



## WYMAGANIA EGZAMINACYJNE DO 14 LAT WG. POLSKIEGO ZWIĄZKU KARATE

### *Przerwy pomiędzy poszczególnymi egzaminami*

9.1 kyu, 8.1 kyu, 7.1 kyu, 6.1 kyu, 5.1 kyu, 4.1 kyu -  
**4 miesiące od poprzedniego egzaminu**

9.2-9.3 kyu, 8.2-8.3 kyu, 7.2-7.3 kyu, 6.2-6.3 kyu, 5.2-5.3 kyu, 4.2-4.3 kyu  
**3 miesiące od poprzedniego egzaminu**

<b>9.1 KYU</b>		
<b>KIHON</b>	Hachiji-Dachi Zen-Kutsu-Dachi Oi-zuki-ZKD Gedan-barai-ZKD	
<b>ĆWICZENIA</b>	Przysiady - 15 razy Ugięcia ramion w podporze przodem pompki -5 razy	
<b>BŁĘDY</b>	Ugięta noga w tył w ZKD Uklon Tachi-Rei w rozkroku	
<b>9.2 KYU</b>		
<b>KIHON</b>	Oi-zuki-ZKD Age-uke-ZKD Soto-uke-ZKD Gedan-barai-KD Mae-geri-ZKD	
<b>KUMITE</b>	Gohon-kumite Atak: Oi-zuki-chudan - Obrona: Soto-uke-ZKD -5 razy	
<b>ĆWICZENIA</b>	Przewrót w przód Przysiady - 15 razy Ugięcia ramion w podporze przodem pompki -10 razy Hajime, Yame, Hidari, Migi, Zen-Kutsu-Dachi, Mae-Geri,	
<b>ZNACZENIE SŁÓW</b>	Age-uke, Soto-uke, Oi-zuki Sposób zawiązywania pasa	
<b>BŁĘDY</b>	Uniesienie pięty w ZKD W Age-uke wyprostowana ręka blokująca	
<b>9.3 KYU</b>		
<b>KIHON</b>	Oi-zuki-ZKD Age-uke-ZKD Uchi-uke-ZKD Soto-uke-ZKD Gedan-barai-ZKD Mae-geri-ZKD	
<b>KATA</b>	Taikyoku-Shodan +Bunkai kata	
<b>KUMITE</b>	Gohon-kumite	
<b>ĆWICZENIA</b>	Ugięcia ramion w podporze przodem pompki -15 razy W leżeniu tyłem przenoszenie nóg za głowę nakrywki - 5 razy Jodan, Chudan, Gedan, Obi, Karate-Gi,	
<b>ZNACZENIE SŁÓW</b>	Pokazać: Seiken, Shuto Kto to jest Sensei ? Pięść w bloku Soto-uke i Uchi-uke powyżej barków	
<b>BŁĘDY</b>	Pięść w Hikite nie przylega do boku Kontratak w Gohon-kumite za daleko od partnera	

## 8.1 KYU

<b>KIHON</b>	Oi-zuki-ZKD Age-uke/gyaku-zuki-ZKD Soto-uke/gyaku-zuki- ZKD Gedan-barai/gyaku-zuki-ZKD Mae-geri-ZKD
<b>KATA</b>	Taikyoku-Nidan + bunkai
<b>KUMITE</b>	Gohon-kumite
<b>ĆWICZENIA</b>	Mostek - 2 razy W leżeniu tyłem równoczesne unoszenie nóg i tułowia scyzoryki - 6 razy W siadzie prostym skłony głową do kolan - 2 razy Zawartych w Kihon na 8.1 kyu
<b>ZNACZENIE SŁÓW</b>	Kto to jest Sempai ? Kim był Gichin Funakoshi ? Blok w kombinacji z Gyaku-zuki wykonany niewłaściwą ręką Kontratak Gyaku-zuki w Gohon-kumite wykonany niewłaściwą ręką tj. Oi-zuki
<b>BŁĘDY</b>	Brak powrotu podudzia po kopnięciu Mae-geri Niedostateczne ściągnięcie pięści do Hikite Patrzenie pod nogi w Gohon-kumite

