

WYMAGANIA EGZAMNACYJNE ASHIHARA KARATE DLA UCZNIÓW DO LAT 14

10 Kyu

Pomarańczowy Pas

Minimum 3 miesiące ciągłego treningu

- Pozycje: Seiza
Fudo dachi
Kumite no kamae
- Uderzenia: Seiken chudan tsuki
- Kopnięcia: Mae keage
Hiza geri
- Sprawność: poprawne wykonanie ćwiczeń:
- pompka na dłoniach i kolanach,
- przysiad
- skłon brzucha w leżeniu
- Teoria: liczenie po japońsku do 10

10.2 Kyu

Pomarańczowy pas 2 czerwone pagony

Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

- Uderzenia: Seiken jodan tsuki
- Kopnięcia: Mawashi geri chudan/jodan
Mae geri chudan
- Rzuty: Ura nage
- Sprawność: 10 pompek na dłoniach i kolanach,
10 przysiadów,
- Teoria: znaczenie słów: karate, dojo.
Strefy ciała (jodan, chudan gedan)
Poprawne składanie Gi

10.1 Kyu

Pomarańczowy pas 1 czerwony pagon

Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

- Uderzenia: Seiken ago uchi
- Kopnięcia: Kin geri
- Sprawność: Pad w tył (ushiro ukemi)
10 pompek na dłoniach i kolanach
5 brzuszków, 5 przysiadów
- Teoria: Umiejętność wiązania pasa
Poprawne noszenie Gi

10.3 Kyu

Pomarańczowy pas 3 czerwone pagony

Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

- Pozycje: Zenkutsu dachi
- Uderzenia: Uraken say uchi
- Rzuty: Maki komi nage
- Kata: Shoshin no kata sono ichi
- Sprawność: 5 pompek na dłoniach, 15 przysiadów i
15 brzuszków.
- Teoria: Hidenori Ashihara – Twórca Ashihara
Karate

WYMAGANIA EGZAMNACYJNE ASHIHARA KARATE DLA UCZNIÓW DO LAT 14

9 Kyu

Pomarańczowy pas 1 niebieski pagon

Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

Pozycje: Kiba dachi
Zenkutsu dachi – poruszanie się w pozycji

Kopnięcia: Mae Keage z Zenkutsu dachi
Mae geri z Zenkutsu dachi

Bloki: Gedan barai
Sune uke

Sabaki: Hiki kuzushi

Sprawność: Przewrót w tył,
10 pompek na dłoniach,
1 minuta „deska”

8 Kyu

Niebieski Pas

Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

Pozycje: Poruszanie się w pozycji walki
(przód/tył/ na boki)

Uderzenia: Seiken shita tsuki

Kopnięcia: uchi/soto mawashi
Yoko keage

Bloki: Jodan uke

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”
20 brzuszków

8.1 Kyu

Niebieski pas 1 czerwony pagon

Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

Pozycje: Sanchin dachi

Uderzenia: Uraken ganmen uchi

Kopnięcia: Yoko geri

Bloki: Chudan soto uke

Kombinacje: Zejścia do pozycji 1 lub 2, plus kontra
dowolna akcja

Sprawność: Przewrót w przód

8.2 Kyu

Niebieski pas 2 czerwone pagony

Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

Uderzenia: Uraken hizo uchi

Kopnięcia: Ushiro geri chudan

Ido Keiko: Zenkutsu dachi + mae geri
Zenkutsu dachi + mae geri

Bloki: Uchi uke

Sprawność: Pad w bok (yoko ukemi)
15 sczoryków, 30 przysiadów

WYMAGANIA EGZAMNACYJNE ASHIHARA KARATE DLA UCZNIÓW DO LAT 14

8.3 Kyu

Niebieski pas i 3 czerwone pagony

Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

Uderzenia: Nibon tsuki
Sanbon tsuki

Kopnięcia: Kansetsu geri

Sprawność: 5 x Japońskie pompki

Teoria: znajomość ćwiczeń rozciągających nogi

7.1 Kyu

Niebieski pas 1 żółty i 1 czerwony pagon

Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

Uderzenia: Shuto uchi

Rzuty: Kosoto gake

Kombinacje: walka z cieniem

Sprawność: 20 „syczoryków” 10 pompki japoński do przodu i 10 w tył

Teoria: Samodzielne prowadzenie elementu treningu: rozciąganie

7.0 Kyu

Niebieski pas 1 żółty pagon

Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

Uderzenia: Seiken mawashi uchi

Kopnięcia: Teisoku kansetsu geri

Rzuty: Tsuru komi ashi (nage)

