

Wymagania egzaminacyjne dla osób w wieku 14-45 lat

UWAGA !!! Egzaminy dla osób powyżej 45 roku życia, dostosowane są do indywidualnej tężyzny fizycznej, umiejętności oraz stażu treningowego.

WTKA – World Traditional Karate Association & SKDUN



7 kyu - pas pomarańczowy

KIHON + teoria

Oi-zuki; Ren-zuki; Age-uke/Gyaku-zuki; Soto-uke/Gyaku-zuki; Shuto-uke/Gyaku-nukite; Uraken-uchi; Mae-geri; Mae-ren-geri/chudan, jodan (z międzykrokiem); Yoko-geri-keage; Yoko-geri-kekomi; Mawashi-geri;

KATA

Taikyoku Sandan, Heian Shodan; Heian-Nidan (+ura kata)

KUMITE

Gohon-kumite; Sanbon-kumite; Kihon-ippon-kumite; Shiai-kumite 2x1min;

TAISHO

Ćwiczenia Fizyczne

6 kyu - pas zielony

KIHON + teoria

Sanbon-zuki; Age-uke/Gyaku-zuki; Uchi-uke/Kizami-zuki/Gyaku-zuki; Soto-uke/Kizami-uraken-uchi/Gyaku-zuki; Shuto-uke/Kizami-mae-geri/Gyaku-nukite; Shuto-uchi; Yoko-empi-uchi; Mae-geri; Mae-ren-geri (z międzykrokiem); Yoko-geri-keage; Yoko-geri-kekomi (w ZkD i KbD); Mawashi-geri; Ura-mawashi-geri; Shiho-gyaku-zuki; Yoko-geri-keage/Yoko-geri-kekomi (tą samą nogą w KbD)

KATA

Heian Shodan; Heian Nidan; Heian-Sandan (+ura kata i jedno bunkai)

KUMITE

Gohon-kumite; Sanbon-kumite; Kihon-ippon-kumite; Jiyu-kumite; Shiai-kumite 2x2min;

TAISHO

Ćwiczenia fizyczne i makiwara

5 kyu - pas niebieski

KIHON + teoria

Sanbon-zuki; Age-uke/Gyaku-zuki; Uchi-uke/Gyaku-empi-uchi; Soto-uke/Yoko-empi-uchi/Gyaku-zuki; Shuto-uke/Kizami-mae-geri/Gyaku-zuki; Haito-uchi; Mae-geri; Kizami-mae-geri/mae-geri; Yoko-geri-keage; Yoko-geri-kekomi; Yoko-geri-keage/Yoko-geri-kekomi (tą samą nogą); Mawashi-geri; Ura-mawashi-geri; Ushiro-geri; Mae-geri/mawashi-geri (z międzykrokiem); Mae-geri/Mawashi-geri (tą samą nogą); Mawashi-geri/Yoko-geri (tą samą nogą); Mae-geri/Yoko-geri/Mawashi-geri/Ushiro-geri (w przejściu); Shiho-uraken-uchi; Shiho-gyaku-zuki;

KATA

Heian Shodan; Heian Nidan; Heian-Yodan (+ura kata i jedno bunkai)

KUMITE

Gohon-kumite; Sanbon-kumite; Kihon-ippon-kumite; Jiyu-ippon-kumite; Shiai-kumite 3x2min; Jiyu-kumite;

TAISHO

Ćwiczenia fizyczne i makiwara

4 kyu - pas niebieski

KIHON + teoria

Oi-zuki; Ren-zuki; Sanbon-zuki; Age-uke/Gyaku-zuki/Age-empi-uchi; Uchi-uke/Kizami-zuki/Gyaku-zuki; Soto-uke/Yoko-empi-uchi/Uraken-uchi; Shuto-uke/Kizami-mae-geri/Gyaku-nukite; Mawashi-shuto-uchi/Gyaku-haito-uchi; Mae-geri; Yoko-geri-keage; Yoko-geri-kekomi; Mawashi-geri; Ura-mawashi-geri; Ushiro-geri; Mawashi-geri/Ushiro-geri (z międzykrokiem); Shiho-gyaku-zuki; Shiho-empi-uchi; Yoko-geri-keage/kekomi (w Kbd i ZkD, tą samą nogą); Mawashi-geri/Yoko-geri (tą samą nogą), Ashi barai/Mawashi-geri (tą samą nogą); Sanbon Mae-geri;

KATA

Heian Sandan; Heian Yondan; Heian-Godan (+ura kata; jedno bunkai)

