

WYMAGANIA EGZAMNACYJNE ASHIHARA KARATE

Młodzież od lat 14 i dorośli

10 Kyu

Biały Pas

Minimum 6 miesiące ciągłego treningu

Pozycje:	Seiza Fudo dachi Kumite no kamae
Uderzenia:	Seiken ago uchi Seiken chudan tsuki Seiken jodan tsuki
Kopnięcia:	Mawashi geri chudan/jodan Mae geri chudan Kin geri Mae keage Hiza geri
Rzuty:	Ura nage
Sprawność:	Pad w tył (ushiro ukemi) 10 pompek na dłoniach 10 brzuszków, 10 przysiadów
Teoria:	liczenie po japońsku do 10 znaczenie słów: karate, dojo

9 Kyu

Biały pas 1 niebieski pagon

Minimum 6 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

Pozycje:	Kiba dachi Zenkutsu dachi
Uderzenia:	Uraken say uchi
Kopnięcia:	Mae Keage z Zenkutsu dachi Mae geri z Zenkutsu dachi
Rzuty:	Maki komi nage
Bloki:	Gedan barai Sune uke
Sabaki:	Hiki kuzushi
Kata:	Shoshin no kata sono ichi
Sprawność:	Przewrót w tył, 15 pompek na dłoniach, 20 brzuszków 20 przysiadów 1 minuta „deska”
Teoria:	Hidenori Ashihara – Twórca Ashihara Karate Strefy ciała (jodan, chudan gedan)

WYMAGANIA EGZAMNACYJNE ASHIHARA KARATE

Młodzież od lat 14 i dorośli

8 Kyu

Niebieski Pas

Minimum 6 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

Pozycje:	Sanchin dachi Poruszanie się w pozycji walki (przód/tył/ na boki)
Uderzenia:	Seiken shita tsuki Uraken ganmen uchi
Kopnięcia:	uchi/soto mawashi Yoku keage Yoko geri
Bloki:	Uchi uke Jodan uke Chudan soto uke
Kombinacje:	Zejścia do pozycji 1 lub 2, plus kontra dowolna akcja
Ido Keiko:	Zenkutsu dachi + mae geri Zenkutsu dachi + mae geri
Sabaki:	pozycji 1,2,3,4 Jodan kake oroshi
Kata:	Kihon no kata sono ichi
Sprawność:	Pad w przód (mae ukemi) 10 pompek „na kościach” 30 brzuszków Przewrót w przód
Kumite:	Sabaki na pojedynczy atak partnera 1 min

7.0 Kyu

Niebieski pas 1 żółty pagon

Minimum 6 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

Pozycje:	Musubi dachi
Uderzenia:	Seiken mawashi uchi Uraken hizo uchi Nibon tsuki Sanbon tsuki
Kopnięcia:	Kansetsu geri Mae geri jodan
Kopnięcia:	Teisoku kansetsu geri Ushiro geri chudan
Rzuty:	Tsuri komi ashi (nage)
Kombinacje:	Uderzenia sierpowe, haki, proste na strefe jodan/chudan Walka z cieniem 2 min
Sprawność:	20 pompek n kościach, 15 „syczoryków”, 5 x Japońskie pompki Pad w bok (yoko ukemi)
Teoria:	Historia Karate znajomość ćwiczeń rozciągających nogi
Kumite:	Sabaki na pojedynczy atak partnera 1 min 1 x 2 min dowolne akcje na tarczach

WYMAGANIA EGZAMNACYJNE ASHIHARA KARATE

Młodzież od lat 14 i dorośli

6.0 Kyu

Żółty pas

Minimum 8 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

Pozycje:	Musubi dachi
Uderzenia:	Hiji uchi Shuto uchi Uraken mawashi uchi
Kopnięcia:	Mawashi geri chusoku Kakato geri
Bloki:	Chudan uchi uke gedan barai
Rzuty:	Kosoto gake Ashi barai
Ido Keiko:	Chudan oi tsuki/gyaku tsuki z zankutsu dachi Yoko geri z kiba dachi
Kata:	Kumite no kata sono ichi
Sabaki:	Obrona przed hiki mawashi
Sprawność:	30 pompek, 40 brzuszków, 40 przysiadów Stanie na rękach przy ścianie 1 min
Teoria:	Samodzielne prowadzenie elementu treningu: rozciąganie Japońskie nazwy części ręki
Kumite:	3 x 1 min z partnerem

5.0 Kyu

Żółty pas z zielonym pagonem

Minimum 9 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

Uderzenia:	Enkei Gyaku Tsuki
Kopnięcia:	Ushiro mawashi geri Ushiro geri jodan Jodan kake geri
Rzuty:	Uchi momo geri
Sabaki:	Kyushu
Ido Keiko:	Jodan uke gyaku tsuki Soto uke gyaku tsuki Uchi uke gyaku tsuki
Sabaki:	Ashi dome
Kata:	Shoshin no kata sono san Kata z partnerem: Shoshin san
Teoria:	znajomość odpowiednich ćwiczeń na rozgrzewkę Japońskie nazwy części nogi/stopy Todome
Kumite:	5 x 1 min z partnerem

WYMAGANIA EGZAMNACYJNE ASHIHARA KARATE

Młodzież od lat 14 i dorośli

4 Kyu

Zielony pas

Minimum 9 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

Rzuty	
podcięcie:	Jikuashi geri
Kata:	Kihon kata san Nage kata san Kata z partnerem: Kihon san Nage san
Sprawność:	40 pompek na dłoniach, 50 brzusków, 6 podciągnięć na drążku, stanie na rękach 2 min, utrzymanie „deski” 3 min
Kumite:	6 x 1 min z partnerem
Teoria	Znajomość przepisów walki sportowej według zasad Ashihara Karate Samodzielne prowadzenie elementów treningu: rozgrzewka

3 Kyu

Zielony pas z brązowym pagonem

Minimum 12 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

Rzut:	Ushiro tsuri komi ashi
Kata:	Kumite kata san Jissen ichi Kata z partnerem: Kumite kata san Jissen ichi
Sprawność:	50 pompek na dłoniach, 80 brzusków, 12 scyzoryków w zwisie na drabinkach, 8 podciągnięć na drążku, stanie na rękach 3 min
Kumite:	8 x 1 min z partnerem
Teoria:	Udział w zawodach jako sędzia.

WYMAGANIA EGZAMNACYJNE ASHIHARA KARATE

Młodzież od lat 14 i dorośli

2 Kyu

Brązowy pas

Minimum 12 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

Kata:	Nage kata yon
Teoria	Samodzielne prowadzenie elementów treningu: Kihon
Sprawność:	40 pompek na kościach, 20 podciągnięć nóg w zwisie na drabinkach, 10 podciągnięć na drążku, 10 przeskoków przód/tył przez kij
Kumite:	Sabaki na pojedynczy atak partnera 1 min 10 x 1 min z partnerem

1 Kyu

Brązowy pas z czarnym pagonem

Minimum 12 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

Kata:	Jissen Ni
Aktywny udział w Kumite	: Sabaki na pojedynczy atak partnera 2 min 12 x 1 min z partnerem życiu klubu.
Udział w zawodach międzynarodowych jako zawodnik	
Udział w zawodach krajowych jako sędzia (kata, kumite)	