Kombinacje: Uderzenia sierpowe, haki, proste na strefe jodan/chudan

Sprawność: 15 pompek, 20 „syczoryków”,

Teoria: Historia Karate

7.2 Kyu

Niebieski pas 1 żółty i 2 czerwone pagony

Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

Pozycje: Musubi dachi

Uderzenia: Uraken mawashi uchi

Kopnięcia: Mae geri jodan

Kumite: Sabaki na pojedynczy atak partnera

WYMAGANIA EGZAMNACYJNE ASHIHARA KARATE DLA UCZNIÓW DO LAT 14

7.3 Kyu

Niebieski pas 1 żółty i 3 czerwone

pagony

Minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

Uderzenia: Hiji uchi

Kopnięcia: Kakato geri

Kumite: 1 x 2 min dowolne akcje na tarczach

6.0 Kyu

Żółty pas

Minimum 4 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

Kopnięcia: Mawashi geri chusoku

Bloki: Chudan uchi uke gedan barai

Ido Keiko: Chudan oi tsuki/gyaku tsuki z zankutsu dachi

Kata: Kumite no kata sono ichi

Kumite: 3 x 1 min z partnerem

Sprawność: 20 pompek, 40 brzuszków, 40 przysiadów

6.1 Kyu

Żółty pas 1 czerwony pagon

Minimum 4 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

Teoria: Japońskie nazwy części ręki

Rzuty: Ashi barai

Sabaki: Obrona przed hiki mawashi

Kumite: 3 x 1 min z partnerem

Sprawność: Stanie na rękach przy ścianie

6.2 Kyu

Żółty pas 2 czerwone pagony

Minimum 4 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

Ido Keiko: Yoko geri z kiba dachi

Teoria: Japońskie nazwy części nogi/stopy
Todome

Kumite: 3 x 1 min z partnerem

Sprawność: 25 pompek, 45 brzuszków, 45 przysiadów

**WYMAGANIA EGZAMNACYJNE ASHIHARA KARATE
DLA UCZNIÓW DO LAT 14**

6.3 Kyu 

Żółty pas 3 czerwone pagony

Minimum 4 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

Kopnięcia: Ushiro geri jodan

Rzuty: Uchi momo geri

Sabaki: Kyushu

Kumite: 3 x 1 min z partnerem

5.1 Kyu 

Żółty pas 1 zielony 1 czerwony pagon

Minimum 4 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

Kopnięcia: Jodan kake geri

Rzuty: Omote nage

Kumite: 4 x 1 min z partnerem

5.0 Kyu 

Żółty pas z zielonym pagonem

Minimum 4 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

Uderzenia: Enkei Gyaku Tsuki

Kopnięcia: Ushiro mawashi geri

Ido Keiko: Jodan uke gyaku tsuki
Soto uke gyaku tsuki
Uchi uke gyaku tsuki

Sabaki: Ashi dome

Kumite: 4 x 1 min z partnerem

Teoria: znajomość odpowiednich ćwiczeń na rozgrzewkę

5.2 Kyu 

Żółty pas z 1 zielony i 2 czerwone pagony

Minimum 4 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

Kata: Shoshin no kata sono san
Kata z partnerem: Shoshin san

Kumite: 4 x 1 min z partnerem

Teoria: Znajomość przepisów walki sportowej według zasad Ashihara Karate
Samodzielne prowadzenie elementu treningu: rozgrzewka

WYMAGANIA EGZAMNACYJNE ASHIHARA KARATE DLA UCZNIÓW DO LAT 14

4 Kyu

Zielony pas

Minimum 9 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

Rzut/podcięcie:	Jikuashi geri
Kata:	Kihon kata san Nage kata san Kata z partnerem: Kichon san Nage san
Sprawność:	40 pompek na dłoniach, 50 brzuszków, 6 podciągnięć na drążku, stanie na rękach 2 min, utrzymanie „deski” 3 min
Teoria:	Kilkukrotny udział w zawodach (kata lub walki) jako zawodnik
Kumite:	7 x 1 min z partnerem

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 trzymany oburącz
Kumite:	Sabaki na pojedynczy atak partnera 1 min 10 x 1 min z partnerem

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 brzuszków, 12 scyzoryków w zwisie na drabinkach, 8 podciągnięć na drążku, stanie na rękach 3 min
Kumite:	8 x 1 min z partnerem

1 Kyu

Brązowy pas z czarnym pagonem

Minimum 12 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

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