

**WYMAGANIA EGZAMINACYJNE KYOKUSHIN KARATE
DLA DOROSŁYCH I JUNIORÓW POWYŻEJ 16 LAT**

10 KYU /3 miesiace/

Ogólna wiedza

1. Założyć poprawnie Gi (kimono) i pas (obi)
2. Etykieta Dojo
3. Poprawnie policz do 10
4. Znaczenie Kyoku Shin Kai

Pozycje

5. Fudo Dach
6. Seiza
7. Heiko Dach
8. Yoi Dach
9. Zen Kutsu Dach
10. Uchi Hachi Ji Dach
11. Musubi Dach

Bloki

12. Seiken Mae Gedan Barai
13. Seiken Jodan Uke

Uderzenia

14. Seiken Oi Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan)
15. Seiken Morote Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan)

Kopnięcia

16. Hiza Ganmen Geri
17. Kin Geri
18. Mae Geri Chudan Chusoku

Uke Geiko

19. Techniki w pozycji Yoi Dach

Kondycja fizyczna

20. 20 przysiadów
21. 20 brzusków

Kata

22. Kihon Kata Sono Ichi

Jiyu Kumite

23. 2 walki po 1 minucie



9 kyu /3 miesiące/

Ogólna wiedza

1. Historia założyciela KyokuShinKai Kan: Sosai Masutatsu Oyama

Kokyu Ho (techniki oddychania)

2. Nogare

Pozycje

3. Sanchin Dachii – pozycja trójkąta
4. Kokutsu Dachii
5. Neko Ashi Dachii – pozycja kota

Bloki

6. Seiken Soto Uke Chudan
7. Seiken Chudan Uchi Uke

Techniki ręczne

8. Seiken Ago Uchi
9. Seiken Gyako Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan)

Techniki nożne

10. Teisoku Mawashi Soto Keage
11. Haisoku Mawashi Uchi Keage
12. Mae Chusoku Keage

Kihon no Kata (ćwiczenie w ruchu)

13. Gyaku Tsuki w ZKD, Gedan Barai - Gyaku Tsuki.
14. Jodan Uke w ZKD
15. Soto Uke w ZKD
16. Uchi Uke w ZKD
17. Mae Geri w ZKD
18. Uchi Uke w KKD

Uke Geiko Techniki w pozycji

19. Sanchin Dachii
20. Statyczna praktyka - Jodan Uke i Gedan Barai z partnerem w Sanchin Dachii

Kata

21. Taikyoku Sono Ichi

Jiyu Kumite

22. 4 walki po 1 minucie



8 KYU /3 miesiąc/

Ogólna wiedza

1. Sprawdzenie posiadanej wiedzy i wyszkolenia
2. Rygorystyczna znajomość etykiety i przepisów w szkołach karate Kyokushin
3. Historia Kyokushin Kaikan

Kokyu Ho (techniki oddychania)

4. Technika wydechu powietrza z Kiai

Pozycje

5. Kiba Dachi - pozycja jeźdźca
6. Shiko Dachi – pozycja zawodnika sumo

Bloki

7. Morote Uchi Uke
8. Uchi Uke / Gedan Barai

Techniki ręczne

9. Tate Tsuki (3 wysokości)
10. Shita Tsuki
11. Jun Tsuki (3 wysokości)
12. Kaki Tsuki

Techniki nożne

13. Sokuto Kansetsu Geri
14. Sokuto Yoko Keage

Kihon no Kata (ćwiczenie w ruchu)

15. Chudan Tsuki ZKD, Gedan Barai – Gyaku Tsuki
16. Mae Gedan Barai – Gyaku Tsuki w ZKD
17. Jodan Uke – Gyaku Tsuki w ZKD
18. Soto Uke – Gyaku Tsuki w ZKD
19. Uchi Uke – Gyaku Tsuki w ZKD
20. Mae Geri – Gyaku Tsuki w ZKD
21. Gyaku Tsuki w SCHD, przejście w Uchi Uke – Gyaku Tsuki.
22. Jun Tsuki w KBD-45°, przejście w GB – Gyaku Tsuki
23. Gyaku Tsuki w KBD-45°, przejście w Gedan Barai – Gyaku Tsuki
24. Yoko Keage w KBD-90

