizuki Sanbonzuki (ZE)

* J.x1, C.x2 (P)

2. (ZE)-> J.-Ageuke (ZE), C.-Gyakuzuki (ZE) (T)

3. (ZE)-> C.-Soto Udeuke (ZE), C.-Yoko Enpiuchi (KI),

J.-Tate Urakenuchi (KI) (P)

4. (ZE)-> C.-Uchi Udeuke (ZE), C.-Gyakuzuki (ZE) (P)

5. (KI)-> C.-Shutouke (KO), C.-Kizami Maegeri,

C.-Nukite (ZE) (T)

6. (ZE)-> Maegeri Rengeri ->(ZE)

* C.x1, J.x1 (P)

7. (O)(ZE)-> C.-Mawashigeri Rengeri ->(ZE)

* C.x1, J.x1 (P)

8. (KI)-> X J.-Yoko Keage ->(KI)

* Wykonać na lewą i prawą stronę (B)

9. (KI)-> X C.-Yoko Kekomi (KI)

* Wykonać na lewą i prawą stronę (B)



POLSKA UNIA KARATE TRADYCYJNEGO

10. (O)(ZE)-> C.-Ushirogeri ->(ZE) (P)
11. (O)(ZE)-> C.-Maegeri, C.-Yoko Kekomi,
C.-Gyakuzuki (ZE) (P)

III. KUMITE

Jiyu Ippon Kumite (sparing półwolny)

*ATAK

Kizamizuki: J.x2

Gyakuzuki: J.x2, C.x2

Kizami Maegeri: C.x2

Maegeri: C.x2

Yokogeri: C.x2

W obronie zastosowanie OJI-WAZA (odpowiedź na atak przeciwnika)

SEN (na początku ataku)

a) Kake-no-sen (przed atakiem fizycznym)

b) Tai-no-sen (w czasie ataku fizycznego)

GO-NO-SEN (po ataku przeciwnika)

a) Amashi-waza (przesunięcie ciała)

b) Uke-waza (bloki)

IV. UDOKUMENTOWANY START W MIN. 3 ZAWODACH KLUBOWYCH.

V. OKRES TRENINGU

Trzy miesiące treningu (udział w minimum 24 treningach) od uzyskania poprzedniego stopnia.

3 KYU – PIERWSZY BRĄZOWY PAS

I. KATA

Bassai Dai

II. KIHON

1. (ZE)-> Oizuki Sanbonzuki (ZE)

* J.x1, C.x2 (P)

2. (ZE)-> J.-Ageuke (ZE), C.-Gyakuzuki (ZE) (T)

3. (ZE)-> C.-Soto Udeuke (ZE), C.-Yoko Enpiuchi (KI),
J.-Tate Urakenuchi (KI) (P)

4. (KI)-> C.-Shutouke (KO), C.-Kizami Maegeri,



POLSKA UNIA KARATE TRADYCYJNEGO

- C.-Nukite (ZE) (T)
5. (ZE)-> C.-Uchi Udeuke (ZE), C.-Gyakuzuki (ZE) (P)
6. (O)(ZE)-> Maegeri Rengeri ->(ZE)
* C.-Kizami Maegeri, J.-Maegeri (P)
7. (O)(ZE)-> Mawashigeri Rengeri ->(ZE)
* C.-Kizami Mawashigeri, J.-Mawashigeri (P)
8. (KI)-> X J.-Yoko Keage ->(KI)
* Wykonać na lewą i prawą stronę (B)
9. (KI)-> X J.-Yoko Kekomi ->(KI)
* Wykonać na lewą i prawą stronę (B)
10. (O)(ZE)-> C.-Ushirogeri ->(ZE) (P)
11. (O)(ZE)-> C.-Yoko Kekomi, C.-Mawashigeri,
C.-Gyakuzuki (ZE) (P)
12. (O)(ZE)-> C.-Mawashigeri, C.-Yoko Kekomi,
C.-Gyakuzuki (ZE) (P)
13. (W)(ZE)-> J.-Maegeri – w przód
J.-Yoko Keage – w bok >(ZE) (M)

III. TEST CELNOŚCI I KONTROLI

Kandydat wykonuje 10 dowolnych ataków z pozycji wolnej (KAMAE) w ruchomy cel trzymany przez egzaminatora. Używa maksymalnej siły i szybkości. Dopuszczalny jest lekki kontakt.

