

International Karate Association Poland

Wymagania egzaminacyjne



IKA POLAND



PAS BIAŁY – 10 kyu

KIHON:

1. Oi-zuki (j, ch, g), ZD
2. Ren-zuki (j, ch), HD
3. Ura-zuki, HD
4. Shita-zuki, HD
5. Age-uke, HD, ZD
6. Shoto-uke, HD
7. Hiza-geri, ZD
8. Mae-geri, ZD
9. Pozycje MD, hD, HD, ZD (poruszanie, przód tył)

Ćwiczenia ogólnorozwojowe:

1. pompki 25, przysiady 30, brzuszki 30-40, tor przeszkód, przeskoki przez płotki, drabinka koordynacyjna, przewrót w przód, pad w tył.

PAS ŻÓŁTY – 9 kyu

KIHON:

1. Oi-zuki, ZD
2. Gyaku-zuki, ZD(j,ch)
3. Ren-zuki, ZD (w miejscu)
4. Age-uke, gyaku-zuki, ZD
5. Soto-uke, gyaku-zuki, ZD
6. Shoto-uke, gyaku-zuki, ZD
7. Gedan-barai, gyaku-zuki, ZD
8. Shuto-uke, Kkd
9. Mae-geri (do przodu)
10. Yoko-geri-keage
11. Yoko-geri-kekomi
12. Otoshi-kakato, ZD
13. Praca bioder shomen, hanmi (dowolna technika)

KUMITE:

1. T: seiken-zuki HD, U: age-uke
2. T: uchwyt za nadgarstek, U: gedan-barai, seiken-zuki(ch)
3. T: oi-zuki ZD, U: age-uke ZD, gyaku-zuki (sanbon kumite)

KATA:

Taikyoku shodan

Ćwiczenia ogólnorozwojowe:

1. pompki 25, przysiady 30, brzuszki 30-40, tor przeszkód, przeskoki przez płotki, drabinka koordynacyjna, przewrót w przód, pad w tył.

PAS POMARAŃCZOWY – 8 kyu

KIHON:

1. Oi-zuki, ZD
2. Gyaku zuki ZD (w miejscu)
3. Kizami-zuki, gyaku-zuki ZD (w miejscu)
4. Gosoku-uke RD
5. Age-uke, gyaku-zuki, ZD
6. Soto-uke, gyaku-zuki ZD
7. Shuto-uke, Kkd
8. Uraken-uchi ZD
9. Mae-geri ZD(w miejscu)
10. Mae-ren-geri/chudan, jodan (z przejściem),
11. Kizami mae-geri ZD
12. Yoko-geri-kekomi KD
13. Mawashi-geri (ch,j)
14. Pozycje ZD, KD, Kkd-przód tył
15. Praca bioder shomen, hanmi (dowolna technika)

KUMITE:

1. T: oi-zuki(j), U: age-uke, gyaku-zuki ZD (kihon ippon kumite)
2. T: oi-zuki(ch), U:gedan-barai, gyaku-zuki ZD (kihon ippon kumite)
3. T: oi-zuki(j), oi-zuki(ch), mae-geri, U: age-ue,uchi-uke,gedan-barai, gyaku-zuki(sanbon kumite)

KATA:

Heian shodan

Ichi no kata

Ćwiczenia ogólnorozwojowe:

1. pompki 30, przysiady 40, brzuszki 40, tor przeszkód, przeskok przez płotki, drabinka koordynacyjna, przewrót w przód, pad w tył, pad w przód, pad w bok.