## 8.2 KYU

<b>KIHON</b>	Oi-zuki-ZKD Age-uke/gyaku-zuki-ZKD Soto-uke/gyaku-zuki-ZKD Uchi-uke/gyaku-zuki-ZKD Gedan-barai - w KD Mae-geri-ZKD Yoko-geri-keage-KD
<b>KATA</b>	Taikyoku -Sandan + bunkai
<b>KUMITE</b>	Gohon-kumite
<b>ĆWICZENIA</b>	Mae-geri z przysiadu - 10 razy Przewrót w tył - 2 razy
<b>ZNACZENIE SŁÓW</b>	Zawartych w Kihon na 8.2 kyu Opisać po kolei techniki z Kata Taikyoku-Shodan W Kiba-dachi ciężar ciała przeniesiony na jedną nogę
<b>BŁĘDY</b>	Kiai w Kata wykonane w niewłaściwym momencie lub jego brak W Mae-geri noga nie wyprostowana do końca

## 8.3 KYU

<b>KIHON</b>	Oi-zuki-ZKD Age-uke/gyaku-zuki-ZKD Soto-uke/gyaku-zuki-ZKD Uchi-uke/gyaku-zuki-ZKD Gedan-barai/gyaku-zuki-ZKD Shuto-uke-KKD Mae-geri-ZKD Yoko-geri-keage-KD Yoko-geri-kekomi-KD
<b>KATA</b>	Heian-Shodan +Bunkai kata
<b>KUMITE</b>	Gohon-kumite
<b>ĆWICZENIA</b>	Przerzut bokiem wiazda - 3 razy Podskoki w przysiadzie "żabki" - 10 m. Zawartych w Kihon na 8.3 kyu Pokazać i podać polskie nazwy: Seiken, Uraken, Chusoku, Ugięcia ramion w podporze przodem pompki - 20 razy
<b>ZNACZENIE SŁÓW</b>	Nukite, Shuto, Haito Data ur. i śmierci twórcy współczesnego Karate Atak Oi-zuki wykonany poza osią ciała - z boku

<b>BŁĘDY</b>	Zgięty nadgarstek w Shuto-uke Unoszenie bioder i pozycji do góry podczas zmiany pozycji Pięść nie zaciśnięta do końca
<b>7.1 KYU</b>	
<b>KIHON</b>	Oi-zuki-ZKD Soto-uke/gyaku-zuki-ZKD Uchi-uke/gyaku-zuki-ZKD Shuto-uke-KKD Mae-geri-ZKD Mae-ren-geri/chudan-jodan z międzykrokiem-do ZKD Yoko-geri-kekomi-KD
<b>KATA</b>	Heian Shodan
<b>KUMITE</b>	Gohon-kumite
<b>ĆWICZENIA</b>	Ugięcia ramion w podporze przodem pompki - 20 razy W leżeniu tyłem przenoszenie nóg za głowę nakrywki - 10 razy Wymachy nogą w przód i w bok na wysokość Jodan
<b>ZNACZENIE SŁÓW</b>	Liczebniki od 1-10 po japońsku Opisać trzy podstawowe pozycje ZKD, KKD, KD Opisać pięć podstawowych części dłoni
<b>BŁĘDY</b>	Niewłaściwe ułożenie stopy w KKD Zbyt wolne wykonanie techniki Mae-ren-geri Zbyt głośny wydech podczas wykonywania technik Niewłaściwy Enbusen Kata Heian-Shodan Stopa w Mae-geri nie ustawiona do Chusoku
<b>7.2 KYU</b>	
<b>KIHON</b>	Oi-zuki-ZKD Age-uke/gyaku-zuki-ZKD Soto-uke/gyaku-zuki-ZKD Gedan-barai/gyaku-zuki-ZKD Uchi-uke w-KKD Mae-geri-jodan-ZKD Yoko-geri-keage-KD Yoko-geri-kekomi-KD
<b>KATA</b>	Taikyoku-Sandan +Bunkai kata Heian-Shodan +Bunkai kata
<b>KUMITE</b>	Gohon-kumite
<b>ĆWICZENIA</b>	Podskoki w przysiadzie żabki - 20 m. Ugięcia ramion w podporze przodem pompki - 25 razy
<b>ZNACZENIE SŁÓW</b>	Zawartych w Kihon na 7.2 kyu Opisać techniki z Kata Heian-Shodan
<b>BŁĘDY</b>	Brak równowagi w Mae-geri-jodan Wyprostowana przednia noga w KKD Stopa w Yoko-geri-keage nie ustawiona do Sokuto Atak w Gohon-kumite nie dochodzi do przeciwnika, zbyt duży dystans Brak pracy bioder w kombinacji blok+kontratak Gyaku-zuki
<b>7.3 KYU</b>	
<b>KIHON</b>	Oi-zuki-ZKD Age-uke/gyaku-zuki-ZKD Soto-uke/gyaku-zuki-ZKD Uchi-uke/kizami-zuki/gyaku-zuki-ZKD Shuto-uke/gyaku-nukite/KKD-ZKD Uraken-uchi-ZKD Mae-geri-ZKD Mae-ren-geri/chudan-jodan (z międzykrokiem)-do ZKD Yoko-geri-keage-KD Yoko-geri-kekomi-KD

