

## Wymagania egzaminacyjne na stopnie uczniowskie Ashihara Karate w systemie junior dla członków Kumite Klubu 2024

### 10 Kyu

**Pomarańczowy Pas** – minimum 2 miesiące ciągłego treningu

- **Teoria:** liczenie do 10 po japońsku, znaczenie słów: Osu, Etykieta Dojo
- **Pozycje:** seiza, fudo dachi, kumite no kamae (kumite dachi)
- **Uderzenia:** seiken jodan / chudan / gedan tsuki, nihon tsuki
- **Kopnięcia:** hiza geri, mae keage
- **Sprawność:** 5 ugięć ramion w podporze przodem (pompek) na dłoniach i kolanach  
10 przysiadów, 10 brzuszków  
Wytrzymałość w podporze 60 sek.

### 10.1 Kyu

**Pomarańczowy pas 1 czerwony pagon** – minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

- **Teoria:** wiązanie pasa, składanie Gi
- **Pozycje:** zenkutsu dachi,
- **Uderzenia** sanbon tsuki (chudan, jodan, gedan), seiken ago uchi z fudo dach, oi i gyaku tsuki z kumite dachi w miejscu
- **Kopnięcia:** kin geri,
- **Ido keiko** Zenkutsu dachi – poruszanie się przód i tył
- **Sprawność:** pad w tył  
10 pompek na dłoniach i kolanach, 10 przysiadów, 10 brzuszków  
gibkość, w siadzie rozkrocznym dłonie dotykają do podłogi  
„kołyska na brzuchu”

### 9 Kyu

**Pomarańczowy pas 1 niebieski pagon** – minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

- **Teoria:** znaczenie słów: karate, dojo
- **Pozycje:** sanchin dachi
- **Uderzenia:** uraken gammen uchi,
- **Kopnięcia:** mawashi geri gedan haisoku, chusoku mae geri,
- **Bloki:** chudan soto uke, gedan barai
- **Ido keiko** Zenkutsu dachi (3 kroki, mawate z kakewake)  
Zenkutsu dachi + oi tsuki ( 3 kroki, mawate z kakewake)
- **Kata:** Shoshin kata 1 (pierwsze 5 kroków)
- **Sprawność:** gibkość, w siadzie rozkrocznym łokcie dotykają do podłogi  
przewrót w przód  
10 pompek, 10 przysiadów, 10 brzuszków

### 9.1 Kyu

**Pomarańczowy pas 1 niebieski pagon i 1 czerwony pagon** – minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

- **Teoria:** strefy ciała (jodan, chudan, gedan)
- **Pozycje:** kiba dachi
- **Uderzenia:** seiken shita tsuki, uraken sayu uchi
- **Kopnięcia:** soto mawashi keage (teisoku)
- **Bloki:** sune uke, mawashi uke
- **Rzut:** ura nage
- **Ido keiko:** zenkutsu dachi + oi gedan barai i(3 kroki z mawate z gedan barai)
- **Kata:** Shoshin kata 1
- **Sprawność:** 10 pompek, 10 przysiadów, 10 brzuszków  
Stojąc skłon w przód, stopy razem głowa dotyka kolan  
Wytrzymałość w podporze „deska” 1 min, „mostek”

## 8 Kyu

**Niebieski Pas** – minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

- **Teoria:** znajomość japońskich nazw części stopy (chusoku, haisoku, kakato)
- **Pozycje:** heiko dachi,
- **Uderzenia:** hiji uchi
- **Kopnięcia:** mawashi geri chusoku
- **Bloki:** jodan uke
- **Sabaki:** hiki kuzushi, hiki mawashi + maki komi nage
- **Ido keiko:** zenkutsu dachi+ seiken gyaku tsuki (mawate z gedan barai/ gyaku tsuki)
- **Kata:** Kihon kata 1
- **Sprawność:** 15 pompek, 15 przysiadów, 15 brzuszków  
przewrót w tył,  
Wytrzymałość w podporze 2 min
- **Kumite:** 3 x 1 min

## 8.1 Kyu

**Niebieski pas 1 czerwony pagon** – minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

- **Teoria:** znajomość japońskich nazw części dłoni (seiken, uraken, shuto)
- **Pozycje:** heisoku dachi
- **Uderzenia:** uraken hizo uchi
- **Kopnięcia:** uchi mawashi geri
- **Sabaki** pozycje 1 i 2
- **Bloki** uchi uke
- **Kopnięcia:** uchi mawashi keage (sokuto),
- **Ido keiko:** zenkutsu dachi oi jodan uke + gyaku tsuki (poruszanie się przód/tył)
- **Sprawność:** 15 pompek, 15 przysiadów, 15 brzuszków  
Skłon w przód w rozkroku, głowa dotyka podłogi
- **Kumite:** 3 x 1 min

