

KRAKOWSKI KLUB OYAMA

Biblioteka Trenera

KIHON KATA 1-5

Formy szkoleniowe pod kątem samoobrony
dla uczniów klas I-V i młodzieży- uczestników programu
„SPORT PRZECIW WYKLUCZENIOM”.

mgr Maria Dyduch

KRAKÓW 2022

Tytuł:

KIHON KATA 1-5

Formy szkoleniowe pod kątem samoobrony
dla uczniów klas I-V i młodzieży- uczestników programu
„SPORT PRZECIWI WYKLUCZENIOM”.

Autor: mgr Maria Dyduch

Krakowski Klub OYAMA
Biblioteka Trenera
Kraków 2022

ZADANIE JEST FINANSOWANE ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA



© WYDAWCA

Krakowski Klub OYAMA
ul. Szuwarowa 8/6
30-384 Kraków

www.oyama-krakow.pl

© Wszelkie prawa zastrzeżone.

Żadna część niniejszej publikacji nie może być reprodukowana
w jakiegokolwiek formie zapisu bez pisemnej zgody wydawcy

OD AUTORKI

Niniejszy materiał szkoleniowy powstał z myślą o uczniach klas I-V i młodzieży-uczestnikach zajęć programu „Sport przeciw wykluczeniom” oraz ich rodzicach. Składają się na niego, schematy form Kihon Kata 1-5, nagrane wzorcowe formy, z tym związane ćwiczenia pod kątem samoobrony oraz wymagania szkoleniowo-egzaminacyjne dla dzieci i młodzieży na poziomie średnio-zaawansowanym.

STYL OYAMA I JEGO TWÓRCA

"Studiowanie karate jest jak wspinanie się na wysoką górę. Życie również przypomina wspinaczkę. Ważne jest żeby wytrwale próbować dotrzeć na sam szczyt. Kiedy już się go osiągnie można wiele dostrzec i zrozumieć. Stojąc u podnóża góry można tylko podziwiać jej szczyt."

Wielki Mistrz Shigeru Oyama 10 dan

Twórcą naszego stylu jest **Wielki Mistrz Shigeru OYAMA 10 dan (1935-2016)** - legenda światowego karate. Po kilkudziesięciu latach praktyki i studiów nad dalekowschodnimi systemami walki stworzył neoklasyczną dyscyplinę, opartą z jednej strony na japońskiej tradycji karate, z drugiej strony na najbardziej skutecznych i sprawdzonych formach walki. Shigeru Oyama to jeden z największych mistrzów w historii kontaktowego karate w świecie. W ciągu swojej, przeszło 70-letniej, kariery zasłynął, m.in.: zwycięskimi pełnokontaktowymi walkami ze 100 kolejnymi czarnymi pasami, pokazami łamania kantem dłoni stosów bloków lodowych, a także demonstracjami zbijania gołymi rękami klingi ostrego miecza samurajskiego w chwili zadawanego cięcia. Soshu Oyama szkolił wielu aktualnych liderów międzynarodowych organizacji karate oraz zdobywców mistrzostw świata i kontynentów. Jak podkreśla Hanshi Jan Dyduch: " Soshu Shigeru Oyama był przede wszystkim wspaniałym mistrzem i nauczycielem. Skromnym, pracowitym, cierpliwym i wyrozumiałym człowiekiem. Umiał nie tylko oceniać, ale także uważnie słuchać." Jak sam twierdził, bardzo dużo uczył się od swoich uczniów i współpracowników. Nie szukał władzy ani taniej popularności. Raczej stronił od polityki, ale w najważniejszych sprawach dla kontaktowego karate w świecie, jego opinia - jako najwybitniejszego ucznia zmarłego Masutatsu Oyamy - miała ogromne znaczenie. Był autorem wielu filmów szkoleniowych oraz książek, m.in. znakomitej pozycji "Perfect Karate".