	Mawashi-geri-ZKD
<b>KATA</b>	Heian-Nidan +Bunkai kata
<b>KUMITE</b>	Gohon-kumite
<b>ĆWICZENIA</b>	Przewrót w przód z rozbiegu W siadzie rozkrocznym skłon głową do podłogi
<b>ZNACZENIE SŁÓW</b>	Zawartych w Kihon na 7.3 kyu Podstawowe wiadomości dotyczące klubu, w którym trenuje egzaminowany
<b>BŁĘDY</b>	Kizami-zuki wykonane bez wyprostowania ręki W Kiba-dachi za duży przekrok stóp W Nukite nie ugięty kciuk W Gohon-kumite atak i kontratak bez Kiai W Kata Heian-Nidan blok Gyaku-uchi-uke bez głębokiego skrętu bioder
<b>6.1 KYU</b>	
<b>KIHON</b>	Ren-zuki-ZKD Age-uke/gyaku-zuki-ZKD Uchi-uke/gyaku-zuki-ZKD Shuto-uke/gyaku-tate-nukite/KKD-ZKD Uraken-uchi-ZKD Shuto-uchi - w KD Mae-geri-ZKD Yoko-geri-kekomi-KD Mawashi-geri-ZKD
<b>KATA</b>	Taikyoku-Shodan+Bunkai kata Heian-Nidan+Bunkai kata
<b>KUMITE</b>	Gohon-kumite
<b>ĆWICZENIA</b>	Przewrót w przód z przeskokiem przez klęczącego partnera Ugięcia ramion w podporze przodem pompki - 30 razy Wymachy nogą w przód, w bok i w tył na wysokość Jodan
<b>ZNACZENIE SŁÓW</b>	Zawartych w Kihon na 6.1 kyu Wymienić i w skrócie opisać trzy dalekowschodnie sztuki walki
<b>BŁĘDY</b>	Brak szybkiego powrotu ręki w Uraken-uchi Za wolny rytm wykonania Ren-zuki W Mawashi-geri kopnięcie z pochyleniem tułowia Kolano skierowane do wewnątrz w pozycji ZKD
<b>6.2 KYU</b>	
<b>KIHON</b>	Sanbon-zuki-ZKD Age-uke/gyaku-zuki-ZKD Uchi-uke/gyaku-zuki-KKD/ZKD Shuto-uke/kizami-mae-geri/gyaku-nukite/KKD-ZKD Shuto-uchi - KD Yoko-empi-uchi - KD Mae-ren-geri/chudan-jodan (z międzykrokiem)-do ZKD Yoko-geri-keage-jodan-KD Mawashi-geri-ZKD Ura-mawashi-geri-ZKD
<b>KATA</b>	Taikyoku-Sandan+Bunkai kata Heian-Nidan+Bunkai kata
<b>KUMITE</b>	Kihon-ippon-kumite Ataki: 2 ręczne i 2 nożne - Obrona: blok i kontratak dowolny.