PAS ZIELONY – 7 kyu

KIHON:

1. Age-uke, gyaku-zuki, mae-geri(z pod ręki)
2. Gedan barai RD, gyaku-zuki ZD
3. Soto-uke, gyaku-zuki ZD
4. Age uke ta sama ręka gedan barai, gyaku zuki ZD
5. Shuto-uke, Kkd (przód, tył)
6. Gosoku-uke, RD, gyaku zuki ZD
7. Oi-zuki-oi-zuki, gyaku zuki ZD
8. Uraken-uchi
9. Mae-geri
10. Mae-ren-geri,(ch, j)
11. Yoko-geri-keage KD
12. Yoko-geri-kekomi KD
13. Mawashi-geri
14. Praca bioder shomen, hanmi (dowolna technika)

KUMITE:

1. T: oi-zuki(j), U:age-uke,otoshi-uraken, gyaku-zuki ZD (kihon ippon kumite)
2. T: oi-zuki(ch), U: gedan-barai, yoko-uraken, gyaku-zuki ZD (kihon ippon kumite)
3. T: oi-zuki(j), oi-zuki(ch), mae-geri, U:age-ue,uchi-uke,gedan-barai, gyaku-zuki(sanbon kumite)

KATA:

Heian Nidan
Kime ni no kata

Ćwiczenia ogólnorozwojowe:

1. pompki 30, przysiady 40, brzuszki 40-50, tor przeszkód, przeskoki przez płotki, drabinka koordynacyjna, przewrót w przód, pad w tył, pad w przód, pad w bok, skoki na skakance 30s.

PAS FIOLETOWY – 6 kyu

KIHON:

1. Sanbon-zuki ZD
2. Praca bioder shomen, hanmi (dowolna technika)
3. Age-uke, gyaku-zuki, mae-geri ZD
4. Shoto-uke, kizami-zuki
5. ki, gyaku-zuki ZD
6. Uchi-uke, kizami-uraken-uchi, gyaku-zuki ZD
7. Shuto-uke, kizami-mae-geri, Kkd, gyaku-zuki ZD
8. Kote-uke, seriuto uke RD, gyaku zuki ZD
9. Mawashi enpi, ZD(przód, tył)
10. Oi-zuki-oi-zuki do tyłu gedan barai, gyaku zuki ZD
11. Gosoku uke RD, kizami-zuki gyaku-zuki ZD
12. Gedan-barai RD, zmiana nogi, oi-zuki, gyaku-zuki ZD
13. Mae-geri, kizami-zuki, gyaku zuki ZD
14. Mae-ren-geri (z między-krokiem)
15. Yoko-geri-keage KD
16. Yoko-geri-kekomi, K15. Mawashi-geri ZD
17. Mae-geri, yoko-geri, mawashi-geri, gyaku-zuki ZD

KUMITE :

1. T: oi-zuki(j), gyaku-zuki(ch), U: age-uke,otoshi-wan-uke, gyaku-zuki ZD(kihon ippon kumite)
2. T: oi-zuki(ch), U: gedan-barai, yoko-uraken, gyaku-zuki ZD(kihon ippon kumite)
3. T-oi-zuki(j), oi-zuki(ch), mae-geri, U: age-uke, gyaky-zuki, uchi-uke, gyaku-zuki, gedan-barai, gyaku-zuki (sanbon kumite)
4. Kumite - wolna walka x 3

KATA:

Heian sandan

Uke no kata

Kime ni no kata

Ćwiczenia ogólnorozwojowe:

1. pompki 35, przysiady 50, brzuszki 50, tor przeszkód, przeskok przez płotki, drabinka koordynacyjna, przewrót w przód, pad w tył, pad w przód, pad w bok, skoki na skakance 30



PAS NIEBIESKI – 5 kyu

1. Age-uke, gyaku age-uke, kizami-zuki, gyaku-zuki ZD (w miejscu)
2. Praca bioder shomen, hanmi (dowolna technika)
3. Sanbon zuki, do tyłu age uke, gyaku-zuki ZD
4. Gosoku-uke do przodu RD
5. Ren-zuki w miejscu ZD, do tyłu gosoku-uke, kizami-zuki, gyaku-zuki ZD
6. Uchi-uke, gyaku-empi-uchi
7. Uchi-uke, ZD, yoko-empi-uchi, KD, gyaku-zuki ZD
8. Shuto-uke, kizami-mae-geri, gyaku-zuki Kkd
9. Haito-uchi, gyaku-haito ZD
10. Mae-geri, gosoku-uke, kizami-zuki, gyaku zuki ZD
11. Kizami-mae-geri, kote-uke, seriuto-uke, gyaku-zuki ZD
12. Yoko-geri-keage, yoku-yraken-uchi, kagi-zuki KD
13. Yoko-geri-kekomi
14. Kizami-mawashi-geri
15. Ushiro-geri,
16. Mae-geri/mawashi-geri (z między-krokiem)

