

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

10 Kyu

Pomarańczowy Pas - minimum 4 miesięcy ciągłego treningu

- **Teoria:** liczenie do 10 po japońsku, strefy ciała (jodan, chudan, gedan), znaczenie słów: dojo, karate
- **Pozycje:** seiza, fudo dachi, zenkutsu dachi, kumite no kamae, Heiko dachi, Poruszanie się w pozycji walki (przód/tył)
- **Uderzenia:** seiken jodan / chudan / gedan tsuki
uraken sayu uchi, uraken gammen uchi
seiken ago uchi z fudo dachi, sanbon tsuki(gedan,chudan,jodan),
oi i gyaku tsuki z kumite no kamae
- **Kopnięcia:** hiza geri, mae keage, kin geri, soto / uchi mawashi keage z zenkutsu dachi, mawashi geri chudan/jodan, mae geri chudan/jodan
- **Ido keiko** Zenkutsu dachi gyaku tsuki – poruszanie się przód i tył
Zenkutsu dachi mae geri poruszanie się przód i tył
- **Kata:** Shoshin no kata ichi
- **Sprawność:** skakanka przez pas
pad w tył
10 pompek, 15 przysiadów z wyskokiem
10 skłonów tułowia w leżeniu na plecach (brzuski)
gibkość, w siadzie płaskim rozkrocznym łokcie dotykają do podłogi na linii łączącej pięty
Wytrzymałość w podporze 60 sek.

9 Kyu

Pomarańczowy pas 1 niebieski pagon minimum 4 miesięcy ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

- **Pozycje:** sanchin dachi
- **Uderzenia:** umiejętność wykonywania technik ręcznych w sanchin dachi bez poruszania się
- **Kopnięcia:** uchi mawashi geri jodan, yoko geri
- **Bloki:** gedan barai, sune uke
- **Sabaki:** hiki mawashi
- **Rzuty:** maki komi nage
- **Ido keiko:** zenkutsu dachi oi tsuki
- **Kata:** Kihon no kata ichi
- **Sprawność:** 15 pełnych pompek (na stopach i dłoniach), 20 przysiadów z wyskokiem
Stanie na rękach przy ścianie, przewrót w tył
- **Kumite:** 2 walka x 1 minuta

8 Kyu

Niebieski Pas minimum 4 miesięcy ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

- **Pozycje:** heisoku dachi, kiba dachi
- **Uderzenia:** seiken shita tsuki, uraken hizo uchi
- **Kopnięcia:** tobi mae geri, kake geri, ushiro geri z fudo dachi, ushiro geri z pozycji walki, kake geri z kiba dachi
- **Bloki:** chudan soto uke, jodan uke
- **Sabaki:** hiki kuzushi
- **Ido keiko:** kombinacje w pozycji walki: 3 kopnięć: mae geri, mawashi geri i mawashi geri
kombinacje w pozycji walki: oi i gyaku tsuki mawashi geri jodan
zenkutsu dachi kombinacje: oi tsuki + soto uke, gyaku tsuki + uchi uke
yoko geri w kiba dachi
- **Kata:** Kumite 1
- **Sprawność:** przewrót w przód
10 wznosów nóg w leżeniu na plecach (ręce na głowie)
15 pompek
10 wznosów nóg w leżeniu na plecach (ręce na głowie)
25 przysiadów z wyskokiem
20 skłonów tułowia w leżeniu na plecach (ręce na głowie)
- **Kumite:** 4 x 1 min

7 Kyu



Niebieski pas 1 żółty pagon minimum 4 miesięcy ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

- **Teoria:** samodzielne prowadzenie elementów treningu, rozciąganie
- **Uderzenia:** seiken mawashi uchi, shuto sakotsu uchi z kiba dachi, hiji uchi z kiba dachi, uraken mawashi
- **Kopnięcia:** ushiro mawashi geri z kiba dachi, kansetsu geri z heisoku dachi, yoko geri z heisoku dachi, ushiro geri z kiba dachi
- **Bloki** uchi uke
- **Sabaki:** pozycje 1,2,3,4
- **Podcięcie:** ashi barai
- **Ido keiko:** zenkutsu dachi kombinacje: oi tsuki + soto uke, gyaku tsuki + uchi uke
- **Kata:** Shoshin 2
- **Sprawność:** 10 pompek japońskich, 35 przysiadów z wyskokiem, 30 skłonów w leżeniu na plecach, 10 „scyzoryków”, przeskok przez złożony pas w przód z podciągnięciem kolan do klatki piersiowej
- **Sprawność:** 10 pompek japońskich, 35 przysiadów z wyskokiem, 30 skłonów w leżeniu na plecach
- **Kumite:** 5 x 1 min