KUMITE

Kihon-ippon-kumite (kontratak uchi lub geri); Shiai-kumite 4x2min; Jiyu-kumite, samoobrona

TAISHO

ćwiczenia fizyczne i makiwara

3 kyu - pas brązowy

KIHON + teoria

Oi-zuki; Ren-zuki; Sanbon-zuki; Age-uke/Gyaku-zuki/Age-empi-uchi; Uchi-uke/Kizami-zuki/Gyaku-zuki; Soto-uke/Yoko-empi-uchi/Uraken-uchi/Gyaku-zuki; Shuto-uke/Kizami-mae-geri/Gyaku-nukite/Uraken-uchi/Gyaku-empi-uchi; Sanbon-mae-geri; Yoko-geri-keage/Yoko-geri-kekomi (tą samą nogą); Mawashi-geri/Yoko-geri-kekomi; Ura-mawashi-geri; Ushiro-geri; Shiho-gyaku-zuki; Shiho-uchi; Shiho-geri; Ura-Mawashi-geri/Yoko-geri (tą samą nogą); Mawashi-geri/Yoko-geri (tą samą nogą), Ashi barai/Mawashi-geri/Ura-Mawashi-geri (tą samą nogą);

KATA

Heian-Yondan; Heian-Godan; Tekki-Shodan (+ura kata; jedno bunkai)

kata ponadstylowe: Kururunfa

KUMITE

Jiyu-ippon-kumite; Jiyu-kumite; Shiai-kumite 5x2min; samoobrona

TAISHO

Ćwiczenia fizyczne i makiwara

2 kyu - pas brązowy

KIHON + teoria

Sanbon-zuki; Age-uke/Gyaku-zuki/Kizami-zuki; Uchi-uke/Gyaku-empi-uchi/Kizami-uraken-uchi; Shuto-uke/Kizami-mae-geri/Gyaku-nukite/ Kizami-uraken-uchi/Gyaku-empi-uchi; Sanbon-mae-geri; Kizami-mawashi-geri/mawashi-

geri; Ura-mawashi-geri/mawashi-geri/yoko-geri (tą samą nogą); Ushiro-geri/mawashi-geri (tą samą nogą); Yoko-geri-kekomi/Uraken-uchi/Gyaku-zuki; Shiho-uchi; Shiho-gyaku; Shiho-geri; Sanbon Mae-geri; Sanbon Yoko-geri;

KATA

Heian Godan; Tekki Shodan; Tekki Nidan; Bassai-dai; (+ura kata i jedno bunkai)

kata ponadstylowe: Kanku Ronin Shodan;

KUMITE

Shiai-kumite 5x2 min; Jiyu-kumite z 1 i 2 przeciwnikami; samoobrona;

1 kyu - pas brązowy

KIHON + teoria

Oi-zuki; Ren-zuki; Sanbon-zuki; Kombinacja własna z 5 technik; Mae-geri-chudan/jodan (tą samą nogą); Sanbon-mae-geri; Yoko-geri-keage/Yoko-geri-kekomi w kiba-dachi z przejściem; Mawashi-geri-chudan/jodan (tą samą nogą); Ura-mawashi-geri-chudan/jodan; Ushiro-geri-chudan/jodan; Mae-geri/yoko-geri/mawashi-geri/ushiro-geri/ura-mawashi-geri (w przejściu); Shiho-empi-uchi oraz Haito-uchi, Shuto-ucchi; Shiho-geri w ZkD; Mae-tobi-geri; Yoko-tobi-geri; Mawashi-tobi-geri; Ushiro-tobi-geri;

Kihon do Shiai kumite: Kizami-zuki; Gyaku-zuki; Kizami-zuki/Gyaku-zuki (suri ashi i yori ashi); Oi-zuki/gyaku-zuki; Kizami-zuki/gyaku-zuki/przejście gyaku-zuki; Mawashi-geri/Gyaku-zuki; Gyaku-zuki/Ura-mawashi-geri/Ashi-barai/gyaku-zuki;

KATA

Bassai-sho; Kanku-dai; Jion; Enpi; Hangetsu; (+ura kata i jedno bunkai)

kata ponadstylowe: Kanku Ronin Nidan; Ryukyu;

KUMITE

Shiai-kumite 6x2min; Jiyu-kumite z 1 i 2 przeciwnikami bez narzędzi i z uzbrojonymi; samoobrona

TAISHO

Ćwiczenia fizyczne + makiwara