KUMITE:

1. T: oi-zuki(j), gyaku-zuki(ch), U: kote-uke , seriuto-uke, gyaku-zuki, ZD(kihon ippon kumite)
2. T: oi-zuki(ch), U: shuto-uke, Kkd, kizami-mae-geri, gyaku-zuki, ZD(kihon ippon kumite)
3. T: oi-zuki(j), oi-zuki(ch), mae-geri, U: age-ue, gyaky-zuki, uchi-uke, haito-uchi, gedan-barai, gyaku-zuk i(sanbon kumite),
4. T: kizami-zuki, U: dowolna obrona i kontra,
5. T: gyaku-zuki, U: dowolna obrona i kontra
4. Kumite - wolna walka x 3

KATA:

Heian Yodan
Uke no Kata

Ćwiczenia ogólnorozwojowe:

1. pompki 45, przysiady 50, brzuszki 50, tor przeszkód, przeskok przez płotki, drabinka koordynacyjna, przewrót w przód, pad w tył, pad w przód, pad w bok, skoki na skakance 30s, bieg na 800m.

PAS NIEBIESKI – 4 kyu

KIHON:

1. Age-uke, gyaku-zuki ta sama ręka gyaku gedan-barai, kizami-zuki, gyaku-zuki ZD
2. Praca bioder shomen, hanmi (dowolna technika)
3. Mae-geri, gedan-barai, gyaku-zuki
4. Shuto-uke(j) ta sama ręka shuto-uke(g), Kkd, gyaku-zuki ZD
5. Shuto-uke do przodu przez plecy(usa)
6. Kizami-zuki, gyaku-zuki, gosoku-uke do RD, gyaku zuki ZD(w miejscu)
7. Mae-geri, gyaku-zuki, mawashi-geri, gyaku-zuki
8. Yoko-geri-keage, yoko-geri-kekomi KD
9. Shuto-uke Nad
10. Mae-geri, yoko-geri, mawashi-geri, (wszystko tą samą nogą)
11. Kizami-zuki, gyaku-zuki ściągnięcie nogi do RD, gosoku-uke, oi-zuki, gyaku-zuki ZD
12. Ushiro-geri
13. Ashibarai (do przodu)
14. Shuto-uke, Kkd, ta sama ręka gedan-barai, ZD, gyaku-zuki
15. Gosoku-uke, Kkd, ściągnięcie nogi do RD, gyaku-gosoku-uke, zmiana nogi kizami- zuki, gyaku-zuki
16. Heian kata – początek (trzy ruchy)

KUMITE:

1. T: oi-zuki(j), U: gosoku-uke, gyaku-zuki ZD
2. T: gyaku-zuki(ch), U: seriuto-uke, kizami-zuki, gyaku-zuki ZD
3. T: mae-geri(ch), U: gyaku-gedan-barai, kizami-zuki-gyaku-zuki ZD
4. T: kizami-zuki(j), U: dowolna obrona i kontra
5. T: mae-geri(ch), U: dowolna obrona i kontra
6. Kumite - wolna walka x 3

KATA:

Heian Godan
Kime no Kata

Ćwiczenia ogólnorozwojowe:

1. pompki 55, przysiady 60, brzuszki 60, tor przeszkód, przeskok przez płotki, drabinka koordynacyjna, przewrót w przód, pad w tył, pad w przód, pad w bok, skoki na skakance 30s, bieg na 800m.