<b>ĆWICZENIA</b>	Mostek - 2 razy Przewrót w przód i w tył Mae-geri z przysiadu - 20 razy Ugięcia ramion w podporze przodem pompki-30 razy
<b>ZNACZENIE SŁÓW</b>	Zawartych w Kihon na 6.2 kyu Podstawowe informacje o Polskim Związku Karate Co oznacza nazwa Karate-Do ?
<b>BŁĘDY</b>	Brak przestawiania stóp i przeniesienia ciężaru ciała z pozycji KKD do ZKD, w kombinacjach Podnoszenie się do góry podczas wykonywania kombinacji Nie zaciśnięta pięść w Hikite przy Shuto-uchi Kolano w Mawashi-geri poprowadzone dołem zamiast bokiem
<b>6.3 KYU</b>	
<b>KIHON</b>	Sanbon-zuki-ZKD Age-uke/gyaku-zuki-ZKD Uchi-uke/kizami-zuki/gyaku-zuki-ZKD Soto-uke/kizami-uraken-uchi/gyaku-zuki-ZKD Shuto-uke/kizami-mae-geri/gyaku-nukite/KKD-ZKD Shuto-uchi-ZKD Yoko-empi-uchi/KD Mae-geri-ZKD Mae-ren-geri/chudan-jodan (z międzykrokiem)-do ZKD Yoko-geri-keage-ZKD Yoko-geri-kekomi-ZKD Mawashi-geri-ZKD Ura-mawashi-geri-ZKD Shiho-gyaku-zuki-ZKD+Bunkai
<b>KATA</b>	Heian-Sandan+Bunkai kata
<b>KUMITE</b>	Kihon-ippon-kumite
<b>ĆWICZENIA</b>	Ugięcia ramion w podporze przodem pompki - 30 razy W siadzie rozkrocznym skłon głową do podłogi Zawartych w Kihon na 6.3 kyu Podskoki w przysiadzie żabki - 20 m. Wymachy nogą w przód, w bok i w tył na poziom-Jodan
<b>ZNACZENIE SŁÓW</b>	Pokazać i podać nazwy 10 części ciała, którymi wykonujemy uderzenia Krótki życiorys Gichin'a Funakoshi'ego
<b>BŁĘDY</b>	Dodatkowa technika Teisho-uke w kombinacji Shiho-gyaku-zuki Kopnięcie prostą nogą w Ura-mawashi-geri Niewłaściwe wykończenie technik Niewłaściwe ustawienie stopy przy technikach nożnych Niewłaściwe unoszenie kolana w technikach nożnych Yoko-geri-kekomi-KD Mawashi-geri-ZKD
<b>5.1 KYU</b>	
<b>KIHON</b>	Sanbon-zuki-ZKD Age-uke/gyaku-zuki-ZKD Uchi-uke/kizami-zuki/gyaku-zuki-ZKD Soto-uke/kizami-uraken-uchi/gyaku-zuki-ZKD Shuto-uke/kizami-mae-geri/gyaku-nukite/KKD-ZKD Shuto-uchi-ZKD Mae-geri-ZKD Yoko-geri-keage-w KD Yoko-geri-kekomi-w KD Mawashi-geri-ZKD Ura-mawashi-geri-ZKD