Styl OYAMA jest rozwijany pod kątem sztuki i samoobrony oraz wielokonkurencyjnej dyscypliny sportowej. Shigeru Oyama odrzucił doktrynę walki wziętą z Goyu-ryu i Kyokushin, wprowadzając szybkie przemieszczanie się, wyprzedzanie ataku przeciwnika i zejścia z linii ciosu wraz z równoczesnym kontratakiem. Takiej filozofii walki podporządkował cały system szkolenia. Zmienił niektóre bloki, uderzenia oraz formy, rozwinął pracę nóg i położył duży nacisk na rotacyjną pracę ciała. Opracowane przez niego kihon kata łączą tradycyjne podstawy z walką. W połączeniu z zaawansowanymi ponad stylowymi formami, uznanymi za klasykę karate, jak np. Seienchin czy Kanku-dai, tworzą reprezentatywny obraz kształtowania się kontaktowego karate na przełomie XX i XXI wieku. Zaawansowani karatecy praktykują także oryginalne formy z bronią (Bo, Tonfa i Sai). Kata jak i układy z Kobudo są również prezentowane w ramach współzawodnictwa sportowego. Są przedmiotem studiów, nowych opracowań, praktyki i jednym z najważniejszych czynników pozwalających pojmować styl Oyama, jako ciągle rozwijającą się sztukę walki oraz oryginalną dyscyplinę sportu.

W stylu Oyama obowiązuje autorski system szkolenia dzieci, dostosowany do ich możliwości psychicznych i fizycznych oraz nowoczesny model szkolenia młodzieży i dorosłych. Stawia on w pierwszym rzędzie na praktyczne korzyści wynikające z uprawiania karate - dobre zdrowie, poczucie bezpieczeństwa oraz systematyczne kształtowanie charakteru ćwiczącego.

ZASADY W SAMOOBRONIE

1. Pierwszą zasadą w samoobronie jest celowe unikanie konfliktu. Jeżeli tylko istnieje możliwość wycofania się z miejsca zagrożenia, poprzez ominięcie osoby lub grupy osób zachowujących się agresywnie i stanowiących potencjalne zagrożenie, **zrób to!**
2. Jeżeli dojdzie do konfliktu i chęci zaboru twojego mienia, przez silniejszego od ciebie napastnika lub napastników, **oddaj je !**. Pamiętaj, żadne z dóbr materialnych nie jest warte twojego zdrowia lub życia. Staraj się jednak zapamiętać, jak najwięcej szczegółów o napastniku.
3. W razie zagrożonego zdrowia lub życia, **walcz !** używaj wszystkich znanych ci technik obronnych.
4. Pamiętaj !, walka w samoobronie **nie musi być ładna**.
5. Nie jest ważne, czy walkę dokończysz.
6. W pierwszej kolejności, jak najszybciej przerwij atak napastnika.
7. Następnie uderzeniem kontrującym unieruchom go, by nie mógł Cię gonić.
8. Podczas walki z kilkoma przeciwnikami nie daj się otoczyć.
9. Zasłaniaj się napastnikami używając ich, jako tarcze tak, żeby tylko jeden mógł cię atakować.
10. Atakuj czułe punkty napastnika i kiedy tylko nadarzy się okazja, jak najszybciej uciekaj z miejsca zagrożenia.

ĆWICZENIA OGÓLNOROZWOJOWE

Pierwszy punkt przysięgi w Oyama Karate brzmi: **„Będziemy ćwiczyć nasze serca i ciała dla osiągnięcia silnego ducha”**. W drodze do osiągnięcia tego stanu pomagają nam m.in. ćwiczeń ogólnorozwojowe i specjalistyczne. Dzięki nim, adepci karate są sprawniejsi fizycznie. Mają poczucie własnej wartości, oraz wewnętrznej siły. Wśród rówieśników wzbudzają podziw i uznanie, unikając wykluczenia z ich środowiska, jako tzw. **„fajtlapy”**.