PAS BRĄZOWY – 3 kyu

KIHON:

1. Sanbon-zuki,
2. Age-uke, gedan-barai, soto-uke (wszystkie bloki tą samą ręką), gyaku-zuki ZD
3. Praca bioder shomen, hanmi, gyaku hanmi (dowolna technika)
4. Oi-zuki, gyaku-zuki, ta sama ręka gedan-barai, uraken-uchi, gyaku-zuki ZD
5. Kizami mae-geri, mae-geri(noga do przodu), gedan-barai, gyaku-zuki ZD
6. Gosok-uke(skrócenie pozycji)RD, kizami-zuki, gyaku-zuki ZD
7. Ura-zuki,(ch) z przejściem do przodu, RD, ta sama ręka kizami-zuki,(pozycja przejściowa), gyaku-zuki ZD
8. Kizami-mawashi-geri, mawashi-geri
9. Mae-geri(ch), ta sama noga mae-geri(j)
10. Ushiro-geri(do tyłu)
11. Shuto uke(do przodu), przez plecy shuto-uke, do tyłu shuto-uke Kkd
12. Yoko-tetsui-uchi(usa), uraken-uchi, kagi-zuki KD
13. Kizami-zuki, gyaku-zuki ZD, shuto-uke, mae-ashi-geri Kkd, gyaku-zuki ZD
14. Ashi barai, kizami-zuki, gyaku-zuki ZD

KUMITE:

1. T: kizami-zuki, gyaku-zuki, U: gosoku-uke, kizami-zuki, gyaku-zuki,
2. T: mae-geri, mawashi-geri, U: gedan-barai, haishu-uke, gyaku-zuki
3. T: oi-zuki(j), gyaku-zuki(ch), U: uchi-uke(z krokiem do tyłu), ta sama ręka gedan-barai, gyaku-zuki ZD
4. T: kizami-zuki, gyaku-zuki, U: dowolna obrona i kontra
5. T: mawashi-geri, U: dowolna obrona i kontra
6. Kumite - wolna walka x 10

KATA:

Heian 1-5
Ni no kata
Basai-dai

Ćwiczenia ogólnorozwojowe:

1. pompki 70, przysiady 70, brzuszki 80, tor przeszkód, przeskok przez płotki, drabinka koordynacyjna, przewrót w przód, pad w tył, pad w przód, pad w bok, skoki na skakance 60s, bieg na 1km.

PAS BRĄZOWY – 2 kyu

KIHON:

1. Gosoku-uke RD, kizami-zuki, gyaku-zuki ZD
2. Praca bioder shomen, hanmi, gyaku hanmi (dowolna technika)
3. Gosoku-uke ze zmianą nogi RD
4. Mae-geri, gosoku-uke, oi-zuki, gyaku-zuki ZD
5. Shuto-uke, kizami-mae-geri, gosoku-uke, kizami-zuki, gyaku-zuki ZD
6. Praca bioder na podstawie kopnięcia mae-geri ZD
7. Kizami-mawashi-geri, mawashi-geri, yoku-uraken-uchi, gyaku-zuki ZD
8. Age-uke, geda-barai, soto-uke, uchi-uke (tą samą ręką), gyaku-zuki ZD
9. Gedan-barai ta sama ręką soto-uke(j), KD, kagi-zuki KD
10. Yoko-geri-kekomi ta sama noga yoko-geri-keage KD
11. Ushiro-geri po obrocie
12. Shiho-gyaku-zuki ZD
13. Ashi-barai, kizami-zuki, gyaku-zuki ZD
14. Sanbon-geri (ta sama noga), mae, mawashi, yoko-geri ZD
15. Mae-geri, mawashi-geri, yoko-geri, ushiro-geri, gyaku-zuki
16. **Test stu kopnięć i uderzeń (wybiera zdający)**

KUMITE:

1. T: kizami-zuki, gyaku-zuki, U: dowolna obrona i kontra
2. T: mae-geri, mawashi-geri, U: dowolna obrona i kontra
3. T: oi-zuki, U: Gosoku-uke, kizami-zuki, gyaku-zuki
4. T: kizami-zuki, gyaku-zuki, U: kote-uke, sreiuto-uke (ze zmianą nogi), dowolna kontra
5. T: Dowolna forma ataku (kilka technik), U: dowolna obrona i kontra,
6. Kumite - wolna walka x 10

KATA:

Heian 1-5 (BUNKAI)
Uke no kata
Ni no kata
Kime no kata
Bassai dai (shotokan)

Ćwiczenia ogólnorozwojowe:

1. pompki 80, przysiady 80, brzuszki 90, tor przeszkód, przeskok przez płotki, drabinka koordynacyjna, przewrót w przód, pad w tył, pad w przód, pad w bok, skoki na skakance 60s, bieg na 1km.