	Shiho-gyaku-zuki-ZKD+Bunkai
<b>KATA</b>	Heian-Shodan+Bunkai kata Heian-Sandan+Bunkai kata
<b>KUMITE</b>	Kihon-ippon-kumite
<b>ĆWICZENIA</b>	W leżeniu tyłem przenoszenie nóg za głowę nakrywki - 10 razy Przewrót w przód przez klęczącego partnera Ugięcia ramion w podporze przodem pompki-30 razy Mae-geri z przysiadu - 20 razy
<b>ZNACZENIE SŁÓW</b>	Różnice między stylami Karate Co to jest ZEN ?
<b>BŁĘDY</b>	W Sanbon-kumite nie przestrzegany poziom i cel ataku Złe prowadzenie środka ciężkości ciała: unoszenie się i opadanie, zbyt szerokie chodzenie w pozycjach Złe użycie bioder Niepewna pozycja
<b>5.2 KYU</b>	
<b>KIHON</b>	Sanbon-zuki-ZKD Age-uke/gyaku-zuki-ZKD Uchi-uke/gyaku-zuki-KKD/ZKD Soto-uke/yoko-empi-uchi-ZKD/KD Shuto-uke/kizami-mae-geri/gyaku-nukite/KKD-ZKD Shuto-uchi-ZKD Mae-ren-geri-ZKD Yoko-geri-keage-w KD Yoko-geri-kekomi-w KD Mawashi-geri-ZKD Ura-mawashi-geri-ZKD Ushiro-geri-ZKD Shiho-gyaku-zuki-ZKD+Bunkai
<b>KATA</b>	Heian-Nidan+Bunkai kata Heian-Sandan+Bunkai kata
<b>KUMITE</b>	Kihon-ippon-kumite
<b>ĆWICZENIA</b>	W leżeniu tyłem wznos tułowia - 20 razy Ugięcia ramion w podporze przodem pompki - 20 razy W leżeniu tyłem przenoszenie nóg za głowę nakrywki - 10 razy Przerzut bokiem gwiazda - 4 razy Przewrót w tył - 2 razy
<b>ZNACZENIE SŁÓW</b>	Zawartych w Kihon na 5.2 kyu Podstawowe komendy sędziowskie Rodzaje zawodów w Karate
<b>BŁĘDY</b>	Złe oddychanie Zła koordynacja w czasie poruszania się Zatrzymywany, nierytmiczny - ruch technik Złe lub niewystarczająco niskie, położenie punktu ciężkości w pozycjach Niezwracanie uwagi na położenie środka ciężkości w poszczególnych pozycjach, np. KKD,ZKD
<b>5.3 KYU</b>	
<b>KIHON</b>	Sanbon-zuki-ZKD Age-uke/gyaku-zuki-ZKD Uchi-uke/gyaku-empi-uchi-ZKD Soto-uke/yoko-empi-uchi/gyaku-zuki ZKD/KD/ZKD Shuto-uke/kizami-mae-geri/gyaku-zuki/KKD-ZKD Haito-uchi-ZKD Mae-geri-ZKD Kizami-mae-geri/mae-geri-ZKD Yoko-geri-keage-KD

	Yoko-geri-kekomi-KD Mawashi-geri-ZKD Ura-mawashi-geri-ZKD Ushiro-geri-ZKD Mae-geri/Mawashi-geri (z międzykrokiem)-do ZKD Shiho-uraken-uchi-ZKD+Bunkai
<b>KATA</b>	Heian-Yodan+Bunkai kata
<b>KUMITE</b>	Kihon-ippon-kumite
<b>ĆWICZENIA</b>	Brak na w/w stopień
<b>ZNACZENIE SŁÓW</b>	Hansoku-Chui, Mubobi, Shikkaku, Shitei-Kata, Torimasen, Moto-No-Ichi, Shobu-Hajime, Mienai, Aiuchi, Kiken, Shobu-Sanbon-Hajime, Atenai-Yoni, Hachimaki
<b>BŁĘDY</b>	Niejednoczesne zakończenie ruchów: rąk, tułowia i nóg Podczas wykonywania technik z partnerem niewłaściwy dystans w technikach spowodowany złą pracą tułowia Brak rozluźnienia w końcowej fazie techniki Niewłaściwe napięcie - Kime Niewłaściwy dystans w czasie ćwiczeń z partnerem