6 Kyu



Żółty pas minimum 4 miesięcy ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

- **Teoria:** znajomość japońskich nazw części ręki (seiken, uraken, shuto, tetsui, shotei, haito, hiji)
- **Kopnięcia:** mawashi geri chusoku, uchi momo geri, tobi mawashi geri, jodan kakato geri, ushiro mawashi geri jodan z pozycji walki
- **Ido keiko:** poruszanie się w zenkutsu dachi chudan uke + gyaku tsuki, jodan uke+ gyaku tsuki
- **Sabaki:** obrona przed hiki mawashi
- **Rzuty:** ko soto gake, tsuri komi ashi (nage)
- **Kata:** Kumite 2
- **Sprawność:** 30 pompek, 20 „scyzoryków” 45 przysiadów z wyskokiem, 40 skłonów w leżeniu na plecach, 5 przeskoków przez złożony pas lub kij w przód z podciągnięciem kolan do klatki piersiowej
- **Kumite:** 6 x 1 min

5 Kyu



Żółty pas z zielonym pagonem minimum 4 miesięcy ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

- **Teoria:** znajomość japońskich nazw części nogi (hiza, sune, kakato, sokuto, teisoku, haisoku, chusoku)
- **Bloki:** chudan uchi uke + gedan barai, enkei gyaku tsuki
- **Sabaki:** ashi dome, jiku ashi geri
- **Kata:** Kihon 2, Nage 1
- **Sprawność:** 30 pompek, 50 przysiadów z wyskokiem, 50 skłonów w leżeniu na plecach, 5 przeskoków przez złożony pas lub kij w przód i tył z podciągnięciem kolan do klatki piersiowej
- **Kumite:** 8 x 1 min
- **Sprawność:** 35 pompek, 50 przysiadów z wyskokiem, 50 skłonów w leżeniu na plecach,

4 Kyu

Zielony pas - minimum 6 miesięcy ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

- **Teoria:** Znajomość przepisów KUMITE ASHIHARA KARATE
- **Kata:** Jissen 1, Nage 2
- **Kopnięcia:** tobi ushiro mawashi geri
- **Bloki:** enkei gyaku tsuki
- **Sprawność:** 40 pompek, 50 przysiadów z wyskokiem, 50 skłonów w leżeniu na plecach, 10 przeskoków przez złożony pas lub kij w przód i tył z podciągnięciem kolan do klatki piersiowej, 2 min w pozycji „deska na przedramionach”, 1 ugięcie ramion (pompka) w staniu na rękach przy ścianie lub przy drabince, 6 podciągnięć na drążku
- **Kumite:** 10 x 1 min

3 Kyu

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

- **Kata:** Nage 3, Kumite 3
- **Sprawność:** 40 pompek, 50 przysiadów z wyskokiem, 50 skłonów w leżeniu na plecach, 10 przeskoków przez złożony pas lub kij w przód i tył z podciągnięciem kolan do klatki piersiowej, 2 min w pozycji „deska na przedramionach”, 8 podciągnięć na drążku
- **Kumite:** 15 x 1 min

2 Kyu

Brązowy pas - minimum 12 miesięcy ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

- **Teoria:** samodzielne prowadzenie elementów treningu: kihon
- **Kata:** Shoshin 3, Kihon 3
- **Sprawność:** 50 pompek na pięściach, 60 przysiadów z wyskokiem, 70 skłonów w leżeniu na plecach, 15 przeskoków przez złożony pas lub kij w przód i tył z podciągnięciem kolan do klatki piersiowej, 10 podciągnięć na drążku
- **Kumite:** 20 x 1 min

1 Kyu

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

- **Teoria:** samodzielne prowadzenie treningów
- **Kata:** Kumite 4, Jissen 2, Nage 4
- **Sprawność:** 60 pompek na pięściach, 60 przysiadów z wyskokiem, 60 skłonów w leżeniu na plecach, 20 przeskoków przez złożony pas lub kij w przód i tył z podciągnięciem kolan do klatki piersiowej, 3 min w pozycji „deska na przedramionach”, 4 ugięcie ramion (pompka) w staniu na rękach przy ścianie lub przy drabince, 12 podciągnięć na drążku
- **Kumite:** 25 x 1 min

- ◆ *Wszystkie testy sprawnościowo siłowe i kumite przeprowadzane są według uznania egzaminatora i dostosowane do wieku oraz możliwości zdającego z uwagą na bezpieczeństwo zdającego.*
- ◆ *Stopnie senior obowiązują osoby od 15 roku życia licząc rocznikiem.*
- ◆ *Przystąpienie do egzaminu jest możliwe po udzieleniu zgody trenera.*
- ◆ *O sposobie odbycia egzaminu każdorazowo decyduje egzaminator.*