Yakusoku Kihon Ippon Kumite

25. Podstawy elementów walki

Kata

26. Taikyoku Sono Ni
27. Taikyoku Sono San

Jiyu Kumite

28. 6 walk po 1 minucie



7 KYU /3 miesiąc/

Kokyu Ho (techniki oddychania)

1. Technika wydechu powietrza z żołądka, Ibuki

Pozycje

2. Tsuru Ashi Dachi - Pozycja Żurawia
3. Moro Ashi Dachi (1/2 Zen Kutsu Dachi)

Bloki

4. Morote Uchi Uke
5. Uchi Uke / Gedan Barai

Techniki ręczne - pięść młot

6. Tettsui Komi Kami
7. Tettsui Oroshi Ganmen Uchi
8. Tettsui Hizo Uchi
9. Tettsui Yoko Uchi (3 wysokości)

Techniki nożne

10. Mawashi Geri Gedan
11. Mawaschi Geri Chudan

Sanbon Kumite

12. Walka na trzy kroki

Yakusoku Kihon Ippon Kumite - Techniki z partnerem

13. ZKD Jodan Uke, Soto Uke, Uchi Uke, Gedan Barai

Kata

14. Pinan Sono Ichi
15. Sokugi Sono Ichi

Jiyu Kumite

16. 9 walk po 1 minucie

Kondycja fizyczna

17. 25 pompek
18. 40 przysiadów
19. 40 skłonów w przód



6 KYU /3 miesiące/

Ogólna wiedza

1. Sprawdzenie posiadanej wiedzy i wyszkolenia

Pozycje

2. Kake Dachi - pozycja skrzyżowanych nóg

Bloki

3. Osae Uke
4. Seiken Juji Uke (Jodan, Gedan)

Techniki ręczne

5. Uraken Shomen Ganmen Uchi
6. Uraken Sayo Ganmen Uchi
7. Uraken Hizo Uchi
8. Uraken Oroshi Ganmen Uchi
9. Uraken Mawashi Uchi
10. Yohon Nukite (Jodan, Chudan)
11. Ippon Nukite
12. Nihon Nukite

Techniki nożne

13. Sokuto Yoko Geri Chudan

Kichon

14. Soto Uke – Uchi Uke – Gyaku Tsuki w ZKD na każdym kroku
15. Jodan Uke – Soto Uke – Gyaku Tsuki w ZKD na każdym kroku
16. Uchi Uke – Gedan Barai – Gyaku Tsuki w ZKD na każdym kroku
17. Yoko Geri w TSRAD
18. Yoko Geri w KBD
19. Mae Geri, Mawashi Geri, Yoko Geri Gyaku Tsuki w ZKD, mawatte - Gedan Barai - Gyaku Tsuki

Ippon Kumite

20. Kombinacje do wyboru

Kata

21. Pinan Sono Ni
22. Sokugi Sono Ni

Jiyu Kumite

23. 12 walk po 1 minucie



5 KYU /3 miesiące/

Ogólna wiedza

1. DOJO KUN – przysięga DOJO

Bloki

2. Shotei Uke (3 wysokości)
3. Hiji Uke (Pinian sono san)

Techniki ręczne

4. Shotei Uchi (3 wysokości)

Techniki nożne

5. Ushiro Kakato Geri
6. Ushiro Sokuto Geri

Ippon Kumite

7. 6 Kombinacji do wyboru

Sanchin Uke Geiko

8. Statyczna praktyka z 4 podstawowymi blokami z partnerem w Sanchin Dachii

Kata

9. Pinan Sono San
10. Sokugi Sono San
11. Kihon Kata Sono Ni

Jiyu Kumite

12. 15 walk po 1 minucie

Kondycja fizyczna

13. 30 pompek
14. 60 przysiadów
15. 60 skłonów w przód
16. 20 skoków



4 KYU /6 miesięcy/

Ogólna wiedza

1. Sprawdzenie posiadanej wiedzy i wyszkolenia
2. Znać i rozumieć DOJO KUN
3. Podstawowa znajomość obowiązujących zasad
4. Ruchy muszą być płynne i charakteryzować się dobrą elastycznością