PODSTAWOWE POZYCJE

W chwili niespodziewanego ataku napastnika, często osobę atakowaną paraliżuje strach. Strach ten wynika z poczucia słabości fizycznej, niewiedzy, oraz braku umiejętności i doświadczenia, jak postępować w zaistniałej sytuacji. Kluczem do rozwiązania tego problemu są nasze treningi. **„Będziemy dążyć do opanowania sztuki karate, aby nasze ciało i zmysły stało się doskonałe”**, to drugi punkt przysięgi w Oyama Karate. Perfekcja ruchów, oraz szybkość reakcji jest niezwykle ważna, ponieważ w momencie ataku, nie ma zbyt wiele czasu na myślenie. Na treningu młodzi adepci doskonalą swoje umiejętności,

poprzez wielokrotne powtarzanie kombinacji obronnych w różnych konfiguracjach. Dzięki tym treningom uczestnicy zajęć zdobywają umiejętności automatycznego i błyskawicznego reagowania na dane zagrożenie w chwili ataku, a co za tym idzie skuteczną obronę.

W samoobronie niezwykle ważnym elementem jest umiejętność przyjmowania prawidłowej pozycji. Celem jej jest zmniejszenie powierzchni uderzenia, osłona wrażliwych części ciała, zapewnienie sobie stabilności podczas obrony, zwiększenia siły ciosu lub kopnięcia w chwili ich wyprowadzenia. Prawidłowa pozycja w czasie walki pozwala również na szybkie przemieszczania się w razie potrzeby.

Pozycja frontalna

Pozycja wyjściowa: stań w rozkroku, stopy w linii rozstawione na szerokość barków, nogi lekko ugięte w kolanach, pięty na zewnątrz, ręce zaciśnięte w pięści unieś na wysokość kości policzkowych (nie dotykają policzków), przedramiona przed sobą, łokcie opuszczone w dół, brodę ściągnij do klatki piersiowej.

Pozycja wykroczna (lewa i prawa)

- Pozycja wyjściowa: swobodna, stopy złączone;
- Wykonaj skręt na stopach w prawo około 45° i odstaw prawą nogę na szerokość barków (stopy równoległe do siebie, nogi lekko ugięte w kolanach, biodra i tułów skręcone około 45°, głowa na wprost, broda ściągnięta w dół);
- Prawa ręka zaciśnięta w pięść uniesiona na wysokość prawej kości policzkowej, łokieć dociśnięty do przedniej części żeber.
- Lewy bark lekko uniesiony, lewa ręka z przodu zaciśnięta w pięść uniesiona na wysokość lewej skroni.

Jeśli stoimy w pozycji wykrocznej i z przodu jest lewa noga (jak w opisanym przypadku), to mówimy o **lewej pozycji walki**, jeśli z przodu jest prawa noga, to mówimy o **prawej pozycji walki**. W takim przypadku wszystkie elementy wykonaj w drugą stronę.

Poruszanie się w pozycji walki

Umiejętność prawidłowego poruszanie się to kolejny z ważnych elementów w nauce samoobrony. Podczas walki umożliwia utrzymanie odpowiedniego dystansu od napastnika, szybkie zejście z linii ataku, oraz umiejętne przemieszczanie się w czasie wykonywania przez nas techniki obronnej.

Można wyróżnić dwa podstawowe sposoby poruszania się, są to:

- **poruszanie się krokiem przestawnym**, który jest stosowany przy braku bezpośredniego kontaktu z przeciwnikiem, lub przy zmianie pozycji po wykonaniu kopnięcia nogą zakroczną.
- **poruszanie się krokiem dostawnym**, stosuje się w czasie bezpośredniego kontaktu z przeciwnikiem. W tym przypadku obowiązuje

zasada - pierwszy ruchu wykonaj nogą bliższą kierunku, a następnie dostaw drugą nogę o tą samą odległość.

- ✓ np. jeśli chcesz przemieścić się w przód, to pierwszy ruch wykonaj nogą przednią, a następnie dostaw tylną.
- ✓ Jeśli chcesz przemieścić się w tył, to pierwszy ruch wykonuje noga tylną, następnie dostawiamy przednią.
- ✓ Jeśli stoisz w lewej pozycji walki (lewa noga z przodu) i chcesz przemieścić się w lewo, to pierwszy ruch wykonaj nogą lewą w lewo, następnie dostaw prawą o tą samą odległość.
- ✓ jeśli stoisz w lewej pozycji walki (lewa noga z przodu) i chcesz przemieścić się w prawo, to pierwszy ruch wykonaj prawą nogą w prawo a następnie dostaw lewą nogę.

