

WYMAGANIA EGZAMINACYJNE

Funakoshi Shotokan Karate Association

SHODAN 1 DAN		
KIHON		
Kamae		
1.	Kizami zuki	6x w przód i z powrotem
2.	Uraken uchi	6x w przód i z powrotem
3.	Gyaku zuki	6x w przód i z powrotem
4.	Oi zuki	4x w przód i z powrotem
5.	Oi-gyaku zuki	4x w przód i z powrotem
6.	Kizami zuki, oi zuki	3x w przód i z powrotem
7.	Kizami zuki, półkrok, gyaku zuki	3x w przód i z powrotem
8.	Oi zuki, półkrok, kizami zuki	3x w przód i z powrotem
9.	Oi zuki, półkrok, uraken uchi	3x w przód i z powrotem
10.	Oi zuki, półkrok, gyaku zuki	3x w przód i z powrotem
11.	Gyaku zuki, krok w przód, gyaku zuki	4x w przód i z powrotem
12.	Gyaku zuki, krok w przód, uraken uchi	3x w przód i z powrotem
13.	Kizami zuki, oi zuki, półkrok, gyaku zuki	2x w przód i z powrotem
14.	Dowolna kombinacja tsuki	1x w przód i z powrotem
15.	Mae geri, oi zuki	6x w przód i z powrotem
16.	Gyaku zuki, mae geri	6x w przód i z powrotem
17.	Gyaku zuki, mawashi geri	6x w przód i z powrotem
18.	Gyaku zuki, yoko geri	6x w przód i z powrotem
19.	Ushiro geri, gyaku zuki	6x w przód i z powrotem
20.	Mae geri, oi zuki, półkrok, gyaku zuki	2x w przód i z powrotem
21.	Dowolna kombinacja keru	1x w przód i z powrotem
W miejscu		
22.	Mae geri, yoko geri, mawashi geri, ushiro geri	5x każdą nogą
23.	Gyaku zuki (sprawdzian kontroli na ołówku)	
KATA		
1.	Bassai Dai	+ bunkai
2.	Jion	+ bunkai
3.	Kanku Dai	+ bunkai
4.	Hangetsu	+ bunkai
5.	Empi	+ bunkai
6.	Tekki Nidan	+ bunkai
KUMITE		
1.	Jiyu kumite (przepisy FSKA)	
2.	Jiyu ippon kumite	

NIDAN 2 DAN		
KIHON		
Kamae		
1.	Kizami zuki	6x w przód i z powrotem
2.	Uraken uchi	6x w przód i z powrotem
3.	Gyaku zuki	6x w przód i z powrotem
4.	Oi zuki	4x w przód i z powrotem
5.	Oi-gyaku zuki	4x w przód i z powrotem
6.	Kizami zuki, półkrok, gyaku zuki	3x w przód i z powrotem
7.	Kizami zuki, oi zuki	3x w przód i z powrotem
8.	Gyaku zuki, krok w przód, gyaku zuki	4x w przód i z powrotem
9.	Gyaku zuki, krok w przód, uraken uchi	3x w przód i z powrotem
10.	Oi zuki, półkrok, kizami zuki	2x w przód i z powrotem
11.	Oi zuki, półkrok, uraken uchi	2x w przód i z powrotem
12.	Gyaku zuki, oi zuki	3x w przód i z powrotem
13.	Gyaku zuki, kizami zuki, gyaku zuki	3x w przód i z powrotem
14.	Gyaku zuki, kizami zuki, oi zuki	2x w przód i z powrotem
15.	Kizami zuki, oi zuki, gyaku zuki, oi zuki, gyaku zuki	1x w przód i z powrotem
16.	Mae geri, oi zuki	4x w przód i z powrotem
17.	Mawashi geri, oi zuki	4x w przód i z powrotem
18.	Mawashi geri, gyaku zuki	4x w przód i z powrotem
19.	Ushiro geri, uraken uchi	4x w przód i z powrotem
20.	Mae geri keage, oi zuki, półkrok, gyaku zuki	2x w przód i z powrotem
21.	Dowolna kombinacja tsuki-keri	1x w przód i z powrotem
w miejscu		
22.	Mae geri keage, mae geri kekomi, yoko geri keage, yoko geri kekomi, mawashi geri, ushiro geri	5x każdą nogą
KATA		
1.	Kanku Sho	+ bunkai
2.	Bassai Sho	+ bunkai
3.	Jitte	+ bunkai
4.	Chinte	+ bunkai
5.	Tekki Sandan	+ bunkai
KUMITE		
1.	Jiyu kumite (przepisy FSKA)	
2.	Jiyu ippon kumite	

