



Wymagania egzaminacyjne na czarne pasy [DANY]
Polskiej Unii Karate

Forma sportowa

(tylko dla czynnych zawodników startujących w zawodach karate w konkurencji kumite i będący na listach rankingowych Polskiej Unii Karate)

I DAN

(warunkiem przystąpienia do egzaminu jest posiadanie udokumentowanego stopnia 1 kyu)

KIHON:

Kamae

1. Kizami-zuki 5x / po mawate druga ręka
2. Uraken-uchi 5x / po mawate druga ręka
3. Gyaku-zuki 5x / po mawate druga ręka
4. Kizami-zuki,oi-zuki /z przejściem do przodu/ 3x / tam i z powrotem po mawate
5. Kizami-zuki, półkrok, gyaku-zuki 5x / po mawate druga ręka
6. Oi-zuki,półkrok,gyaku-zuki / tam i z powrotem po mawate
7. Gyaku-zuki,krok na przód,gyaku-zuki 4x / tam i z powrotem po mawate
8. Kizami-zuki,oi-zuki,półkrok,gyaku-zuki 3x / tam i z powrotem po mawate
9. Mae-geri / mawashi-geri,tą samą nogą / gyaku-zuki 5 x / tam i z powrotem po mawate
10. Gyaku-zuki, mae-geri 5x / tam i z powrotem po mawate
11. Kizami-zuki, półkrok, gyaku-zuki, mawashi-geri 3x / tam i z powrotem po mawate
12. Gyaku-zuki, mawashi-geri 5x / tam i z powrotem po mawate
13. Ushiro-geri,uraken uchi, półkrok,gyaku-zuki 5x / tam i z powrotem po mawate
14. Mae-geri,kizami-zuki,półkrok,gyaku-zuki 2x / tam i z powrotem po mawate
15. Kizami mawashi-geri, krok na przód z mawashi geri/gyaku zuki 3x / tam i z powrotem po mawate

KATA:

Heian Nidan

Bassai-Dai

lub Dowolna kombinacja z 10 technik

(w formie kihonu, w różnych kierunkach, różnorodność technik ręcznych i nożnych)

KUMITE:

Sanbon kumite

- | | | |
|---------------------|-------------|-------------------------------------|
| 3 x Oi zuki jodan | Age Uke | / po trzeciej technice kontratak GZ |
| 3 x Oi zuki chudan | Soto Uke | / po trzeciej technice kontratak GZ |
| 3 x Mae geri chudan | Gedan Barai | / po trzeciej technice kontratak GZ |

Jiyu-kumite wolna walka

Teoria z przepisów sędziowskich (kumite): 6 kryteriów zaliczenia techniki

II DAN

KIHON:

Kamae

- 1 Kizami-zuki 5x / *po mawate druga ręka*
- 2 Uraken-uchi 5x / *po mawate druga ręka*
- 3 Gyaku-zuki 5x / *po mawate druga ręka*
- 4 Oi-zuki 4x / *tam i z powrotem po mawate*
- 5 Kizami-zuki, półkrok, gyaku-zuki 5x / *po mawate druga ręka*
- 6 Kizami-zuki/oi-zuki /z krokiem do przodu/ 3x / *tam i z powrotem po mawate*
- 7 Gyaku-zuki, krok na przód, gyaku-zuki 4x / *tam i z powrotem po mawate*
- 8 Gyaku-zuki/kizami-zuki/gyaku-zuki /krok dostawny/ 3x / *tam i z powrotem po mawate*
- 9 Mae-geri/kizami-zuki, półkrok, 4x / *tam i z powrotem po mawate*
- 10 Mawashi-geri/gyaku-zuki 4x / *tam i z powrotem po mawate*
- 11 Gyaku-zuki/Mawashi-geri/gyaku-zuki 4x / *tam i z powrotem po mawate*
- 12 Ushiro-geri/uraken-uchi/gyaku zuki 4x / *tam i z powrotem po mawate*
- 13 Kizami Mawashi-geri/Mawashi geri/ Ushiro ura mawashi geri / 3x *tam i z powrotem po mawate*

KATA:

Heian Sandan

Kanku-Sho

lub Dowolna kombinacja z 15 technik

(w formie kihonu, w różnych kierunkach, różnorodność technik ręcznych i nożnych)

KUMITE:

Kihon ippon kumite *(na prawo/lewo)*

Oi zuki jodan	blok Age Uke / GZ
Oi zuki chudan	blok Soto Uke / GZ
Mae geri chudan	blok Gedan Barai / GZ
Yoko geri kekomi chudan	blok Soto Uke / GZ
Mawashi geri	blok Nagashi Uke / GZ
Ushiro geri chudan	blok Soto Uke / GZ