PAD W TYŁ

Etap I

- Naukę rozpocznij od prawidłowego ułożenia ciała po upadku. W tym celu połóż się na plecach, brodę dociągnij do klatki piersiowej, unieś biodra do góry, ręce skrzyżuj nad sobą, po czym uderz kilka razy przedramionami i dłońmi o podłoże na wysokości bioder. Kontynuując naukę;
 - Wykonaj siad prosty, brodę ściągnij do klatki piersiowej, ręce skrzyżuj przed sobą na wysokości barków (dłonie do siebie), plecy okrągłe, następnie;
 - Energicznie unosząc ugięte nogi do góry przetocz się przez plecy na łopatki, a w momencie oderwania się bioder od podłoża, na ich wysokości wykonaj rękoma uderzenie amortyzujące o matę.
- Po opanowaniu tych elementów przechodzimy do nauki padu w tył z przysiadu.

Etap II

- Wykonaj przysiad, następnie unieś ręce na wysokość barków i skrzyżuj przed sobą (dłonie do siebie), brodę dociągnij do klatki piersiowej, plecy okrągłe i z tej pozycji,
- Wykonaj siad i jak najszybsze przetoczenie się na łopatki. Redukując początkową siłę zetknięcia się pośladków z podłożem, dłońmi wykonaj uderzenie amortyzacyjne.

Etap III

- Z pozycji stojącej (frontalnej lub wykroczonej), jak najszybciej wykonaj przysiad obniżając środek ciężkości z jednoczesnym uniesieniem rąk na wysokość barków i ściągnięciem brody do klatki piersiowej,
- Następnie wykonaj siad i jak najszybsze przetoczenie się przez plecy na łopatki. Wykonaj uderzenie amortyzacyjne.

PAD W BOK (w prawo, w lewo)

Etap I

- Połóż się na prawym boku, brodę ściągnij do klatki piersiowej i prawą ręką kilkakrotnie wykonaj uderzenie amortyzacyjne w podłoże. Kontynuując naukę;
- Wykonaj siad prosty, dociągnij brodę do klatki piersiowej, plecy okrągłe, następnie;
- Przetaczaj się raz przez prawy, raz przez lewy bok, aż barku po tej samej stronie unosząc nogi i biodra do góry. Ręką wykonaj uderzenie o podłoże na wysokości bioder.

Etap II

- Z przysiadu wykonaj ściągnięcie brody do klatki piersiowej, następnie (w przypadku padu w prawo) prawą ręką wykonaj wymach na wysokość lewego barku z jednoczesnym wyrzutem prawej nogi w przód. Kontynuując;
- Wykonaj siad na prawy pośladek i przetaczając się od bioder do prawego barku, zamortyzuj upadek uderzając prawą ręką w podłoże.

Etap III

- Z pozycji stojącej (frontalnej lub wykroczonej) wykonaj (poprzez przysiad) obniżenie środka ciężkości z jednoczesnym wyrzutem prawej nogi w przód i wymachem prawej ręki na wysokość lewego barku. Brodę ściągnij do klatki piersiowej.
- Kontynuując wykonaj siad na prawy pośladek i przetaczając się na prawy bark, prawą ręką wykonaj uderzenie amortyzujące. (Przy padzie w lewo powyższe elementy z etapu II i III wykonaj na drugą stronę).

PRZEWRÓT W TYŁ

Etap I

- Z leżenie tyłem nakryj się nogami tak, aby palce stóp dotknęły podłoża z prawej lub lewej strony głowy, którą odchyl w przeciwnym kierunku do stóp. (np. jeśli palce stóp dotkną podłoża z prawej strony głowę odchyl w lewo). Dłonią wykonaj uderzenie amortyzacyjne o podłoże.