Bloki

5. Shuto Mae Gedan Barai
6. Shuto Jodan Uke
7. Shuto Chudan Soto Uke
8. Shuto Chudan Uchi Uke
9. Shuto Jodan Uchi Uke
10. Mae Mawashi Uke w pozycji Sanchin Dachii

Techniki ręczne

11. Shuto Yoko Ganmen Uchi
12. Shuto Hizo Uchi
13. Shuto Sakotsu Uchi
14. Shuto Sakotsu Uchi Komi
15. Shuto Jodan Uchi Uchi

Techniki nożne

16. Sokuto Yoko Geri Jodan
17. Mawashi Geri Jodan
18. Ushiro Geri Jodan
19. Ushiro Haisoku Mawashi Uchi Keage

Ippon Kumite

20. 2 Kombinacje do wyboru

Kata

21. Sanchin No Kata
22. Taikyoku Sono Ichi Ura

Jiyu Kumite

23. 15 walk po 1 minucie

Tameshiwari

24. Złamanie deski techniką KAKATO



3 KYU /6 miesięcy/

Bloki

1. Shuto Juji Uke (Jodan, Gedan) - (V Pinian)

Techniki ręczne

2. Hiji Ate
3. Age Hiji Ate (Jodan, Chudan)
4. Ushiro Hiji Ate
5. Oroshi Hiji Ate
6. Mae Jodan Hiji Ate

Techniki nożne

7. Mae Kakato Geri (3 poziomy)

Ido Geiko

8. 20 kombinacji do wyboru (5 w Ura)

Ippon Kumite

9. 5 Kombinacji do wyboru

Kata

10. Pinan Sono Yon
11. Taikyoku Sono Ni Ura

Jiyu Kumite

12. 20 walk po 1 minucie

Tameshiwari

13. Złamanie deski techniką Tettsui



2 KYU /6 miesięcy/

Ogólna wiedza

1. Egzaminator bada wszystko, czego nauczył się w tym stopniu

Techniki ręczne i bloki

2. Haishu Uchi (Jodan, Chudan) - uderzenie zewnętrzną częścią dłoni (V pinian)
3. Seiken Age Jodan Tsuki
4. Koken Uchi/Koken Uke (Jodan, Chudan Gedan) - (Yantsu)

Techniki nożne

5. Oroshi Uchi Kakato Geri
6. Oroshi Soto Kakato Geri
7. Ushiro Mawashi Geri
8. Mae Tobi Geri
9. Nidan Mae Tobi Geri
10. Jodan Uchi Haisoku Geri

Ido Geiko

11. 20 kombinacji (10 w Ura)

Ippon Kumite

12. 5 Kombinacji

Kata

13. Pinan Sono Go
14. Gekesai Dai
15. Taikyoku Sono San Ura
16. Geikesai Sho

Jiyu Kumite

17. 20 walk po 1 minucie

Tameshiwari

18. Złamanie deski techniką Mawashi Geri i Shuto



1 KYU /6 miesięcy/

Ogólna wiedza

1. Zdający musi wiedzieć, jak pracować w mae, ura, sagari i sagari ura

Bloki

2. Kake uke - (Sushiho)
3. Chudan haito uchi uke

Techniki ręczne

4. Ryuto ken tsuki (jodan-chudan)
5. Nakayubi ipponken uchi (jodan-chudan)
6. Oya yubi ipponken uchi (jodan-chudan)
7. Hisotashiyubi ipponken uchi (jodan-chudan)

Techniki nożne

8. Kake geri (jodan-chudan)
9. Ushiro mawashi geri (jodan-chudan-gedan)
10. Yoko tobi geri

Praca statyczna

11. W trakcie ruchu Kihon

Ren Raku (Kumite Dachi)

12. Obrót – Zwrot, seiken gyaku mae gedan barai, kaji tsuki (udo), gyaku tsuki chudan
13. Low kick, mae geri chudan chusoku, mawashi geri haisoku, ushiro geri chudan, kamae

Kata

14. Yantsu
15. Tsuki no kata
16. Pinan sono Ichi Ura, Sono Ni Ura, Sono San ura

Jiyu Kumite

17. 20 walk po 1 minucie

Kondycja fizyczna

18. 45 Pompek z Seiken
19. 12 Pompek na 5 palcach
20. 80 Przysiadów
21. 80 Skłonów w przód
22. 25 Skoków