Jiyu-kumite

Teoria z przepisów sędziowskich (kumite): ostrzeżenia z kategorii 1 (zachowania zabronione)

III DAN

KIHON:
Kamae

- 1 Kizami-zuki/gyaku-zuki /półkrok/ 5x / *po mawate druga ręka*
- 2 Kizami-zuki/oi-zuki /z krokiem do przodu/ 3x / *tam i z powrotem po mawate*
- 3 Gyaku-zuki/ krok na przód, gyaku-zuki 4x / *tam i z powrotem po mawate*
- 4 Gyaku-zuki/kizami-zuki/gyaku-zuki /krok dostawny/ 3x / *tam i z powrotem po mawate*
- 5 Kizami-zuki/oi-zuki/gyaku-zuki/oi-zuki/gyaku-zuki /z krokiem do przodu/ 1x *tam i z powrotem po mawate*
- 6 Mae-geri/kizami-zuki,gyaku zuki 3x *tam i z powrotem po mawate*
- 7 Kizami Mawashi-geri/Mawashi geri 4x *tam i z powrotem po mawate*
- 8 Mawashi-geri/gyaku-zuki 4x *tam i z powrotem po mawate*
- 9 Ushiro-geri/uraken-uchi, półkrok gyaku zuki 3x *tam i z powrotem po mawate*
- 10 Mawashi-geri/uraken-uchi/gyaku-zuki /półkrok/ 3x *tam i z powrotem po mawate*
- 11 Kizami-zuki/gyaku-zuki/mawashi-geri 3x *tam i z powrotem po mawate*
- 12 Gyaku-zuki/mawashi-geri/gyaku-zuki 3x *tam i z powrotem po mawate*
- 13 Kizami-ura-mawashi-geri /przednią nogą/ gyaku zuki / mawashi geri 4x *tam i z powrotem po mawate*
- 14 Kizami-mawashi-geri/ushiro-ura-mawashi-geri /przed.nogą,nast.kop.obrot./ 3x *tam i z powrotem po mawate*
- 15 Mawashi-geri/ushiro-ura-mawashi-geri /tylną nogą,nast.kopn.obrotowe/ 3x *tam i z powrotem po mawate*

KATA:

Heian Yondan

Gankaku

lub Dowolna kombinacja z 20 technik

(w formie kihonu, w różnych kierunkach, różnorodność technik ręcznych i nożnych)

KUMITE:

Jiyu Ippon Kumite *(na prawo i lewo)*

Oi zuki jodan	blok Age Uke / dowolny kontratak techniką nożną
Oi zuki chudan	blok Soto Uke / dowolny kontratak techniką nożną
Mae geri chudan	blok Gedan Barai lub Ude Barai / dowolny kontratak techniką nożną
Mawashi geri	blok dowolny / dowolny kontratak techniką nożną
Ura mawashi geri	blok dowolny / dowolny kontratak techniką nożną
Ushiro geri chudan	blok dowolny / dowolny kontratak techniką nożną

Jiyu-kumite

Teoria z przepisów sędziowskich (kumite): ostrzeżenia z kategorii 2 (zachowania zabronione)

IV DAN

KIHON:

Kamae

- 1 Kizami-zuki/gyaku-zuki /półkrok/ 5x / *po mawate druga ręka*
- 2 Kizami-zuki/oi-zuki /z krokiem do przodu/ 3x / *tam i z powrotem po mawate*
- 3 Gyaku-zuki/ krok na przód, gyaku-zuki 4x / *tam i z powrotem po mawate*
- 4 Gyaku-zuki/kizami-zuki/gyaku-zuki /krok dostawny/ 3x / *tam i z powrotem po mawate*
- 5 Kizami-zuki/oi-zuki/gyaku-zuki/oi-zuki/gyaku-zuki /z krokiem do przodu/ 1x *tam i z powrotem po mawate*
- 6 Mae-geri/kizami-zuki,gyaku zuki 3x *tam i z powrotem po mawate*
- 7 Kizami Mawashi-geri/Mawashi geri 4x *tam i z powrotem po mawate*
- 8 Mawashi-geri/gyaku-zuki 4x *tam i z powrotem po mawate*
- 9 Ushiro-geri/uraken-uchi, półkrok gyaku zuki 3x *tam i z powrotem po mawate*
- 10 Mawashi-geri/uraken-uchi/gyaku-zuki /półkrok/ 3x *tam i z powrotem po mawate*
- 11 Kizami-zuki/gyaku-zuki/mawashi-geri 3x *tam i z powrotem po mawate*
- 12 Gyaku-zuki/mawashi-geri/gyaku-zuki 3x *tam i z powrotem po mawate*
- 13 Kizami-ura-mawashi-geri /przednią nogą/ gyaku zuki / mawashi geri 4x *tam i z powrotem po mawate*
- 14 Kizami-mawashi-geri/ushiro-ura-mawashi-geri /przed.nogą,nast.kop.obrot./ 3x *tam i z powrotem po mawate*
- 15 Mawashi-geri/ushiro-ura-mawashi-geri /tylną nogą,nast.kopn.obrotowe/ 3x *tam i z powrotem po mawate*