#### 4.1 KYU

<b>KIHON</b>	Sanbon-zuki-ZKD Age-empi-uchi-ZKD Kizami-zuki/Oi-zuki-ZKD-(zmiana pozycji) Yoko-empi-uchi/Gyaku-zuki-KD/ZKD Shuto-uke/kizami-mae-geri/gyaku-zuki/KKD-ZKD Haito-uchi-ZKD Mae-geri-ZKD Yoko-geri-keage-ZKD Yoko-geri-kekomi-ZKD Mawashi-geri-ZKD Ura-mawashi-geri-ZKD Ushiro-geri-ZKD Shiho-gyaku-zuki-ZKD+Bunkai Morote-uchi-uke/Gyaku-zuki-KKD/ZKD lub tylko w ZKD Mae-geri/Mawashi-geri (tą samą nogą)-do ZKD
<b>KATA</b>	Heian-Nidan+Bunkai kata Heian-Yodan+Bunkai kata
<b>KUMITE</b>	Kihon-ippon-kumite (kontratak-uchi lub geri)
<b>ĆWICZENIA</b>	Brak na w/w stopień
<b>ZNACZENIE SŁÓW</b>	Opisać wszystkie techniki Kata Heian-Nidan Opisać różne formy Kumite
<b>BŁĘDY</b>	Utrata równowagi przy obrotach tułowia i przy obrotowych technikach nożnych Niewłaściwa prędkość poszczególnych faz prezentowanych technik Utrata siły bioder przy zmianie z bloku na kontratak

#### 4.2 KYU

<b>KIHON</b>	Sanbon-zuki-ZKD Age-uke/Age-empi-uchi-ZKD Uchi-uke/gyaku-zuki-ZKD Soto-uke/uraken-uchi/gyaku-zuki ZKD/KD/ZKD Kizami-mae-geri/mae-geri-ZKD Mawashi-shuto-uchi/gyaku-haito-uchi-ZKD Mae-geri-ZKD Yoko-geri-keage-ZKD Yoko-geri-kekomi-ZKD Mawashi-geri-ZKD Ura-mawashi-geri-ZKD Ushiro-geri-ZKD Mawashi-geri/ushiro-geri (z międzykrokiem)-do ZKD Shiho-gyaku-zuki-ZKD+Bunkai Shiho-empi-uchi-ZKD+Bunkai
<b>KATA</b>	Heian-Sandan+Bunkai kata Heian-Yodan+Bunkai kata
<b>KUMITE</b>	Kihon-ippon-kumite (kontratak-uchi lub geri)
<b>ĆWICZENIA</b>	Brak na w/w stopień
<b>ZNACZENIE SŁÓW</b>	Opisać wszystkie techniki Kata Heian-Sandan
<b>BŁĘDY</b>	Zły dystans przy ćwiczeniach z partnerem Niewłaściwy rytm Kata Zła koordynacja w napinaniu mięśni w końcowej fazie ruchu Brak kontroli siły uderzenia przy treningu z partnerem
<b>4.3 KYU</b>	
<b>KIHON</b>	Sanbon-zuki-ZKD Age-uke/gyaku-zuki/age-empi-uchi-ZKD Uchi-uke/kizami-zuki/gyaku-zuki-ZKD Soto-uke/yoko-empi-uchi/uraken-uchi ZKD/KD/ZKD Shuto-uke/kizami-mae-geri/gyaku-nukite/KKD-ZKD Shuto-uke/kizami-mae-geri/gyaku-nukite/KKD-ZKD Mawashi-shuto-uchi/gyaku-haito-uchi-ZKD Mae-geri-ZKD Yoko-geri-keage-ZKD Yoko-geri-kekomi-ZKD Mawashi-geri-ZKD Ura-mawashi-geri-ZKD Ushiro-geri-ZKD Mawashi-geri/ushiro-geri (z międzykrokiem)-do ZKD Shiho-gyaku-zuki-ZKD+Bunkai Shiho-empi-uchi-ZKD+Bunkai
<b>KATA</b>	Heian-Godan
<b>KUMITE</b>	Kihon-ippon-kumite (kontratak-uchi lub geri)
<b>ĆWICZENIA</b>	Brak na w/w stopień
<b>ZNACZENIE SŁÓW</b>	Opisać wszystkie techniki Kata Heian-Yodan
<b>BŁĘDY</b>	Niewłaściwe ułożenie ciała podczas treningu z partnerem Brak obrony przy ataku i kontrataku Słaba kondycja