PAS BRĄZOWY – 1 kyu

1. Znajomość materiału od 10 do 2 kyu. Poszczególne techniki kihon i kumite, wybiera egzaminator.

KATA:

Heian 1-5 (BUNKAI)

Uke no kata

Ni no kata

Kime no kata

Ryu no kata

Gosoku yodan

Bassai dai (shotokan)

Ćwiczenia ogólnorozwojowe:

1. pompki 100, przysiady 100, brzuszki 100, tor przeszkód, przeskoki przez płotki, drabinka koordynacyjna, przewrót w przód, pad w tył, pad w przód, pad w bok, skoki na skakance 60s, bieg na 1,5km.

SŁOWNICZEK

Pozycje:

1. Zenkutsu-dachi- ZD
2. Kiba-dachi- KD
3. Kokutsu-dachi -Kkd
4. Musubi-dachi- MD
5. Hachi-dachi -hD
6. Heiko-dachi-HD
7. Renochi-dachi-RD

Strefy:

1. Głowa - Jodan (j)
2. Korpus - Chudan (ch)
3. Poniżej pasa - Gedan (g)

Kumite:

1. Atak-Tori - T
2. Obrona-Uke - U

Podstawowe słówka

Tłumaczenie

dojo	świątynia, sala treningowa
hajime	zaczynać, start
karateka	trenujący karate
karategi	ubiór treningowy karate
kyu	stopnie uczniowskie
dan	stopnie mistrzowskie
kumite	walka (dosłownie - spotkanie rąk)
kata	ćwiczenia formalne (pozorowana walka z wieloma przeciwnikami)
makiwara	przyrząd do ćwiczeń siły uderzeń (deska)
mokuso	zamknąć oczy
mokuso yame	otworzyć oczy
obi	pas
rei	ukłon
shihan	profesor

sensei	nauczyciel, mistrz
sempai	starszy stopniem karateka
sensei-ni-rei	ukłon do nauczyciel
seiretsu	Zbiórka
seiza	siad po japońsku
tameshiwari	próba siły
age uke	blok wznoszący
gyaku zuki	cios odwrotny
kata	forma, symbol
kihon	techniki podstawowe
kizami techniki	techniki wykonywane przednią ręką lub nogą
mae geri	kopnięcie w przód
mae geri ren geri	podwójne kopnięcie w przód
mawashi geri	kopnięcie okrężne
mawashi geri ren geri	podwójne kopnięcie okrężne
nukite	pchnięcie ręką włócznią
oi zuki	cios prosty
oizuki sanbo zuki	jeden krok, trzy ciosy
shuto uke	blok ręką - miecz
soto ude uke	blok zewnętrzny - przedramieniem
tate uraken uchi	uderzenie grzbietem pięści
tsuki (zuki)	cios
uchi ude uke	blok wewnętrzny - przedramieniem
ushiro geri	kopnięcie w tył
yoko enpi uchi	uderzenie łokciem (w bok)
yoko geri	kopnięcie w bok
yoko keage	kopnięcie trzaśnięcie w bok
yoko kekomi	kopnięcie pchnięcie w bok
yoko uraken uchi	uderzenie grzbietem pięści (boczne)

POZYCJE



Heisoku dachi



Musubi dachi



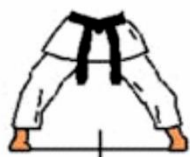
Heiko dachi



Hachiji dachi



Uchi Hachiji dachi



Kiba dachi



Shiko dachi



Zenkutsu dachi



Kokutsu dachi



Fudo dachi



Neko ashi dachi



Kosa dachi



Moto dachi



Reinoji dachi