IV. TEST KIME

Kandydat wykonuje 6 dowolnych ataków na dużą tarczę (3 ręczne, 3 nożne).

V. TEST SIŁY I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Wg uznania egzaminatora.

VI. KUMITE

a) Jiyu Ippon Kumite (sparing półwolny)

*ATAK

Oizuki: J.x1

Kizamizuki: J.x1

Gyakuzuki: J.x1, C.x1

Kizami Maegeri: C.x1

Maegeri: C.x1

Yokogeri: C.x1

Mawashigeri: J.x1



POLSKA UNIA KARATE TRADYCYJNEGO

W obronie zastosowanie OJI-WAZA (odpowiedź na atak przeciwnika)

SEN (na początku ataku)

a) Kake-no-sen (przed atakiem fizycznym)

b) Tai-no-sen (w czasie ataku fizycznego)

GO-NO-SEN (po ataku przeciwnika)

a) Amashi-waza (przesunięcie ciała)

b) Uke-waza (bloki)

b) Jiyu Kumite – 2 walki sędziowane wg przepisów ITKF

VII. UDOKUMENTOWANY START W MIN. 3 ZAWODACH, W TYM 1 RANGI OKRĘGOWYCH

VIII. OKRES TRENINGU

Trzy miesiące treningu (udział w minimum 24 treningach) od uzyskania poprzedniego stopnia.

2 KYU – DRUGI BRĄZOWY PAS

I. KATA

Jion

II. KIHON

1. (ZE)-> Oizuki Sanbonzuki (ZE)

* J.x1, C.x2 (P)

2. (ZE)-> J.-Ageuke (ZE), C.-Gyakuzuki (ZE) (T)

3. (ZE)-> C.-Soto Udeuke (ZE), C.-Yoko Enpiuchi (KI),
J.-Tate Urakenuchi (KI) (P)

4. (KI)-> C.-Shutouke (KO), C.-Kizami Maegeri,
C.-Nukite (ZE) (T)

5. (ZE)-> C.-Uchi Udeuke (ZE), C.-Gyakuzuki (ZE) (P)

6. (O)(ZE)-> Maegeri Rengeri ->(ZE)

* C.-Kizami Maegeri, J.-Maegeri (P)

7. (O)(ZE)-> Mawashigeri Rengeri ->(ZE)

* C.-Kizami Mawashigeri, J.-Mawashigeri (P)

8. (KI)-> X J.-Yoko Keage ->(KI)

* Wykonać na lewą i prawą stronę (B)

9. (KI)-> X J.-Yoko Kekomi ->(KI)

* Wykonać na lewą i prawą stronę (B)

10. (O)(ZE)-> C.-Ushirogeri ->(ZE) (P)

11. (O)(ZE)-> C.-Yoko Kekomi, C.-Mawashigeri,



POLSKA UNIA KARATE TRADYCYJNEGO

C.-Gyakuzuki (ZE) (P)

12. (O)(ZE)-> C.-Mawashigeri, C.-Yoko Kekomi,

C.-Gyakuzuki (ZE) (P)

13. (W)(ZE)-> J.-Maegeri – w przód

J.-Yoko Kekomi – w bok >(ZE) (M)

III. TEST CELNOŚCI I KONTROLI

Kandydat wykonuje 10 dowolnych ataków z pozycji wolnej (KAMAE) w ruchomy cel trzymany przez egzaminatora. Używa maksymalnej siły i szybkości. Dopuszczalny jest lekki kontakt.

IV. TEST KIME

Kandydat wykonuje 6 dowolnych ataków na dużą tarczę (3 ręczne, 3 nożne).