Przepisy sędziowskie

23. Kurs sędziowski oraz uprawnienia sędziowskie ASYSTENT JUDGE
24. Staż sędziowski na turnieju ogólnopolskim i międzynarodowy



1 DAN /12 miesięcy/

Ogólna wiedza

1. Doskonalić karate przez co najmniej 4 lata
2. Wiedzieć, jak przeprowadzić rozgrzewkę (Junbi Undo)
3. Naucz się dowodzić klasą (Gorei Keiko)

Bloki

4. Ashi uke
5. Morote kake haito uke (Yantsu)
6. Morote kake uke (Garyu)

Podcięcia

7. Teisoku ashi barai (podcięcie - Gekisai Dai)
8. Ushiro mawashi ashi barai (podcięcie po ushiro mawaschi)

Techniki nożne

9. Mawashi tobi geri
10. Ushiro tobi geri
11. Ushiro mawashi tobi geri

Ippon Kumite (w pozycji Zenkutsu Dachi)

12. Tori: mae geri chudan chusoku
13. uke: sabaki, seiken gyaku gedan barai, ashi barai (podcięcie), seiken gyaku tsuki

Ren Raku

14. Kumite Dachi: gedan mawashi geri, jodan ushiro mawashi geri, jodan mae geri, jodan mawashi geri, jodanushiro geri, kamae
15. kiba dachi: hiji uchi, uraken sayu ganmen uchi, gedan barai, gyaku tsuki
16. Sanchin Dachi: chudan tsuki, uchi uke, uraken ganmen uchi, tetsui yoko uchi jodan

Kata

17. Tensho
18. Saiha
19. Seipai
20. Pinan sono yon ura, sono go ura

Jiyu Kumite

21. 25 walk po 1 minucie (- 40 lat), 20 walk po 1 minucie (+ 40 lat), po ukończonym 50 roku życia - kumite opcjonalnie po uzyskaniu zgody BC

Tamashiwari

22. Seiken i Shuto 2 deski

Gibkość i kondycja fizyczna

23. 50 pompek z seiken, 10 pompek na 5 palcach
24. Test gibkości
25. 100 przysiadów
26. 150 skłonów w przód
27. 10 skoków przez kij
28. Przejście na rękach odległości 10 metrów

Przepisy sędziowskie

29. Ukończony kurs sędziowski oraz uprawnienia sędziowskie JUDGE
30. Staż sędziowski na turnieju ogólnopolskim i międzynarodowym



2 DAN /24 miesiące/

Ogólna wiedza

1. Zdający musi mieć ukończone 20 lat i ćwiczyć karate przez ponad 6 lat
2. Zdający musi być w stanie wykonać wszystko, czego nauczył się w tym stopniu w sagari ura

Bloki

3. shotei morote uke (jodan-gedan) (seishinshin)
4. shuto morote uke (jodan-gedan) (yantsu)

Techniki ręczne

5. Toho uchi
6. Keiko uchi

Techniki nożne

7. Age ushiro kakato geri (kopnięcie w krocze w tył – Sushiho, Seishinshin)

Ren Raku

8. Kumite Dachi: gedan mawashi geri, ushiro mawashi geri jodan, mae geri chudan, jodan mawashi geri, ushiro mawashi geri jodan

Goshin Jitsu

9. Techniki duszenia – demonstracja

Kata

10. Garyu

Jiyu Kumite

11. 30 walk po 1 minucie (- 40 lat), 25 walk po 1 minucie (+ 40 lat), po ukończonym 50 roku życia - kumite opcjonalnie po uzyskaniu zgody BC

Tamashiwari

12. Empi (łokieć) i Mawashi 2 deski

Gibkość i kondycja fizyczna

13. 50 Pompek z Seiken, 15 Pompek na 5 palcach
14. Test gibkości
15. 100 Przysiadów
16. 150 Skłonów w przód
17. 15 Skoków przez kij
18. Przejście na rękach odległości 15 metrów

Przepisy sędziowskie

19. Ukończony kurs sędziowski oraz uprawnienia sędziowskie ASYSTENT REFeree
20. Staż sędziowski na turnieju międzynarodowym rangi mistrzowskiej