## 7 Kyu

**Niebieski pas 1 żółty pagon** – minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

- **Teoria:** samodzielne prowadzenie elementów treningu: rozciąganie
- **Uderzenia:** seiken mawashi uchi
- **Kopnięcia:** ushiro geri, kansetsu geri sokuto
- **Sabaki** hiki kuzushi z ashi barai
- **Ido keiko:** zenkutsu dachi kombinacje: oi soto uke + gyaku tsuki (3 kroki z mawate z gedan barai)  
zenkutsu dachi oi gedan barai + gyaku tsuki (3 kroki mawatez gedan barai)
- **Kata:** Kumite 1
- **Sprawność:** 20 pompek, 20 przysiadów, 20 brzuszków  
stanie na rękach przy ścianie – twarzą do ściany
- **Kumite:** 4 x 1 min

## 7.1 Kyu

**Niebieski pas 1 żółty i 1 czerwony pagon** – minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

- **Teoria:** znaczenie słów: shihan, sensei, senpai
- **Uderzenia:** shuto uchi z kiba dachi
- **Sabaki:** pozycje 3,4
- **Pozycje:** musubi dachi
- **Sprawność:** 20 pompek, 20 przysiadów, 20 brzuszków,  
siedząc nogi proste, skłon w przód, głowa dotyka kolan  
pad w przód,
- **Kumite:** 4 x 1 min

## 6 Kyu

**Żółty pas** – minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

- **Teoria:** Twórca Ashihara Karate: śp. Kancho Hideyuki Ashihara i obecny Kancho Hidenori Ashihara
- **Uderzenia:** uraken mawashi uchi
- **Kopnięcia:** ushiro mawashi geri, yoko keage sokuto
- **Ido keiko** kiba dachi + yoko geri (3 kroki z mawate)
- **Kata:** Kumite 2  
Zenkutsu dachi + mae keage (3 kroki z mawate kakewake uke)
- **Sprawność:** 30 pompek, 30 przysiadów, 30 brzuszków, 5 przeskoków przez złożony pas lub kij w przód z podciągnięciem kolan do klatki piersiowej stanie na rękach z pomocą partnera
- **Kumite:** 5 x 1 min

## 6.1 Kyu

**Żółty pas 1 czerwony pagon** – minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

- **Teoria:** znajomość japońskich nazw części ręki (tetsui, shotei, haito, hiji)
- **Kopnięcia:** gedan kakato geri, yoko geri sokuto
- **Sabaki:** obrona przed hiki mawashi
- **Sprawność:** 25 pompek, 25 „syczoryków”, 45 skłonów w leżeniu na plecach,
- **Ido keiko** kiba dachi + ushiro geri (3 kroki z mawate kakewake)
- **Kata:** Kihon 2
- **Sprawność:** 30 pompek, 30 przysiadów, 30 brzuszków, stanie rękach przy ścianie
- **Kumite:** 5 x 1 min

## 5 Kyu

**Żółty pas z zielonym pagonem** – minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

- **Teoria:** Znajomość ogólnych zasad walki sportowej w karate kontaktowym
- **Kopnięcia:** ushiro mawashi geri
- **Sabaki:** ko soto gake
- **Ido keiko** kiba dachi + ushiro mawashi geri (3 kroki z mawate kakewake)  
Zenkutsu dachi + mae geri (3 kroki z mawate kakewake uke)
- **Kata:** Shoshin 2
- **Sprawność:** 35 pompek, 40 przysiadów, 40 brzuszków, „gwiazda ”gimnastyczna”
- **Kumite:** 6 x 1 min

## 5.1 Kyu

**Żółty pas 1 zielony 1 czerwony pagon** – minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

- **Teoria:** znajomość japońskich nazw części nogi (teisoku, sokuto, sune)
- **Kopnięcia:** sankaku geri
- **Ido keiko** zenkutsu dachi + oi jodan uke + gyaku soto uke + oi tsuki
- **Kata:** Nage 1
- **Sprawność:** 35 pompek, 40 przysiadów, 40 brzuszków, „gwiazda ”gimnastyczna
- **Kumite:** 6 x 1 min

## 4 Kyu

**Zielony pas** – minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

- **Teoria:** asystowanie na treningach w grupach młodszych, udział min. w 2 obozach klubowych.
- **Sabaki:** jiku ashi geri, tsuri komi ashi (nage) z hiki kuzushi,
- **Kopnięcia:** tobi ushiro mawashi geri
- **Kata:** Jissen 1, Nage 2
- **Sprawność:** 40 pompek na pięściach, 50 półprzysiadów z wyskokiem (ręce za głową), 50 brzuszków, 5 przeskoków w przód-tył przez złożony pas (kij) trzymanym oburącz (kobiety 3)  
4 podciągnięcia na drążku (kobiety 2)
- **Kumite:** 8 x 1 min