SANDAN 3 DAN

KIHON

Kamae

1.	Kizami zuki, półkrok, gyaku zuki	3x w przód i z powrotem
2.	Kizami zuki, oi zuki	3x w przód i z powrotem
3.	Gyaku zuki, krok w przód, gyaku zuki	3x w przód i z powrotem
4.	Gyaku zuki, krok w przód, uraken uchi	3x w przód i z powrotem
5.	Oi zuki, półkrok, kizami zuki	2x w przód i z powrotem
6.	Oi zuki, półkrok, uraken uchi	2x w przód i z powrotem
7.	Gyaku zuki, oi zuki	3x w przód i z powrotem
8.	Gyaku zuki, kizami zuki, gyaku zuki	3x w przód i z powrotem
9.	Gyaku zuki, kizami zuki, oi zuki	2x w przód i z powrotem
10.	Kizami zuki, oi zuki, gyaku zuki, oi zuki, gyaku zuki	1x w przód i z powrotem
11.	Mae geri keage, oi zuki	4x w przód i z powrotem
12.	Mawashi geri, oi zuki	4x w przód i z powrotem
13.	Mawashi geri, gyaku zuki	4x w przód i z powrotem
14.	Ushiro geri, uraken uchi	4x w przód i z powrotem
15.	Mawashi geri, uraken uchi, półkrok, gyaku zuki	2x w przód i z powrotem
16.	Yoko geri keage, uraken uchi, półkrok, gyaku zuki	2x w przód i z powrotem
17.	Ushiro geri, uraken uchi, półkrok, gyaku zuki	2x w przód i z powrotem
18.	Mae ashi yoko geri keage, gyaku zuki	4x w przód i z powrotem
19.	Mae ashi mae geri keage, kizami zuki	4x w przód i z powrotem
20.	Kizami zuki, gyaku zuki, mawashi geri	2x w przód i z powrotem
21.	Gyaku zuki, mawashi geri, gyaku zuki	2x w przód i z powrotem
22.	Mae ashi ura mawashi geri	4x w przód i z powrotem
23.	Ura mawashi geri	4x w przód i z powrotem
24.	Ushiro ura mawashi geri	4x w przód i z powrotem
25.	Mae ashi mawashi geri, ushiro ura mawashi geri	2x w przód i z powrotem
26.	Mawashi geri, ushiro ura mawashi geri	2x w przód i z powrotem

KATA

1.	Gankaku	+ bunkai
2.	Sochin	+ bunkai
3.	Nijushiho	+ bunkai
4.	Wankan	+ bunkai
5.	Jiin	+ bunkai
6.	Meikyo	+ bunkai

KUMITE

1.	Jiyu kumite (przepisy FSKA)	
----	-----------------------------	--

YONDAN - 4 DAN, GODAN - 5 DAN, ROKUDAN - 6 DAN**KIHON****Kamae**

1.	Kizami zuki, półkrok, gyaku zuki	3x w przód i z powrotem
2.	Kizami zuki, oi zuki	3x w przód i z powrotem
3.	Gyaku zuki, krok w przód, gyaku zuki	3x w przód i z powrotem
4.	Gyaku zuki, krok w przód, uraken uchi	3x w przód i z powrotem
5.	Oi zuki, półkrok, kizami zuki	2x w przód i z powrotem
6.	Oi zuki, półkrok, uraken uchi	2x w przód i z powrotem
7.	Gyaku zuki, oi zuki	3x w przód i z powrotem
8.	Gyaku zuki, kizami zuki, gyaku zuki	3x w przód i z powrotem
9.	Gyaku zuki, kizami zuki, oi zuki	2x w przód i z powrotem
10.	Kizami zuki, oi zuki, gyaku zuki, oi zuki, gyaku zuki	1x w przód i z powrotem
11.	Mae geri keage, oi zuki	4x w przód i z powrotem
12.	Mawashi geri, oi zuki	4x w przód i z powrotem
13.	Mawashi geri, gyaku zuki	4x w przód i z powrotem
14.	Ushiro geri, uraken uchi	4x w przód i z powrotem
15.	Mawashi geri, uraken uchi, półkrok, gyaku zuki	2x w przód i z powrotem
16.	Yoko geri keage, uraken uchi, półkrok, gyaku zuki	2x w przód i z powrotem
17.	Ushiro geri, uraken uchi, półkrok, gyaku zuki	2x w przód i z powrotem
18.	Mae ashi yoko geri keage, gyaku zuki	4x w przód i z powrotem
19.	Mae ashi mae geri keage, kizami zuki	4x w przód i z powrotem
20.	Kizami zuki, gyaku zuki, mawashi geri	2x w przód i z powrotem
21.	Gyaku zuki, mawashi geri, gyaku zuki	2x w przód i z powrotem
22.	Mae ashi ura mawashi geri	4x w przód i z powrotem
23.	Ura mawashi geri	4x w przód i z powrotem
24.	Ushiro ura mawashi geri	4x w przód i z powrotem
25.	Mae ashi mawashi geri, ushiro ura mawashi geri	2x w przód i z powrotem
26.	Mawashi geri, ushiro ura mawashi geri	2x w przód i z powrotem

KATA

1.	Gojushiho Sho	+ bunkai
2.	Gojushiho Dai	+ bunkai
3.	Unsu	+ bunkai

KUMITE

1.	Jiyu kumite (przepisy FSKA)	
2.	Jiyu ippon kumite	