3 DAN /36 miesięcy/

Ogólna wiedza

21. Zdający musi mieć ukończone 25 lat i ćwiczyć karate ponad 12 lat
22. Zdający musi być w stanie wykonać dowolną technikę Kihon, której zażąda komisja egzaminacyjna w GYAKU
23. Zdający musi być aktywnym członkiem w działalności WKB Poland

Goshin Jitsu - Samoobrona

24. Samoobrona w sytuacjach postawionej przez egzaminatora, poprzedzona technikami Kyokushin
25. Korzystanie z elementów codziennego użytku

Kata

26. Seienchin

Jiyu Kumite

27. 35 walk po 1 minucie (- 40 lat), 30 walk po 1 minucie (+ 40 lat), po ukończonym 50 roku życia - kumite opcjonalnie po uzyskaniu zgody BC

Tamashiwari

28. Sokuto (zewnątrzny kant stopy) i Kakato (pięta) 2 deski

Gibkość i kondycja fizyczna

29. 50 Pompek z Seiken, 15 Pompek na 5 palcach
30. Test gibkości
31. 100 Przysiadów
32. 150 Skłonów w przód
33. 15 Skoków przez kij
34. Przejście na rękach odległości 15 metrów

Przepisy sędziowskie

35. Ukończony kurs sędziowski oraz uprawnienia sędziowskie REFREE
36. Staż sędziowski na turnieju międzynarodowym rangi mistrzowskiej



4 DAN /48 miesięcy/

Ogólna wiedza

37. Zdający musi mieć ukończone 30 lat i ćwiczyć karate ponad 15 lat
38. Zdający musi być w stanie wykonać dowolną technikę Kihon, której zażąda komisja egzaminacyjna w GYAKU
39. Zdający musi być aktywnym członkiem w działalności WKB Poland

Goshin Jitsu - Samoobrona

40. Samoobrona w sytuacjach postawionej przez egzaminatora, poprzedzona technikami Kyokushin
41. Korzystanie z elementów codziennego użytku

Kata

42. Kanku dai

Jiyu Kumite

43. 40 walk po 1 minucie (- 40 lat), 35 walk po 1 minucie (+ 40 lat), po ukończonym 50 roku życia - kumite opcjonalnie po uzyskaniu zgody BC

Tamashiwari

44. Sokuto (zewnątrzny kant stopy) i Kakato (pięta) 2 deski

Kondycja fizyczna

45. 50 Pompek z Seiken, 15 Pompek na 5 palcach
46. Test gibkości
47. 100 Przysiadów
48. 150 Skłonów w przód
49. 15 Skoków przez kij
50. Przejście na rękach odległości 15 metrów

Przepisy sędziowskie

51. Ukończony kurs sędziowski oraz uprawnienia sędziowskie REFREE
52. Staż sędziowski na turnieju międzynarodowym rangi mistrzowskiej



5 DAN /60 miesięcy/

Ogólna wiedza

53. Zdający musi mieć ukończone 35 lat i ćwiczyć karate ponad 20 lat
54. Zdający musi być w stanie wykonać dowolną technikę Kihon, której zażąda komisja egzaminacyjna w GYAKU
55. Zdający musi być aktywnym członkiem w działalności WKB Poland

Goshin Jitsu - Samoobrona

56. Samoobrona w sytuacjach postawionej przez egzaminatora, poprzedzona technikami Kyokushin
57. Korzystanie z elementów codziennego użytku

Kata

58. Sushiho

Jiyu Kumite

59. 40 walk po 1 minucie (- 40 lat), 35 walk po 1 minucie (+ 40 lat), po ukończonym 50 roku życia - kumite opcjonalnie po uzyskaniu zgody BC

Tamashiwari

60. Sokuto (zewnątrzny kant stopy) i Kakato (pięta) 3 deski

Kondycja fizyczna

61. 50 Pompek z Seiken, 15 Pompek na 5 palcach
62. Test gibkości
63. 100 Przysiadów
64. 150 Skłonów w przód
65. 15 Skoków przez kij

Przepisy sędziowskie

66. Ukończony kurs sędziowski oraz uprawnienia sędziowskie REFREE
67. Staż sędziowski na turnieju międzynarodowym rangi mistrzowskiej