V. TEST SIŁY I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Wg uznania egzaminatora.

VI. KUMITE

a) Jiyu Ippon Kumite (sparing półwolny)

*ATAK

Oizuki: J.x1

Kizamizuki: J.x1

Gyakuzuki: J.x1, C.x1

Kizami Maegeri: C.x1

Maegeri: C.x1

Yokogeri: C.x1

Mawashigeri: J.x1

Ushirogeri: C.x1

W obronie zastosowanie OJI-WAZA (odpowiedź na atak przeciwnika)

SEN (na początku ataku)

a) Kake-no-sen (przed atakiem fizycznym)

b) Tai-no-sen (w czasie ataku fizycznego)

GO-NO-SEN (po ataku przeciwnika)

a) Amashi-waza (przesunięcie ciała)

b) Uke-waza (bloki)

b) Jiyu Kumite – 2 walki sędziowane wg przepisów ITKF



POLSKA UNIA KARATE TRADYCYJNEGO

VII. UDOKUMENTOWANY START W MIN. 3 ZAWODACH, W TYM 1 RANGI OKRĘGOWYCH.

VIII. OKRES TRENINGU

Trzy miesiące treningu (udział w minimum 24 treningach) od uzyskania poprzedniego stopnia.

1 KYU – TRZECI BRĄZOWY PAS

I. KATA

Kanku Dai

II. KIHON

1. (ZE)-> Oizuki Sanbonzuki (ZE)
* J.x1, C.x2 (P)
2. (ZE)-> J.-Ageuke (ZE), C.-Gyakuzuki (ZE) (T)
3. (ZE)-> C.-Soto Udeuke (ZE), C.-Yoko Enpiuchi (KI),
J.-Tate Urakenuchi (KI) (P)
4. (KI)-> C.-Shutouke (KO), C.-Kizami Maegeri,
C.-Nukite (ZE) (T)
5. (ZE)-> C.-Uchi Udeuke (ZE), C.-Gyakuzuki (ZE) (P)
6. (O)(ZE)-> Maegeri Rengeri ->(ZE)
* C.-Kizami Maegeri, J.-Maegeri (P)
7. (O)(ZE)-> Mawashigeri Rengeri ->(ZE)
* C.-Kizami Mawashigeri, J.-Mawashigeri (P)
8. (KI)-> X J.-Yoko Keage ->(KI)
* Wykonać na lewą i prawą stronę (B)
9. (KI)-> X J.-Yoko Kekomi ->(KI)
* Wykonać na lewą i prawą stronę (B)
10. (O)(ZE)-> C.-Ushirogeri ->(ZE) (P)
11. (O)(ZE)-> C.-Yoko Kekomi, C.-Mawashigeri,
C.-Gyakuzuki (ZE) (P)
12. (O)(ZE)-> C.-Mawashigeri, C.-Yoko Kekomi,
C.-Gyakuzuki (ZE) (P)
13. (W)(ZE)-> J.-Maegeri – w przód
J.-Yoko Keage – w bok
J.-Yoko Kekomi >(ZE) (M)



POLSKA UNIA KARATE TRADYCYJNEGO

III. TEST CELNOŚCI I KONTROLI

Kandydat wykonuje 10 dowolnych ataków z pozycji wolnej (KAMAE) w ruchomy cel trzymany przez egzaminatora. Używa maksymalnej siły i szybkości. Dopuszczalny jest lekki kontakt.

IV. TEST KIME

Kandydat wykonuje 6 dowolnych ataków na dużą tarczę (3 ręczne, 3 nożne).

V. TEST SIŁY I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Wg uznania egzaminatora.

VI. KUMITE

a) Jiyu Ippon Kumite (sparing półwolny)

*ATAK

Oizuki: J.x1

Kizamizuki: J.x1

Gyakuzuki: J.x1, C.x1

Kizami Maegeri: C.x1

Maegeri: C.x1

Yokogeri: C.x1

Mawashigeri: J.x1

Ushirogeri: C.x1

W obronie zastosowanie OJI-WAZA (odpowiedź na atak przeciwnika)

Dowolny wybór: SEN (na początku ataku) lub GO-NO-SEN (po ataku przeciwnika).

b) Jiyu Kumite – 2 walki sędziowane wg przepisów ITKF

VII. UDOKUMENTOWANY START W MIN. 3 ZAWODACH, W TYM 1 RANGI OKRĘGOWYCH.

VIII. OKRES TRENINGU

Cztery miesiące treningu (udział w minimum 32 treningach) od uzyskania poprzedniego stopnia.