KATA:

Heian Godan

Gojushiho-Sho

lub Dowolna kombinacja z 30 technik

(w formie kihonu, w różnych kierunkach, różnorodność technik ręcznych i nożnych)

KUMITE:

Jiyu Ippon Kumite *(na prawo i lewo)*

Kizami zuki	blok dowolny / dowolny kontratak techniką nożną
Gyaku zuki chudan	blok dowolny / dowolny kontratak techniką nożną
Mae geri chudan	blok dowolny / dowolny kontratak techniką nożną
Mawashi geri	blok dowolny / dowolny kontratak techniką nożną
Ura mawashi geri	blok dowolny / dowolny kontratak techniką nożną

Jiyu-kumite

Teoria z przepisów sędziowskich (kumite): punktacja w walce sportowej

V DAN

KIHON:

Kamae

- 1 Kizami-zuki/gyaku-zuki /półkrok/ 5x / *po mawate druga ręka*
- 2 Kizami-zuki/oi-zuki /z krokiem do przodu/ 3x / *tam i z powrotem po mawate*
- 3 Gyaku-zuki/ krok na przód, gyaku-zuki 4x / *tam i z powrotem po mawate*
- 4 Gyaku-zuki/kizami-zuki/gyaku-zuki /krok dostawny/ 3x / *tam i z powrotem po mawate*
- 5 Kizami-zuki/oi-zuki/gyaku-zuki/oi-zuki/gyaku-zuki /z krokiem do przodu/ 1x *tam i z powrotem po mawate*
- 6 Mae-geri/kizami-zuki,gyaku zuki 3x *tam i z powrotem po mawate*
- 7 Kizami Mawashi-geri/Mawashi geri 4x *tam i z powrotem po mawate*
- 8 Mawashi-geri/gyaku-zuki 4x *tam i z powrotem po mawate*
- 9 Ushiro-geri/uraken-uchi, półkrok gyaku zuki 3x *tam i z powrotem po mawate*
- 10 Mawashi-geri/uraken-uchi/gyaku-zuki /półkrok/ 3x *tam i z powrotem po mawate*
- 11 Kizami-zuki/gyaku-zuki/mawashi-geri 3x *tam i z powrotem po mawate*
- 12 Gyaku-zuki/mawashi-geri/gyaku-zuki 3x *tam i z powrotem po mawate*
- 13 Kizami-ura-mawashi-geri /przednią nogą/ gyaku zuki / mawashi geri 4x *tam i z powrotem po mawate*
- 14 Kizami-mawashi-geri/ushiro-ura-mawashi-geri /przed.nogą,nast.kop.obrot./ 3x *tam i z powrotem po mawate*
- 15 Mawashi-geri/ushiro-ura-mawashi-geri /tylną nogą,nast.kopn.obrotowe/ 3x *tam i z powrotem po mawate*

KATA:

Bassai Dai

Gojushiho-Dai

lub Dowolna kombinacja z 30 technik

(w formie kihonu, w różnych kierunkach, różnorodność technik ręcznych i nożnych)

KUMITE:

Jiyu Ippon Kumite *(na prawo i lewo)*

Kizami zuki	blok dowolny / dowolny kontratak kombinacją techniką nożną i ręczną
Gyaku zuki chudan	blok dowolny / dowolny kontratak kombinacją techniką nożną i ręczną
Mae geri chudan	blok dowolny / dowolny kontratak kombinacją techniką nożną i ręczną
Mawashi geri	blok dowolny / dowolny kontratak kombinacją techniką nożną i ręczną
Ura mawashi geri	blok dowolny / dowolny kontratak kombinacją techniką nożną i ręczną

Jiyu-kumite