## 4.1 Kyu

**Zielony pas 1 czerwony pagon** – minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

- **Teoria:** znajomość przepisów walki sportowej Ashihara Karate
- **Bloki:** chudan uchi uke + gedan barai
- **Ido keiko** Zenkutsu dachi+ oi uchi uke + gyaku tsuki (3 kroki mawate z gedan barai )
- **Kata:** Nage kata 3
- **Sprawność:** 40 pompek na pięściach, 50 półprzysiadów z wyskokiem (ręce za głową), 50 brzuszków, 5 podciągnięć na drążku (kobiety 3)
- **Kumite:** 8 x 1 min

## 3 Kyu

**Zielony pas z brązowym pagonem** – minimum 6 miesięcy ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

- **Teoria:** samodzielne prowadzenie elementów treningu: kihon
- **Kopnięcia:** Oroshi uchi/soto kakato geri
- **Sabaki:** uchi momo geri z hiki mawashi
- **Kata:** Kumie kata 3
- **Sprawność:** 40 pompek na pięściach, 60 półprzysiadów z wyskokiem (ręce za głową), 50 „syczoryków”  
8 przeskoków przód-tył przez złożony pas (kij) trzymanym oburącz (kobiety 5)  
6 podciągnięć na drążku (kobiety 3)  
2 min w pozycji „deska na przedramionach”
- **Kumite:** 10 x 1 min

## 3.1 Kyu

**Zielony pas 1 brązowy 1 czerwony pagon** – minimum 6 miesięcy ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

- **Teoria:** Organizacja NIKO Ashihara Karate
- **Sabaki:** tsuri komi ashi (nage) z mawashi uke
- **Ido keiko** kiba dachi + kake geri „spin kick” (3 kroki z mawate kakewake)
- **Kata:** Shoshin 3
- **Sprawność:** 40 pompek na pięściach, 60 półprzysiadów z wyskokiem (ręce za głową), 50 „syczoryków”  
7 podciągnięć na drążku (kobiety 4)
- **Kumite:** 12 x 1 min

## 2 Kyu

**Brązowy pas** - minimum 12 miesięcy ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

- **Teoria:** Organizacje karate w OZK WM, udział w zawodach na szczeblu min. regionalnym
- **Bloki:** enkei gyaku tsuki
- **Ido keiko** Zenkutsu dachi+ oi jodan uke + gyaku tsuki + oi soto uke + gyaku tsuki+ oi uchi uke + gyaku tsuki (na jedno liczenie 3 kroki + mawate z gedan barai)
- **Kata:** Kihon kata 3,
- **Sprawność:** 45 pompek na pięściach, 60 półprzysiadów z wyskokiem (ręce za głową), 60 "syczoryków" 10 przeskoków przód-tył przez złożony pas (kij) trzymanym oburącz (kobiety 8) 10 podciągnięć na drążku (kobiety 6)
- **Kumite:** 15 x 1 min

## 2.1 Kyu

**Brązowy pas 1 czerwony pagon** - minimum 12 miesięcy ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

- **Kopnięcia:** Yoko tobi geri
- **Sabaki:** obrona przed mawashi uke
- **Kata:** Nage kata 3
- **Sprawność:** 45 pompek na pięściach, 60 półprzysiadów z wyskokiem (ręce za głową), 60 "syczoryków" 10 przeskoków przód-tył przez złożony pas (kij) trzymanym oburącz (kobiety 8) 10 podciągnięć na drążku (kobiety 6)
- **Kumite:** 15 x 1 min

## 1 Kyu

**Brązowy pas z czarnym pagonem** - minimum 12 miesięcy ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

- **Teoria:** samodzielne prowadzenie treningów, udział w minimum 3 obozach klubowych,
- **Kopnięcia:** do mawashi kaiten geri
- **Kata:** Kumite 4,
- **Sprawność:** 50 pompek na pięściach, 70 półprzysiadów z wyskokiem (ręce za głową), 70 "syczoryków" 12 podciągnięć na drążku (kobiety 7)
- **Kumite:** 20 x 1 min

## 1.1 Kyu

**Brązowy pas z czarnym pagonem 1 czerwony pagon** - minimum 12 miesięcy ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

- **Teoria:** Międzynarodowe organizacje karate
- **Kata:** Nage 4
- **Sprawność:** 50 pompek na pięściach, 70 półprzysiadów z wyskokiem (ręce za głową), 70 "syczoryków" 12 podciągnięć na drążku (kobiety 8)
- **Kumite:** 20 x 1 min

- ◆ *Stopnie junior obowiązują osoby do 14 roku życia uwzględniając rok urodzenia.*
- ◆ *Wszystkie testy sprawnościowo i kumite (walki) przeprowadzane są z uwzględnieniem wieku oraz indywidualnych możliwości zdającego.*
- ◆ *Przystąpienie do egzaminu jest możliwe po udzieleniu zgody trenera.*
- ◆ *O sposobie odbycia egzaminu każdorazowo decyduje egzaminator.*