Etap II

- Z siadu płaskiego (głowę dociągnij do klatki piersiowej, plecy okrągłe) nakryj się nogami tak, aby palce stóp dotknęły podłoża z prawej lub lewej strony głowy, którą odchyl w przeciwnym kierunku do stóp.
- Ręce, w początkowej pozycji przed sobą w czasie przetaczania się wykonują uderzenie amortyzujące o matę.
- Kontynuując, ugnij nogi w kolanach i wykonaj przewrót w tył, następnie podwijając jedną nogę pod siebie przejdź do pozycji walki.

Etap III

- Wykonaj przysiad podparty (kuczny lub wykroczny), plecy okrągłe, ręce przed sobą, głowę dociągnij do klatki piersiowej. Z tej pozycji wykonaj siad i przetaczając się przez plecy uderz rękoma o matę, w momencie oderwania się bioder od podłoża.
- Następnie odchyl głowę w bok i nakrywając się nogami wykonaj przewrót w tył. Kontynuując podwiń jedną nogę pod siebie i przejdź do pozycji walki.

Etap IV

- Stań w pozycji wykroczonej. Następnie cofając się obniżaj środek ciężkości (poprzez przysiad), aż do siadu. Kontynuując, dalej postępuj jak w etapie II i III.

PRZEWRÓT W PRZÓD

Etap I

- Z pozycji wykroczonej (prawa noga z przodu) wykonaj przyklęk na lewe kolano. Ręce oprzyj o podłoże, głowę skręć w lewo i obniż tułów tak, aby karkiem dotknąć podłoża;
- Z tej pozycji unieś biodra do góry i odbij się nogami wykonując przetoczenie przez plecy w przód, a w końcowej fazie podwiń lewą nogę pod siebie i przejdź do pozycji wyjściowej.

- Ćwiczenie wykonuj na prawą i lewą stronę. W dążeniu do wykonania przewrotu z całkowitego wyprostowania stale zwiększaj odległość podparcia się rękoma w stosunku do nóg, tak więc:

Etap II

- Z pozycji wykroczonej (prawa noga z przodu) wykonaj przysiad i pochyl się do przodu. Prawą dłoń oprzyj o podłogę, a rękę ugnij w stawie łokciowym, tak aby przedramię i ramię wraz z plecami tworzyło koło (głowę dociągnij do klatki piersiowej, plecy okrągłe, tułów skręcony w lewo);
- Kontynuując unieś biodra do góry i odbij się nogami wykonując przetoczenie przez przedramię, ramię i plecy w przód. Następnie podwijając lewą nogę pod siebie przejdź do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie wykonuj na obydwie strony.

Etap III

- Z pozycji stojącej przejdź do marszu. Następnie, dociągając brodę do klatki piersiowej i pochylając się do przodu stopniowo obniżaj tułów, aż dłonią dotkniesz podłogi. Kontynuując unieś biodra do góry i odbijając się nogami przetocz się przez przedramię, ramię i plecy w przód. Wróć do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie wykonuj na obydwie strony.

„Będziemy przestrzegać zasad grzeczności, poszanowania starszych, oraz powstrzymywać się od gwałtowności”. Trzeci punkt przysięgi dojo w Oyama Karate zawiera trzy aspekty.

- **Aspekt przestrzegania zasad**, począwszy od wejścia na salę ćwiczeń, przebywania na niej, ceremonii powitania, zakończenia zajęć, odpowiedniego odnoszenia się do współćwiczących, jak również do siebie jako instruktora, a skończywszy na opuszczeniu miejsca ćwiczeń. Te dobre wzorce przenoszą się również na życie codzienne każdego z nas i kształtują naszą osobowość.
- **Aspekt poszanowania starszych**, poszanowanie dla starszych w tym przypadku oznacza również poszanowanie rówieśnika, który ma większe doświadczenie, umiejętności, czyli wyższy stopień wtajemniczenia technicznego (najczęściej wyrażone kolorem pasa) i dlatego należy mu się szacunek za ciężką pracę i osiągnięty sukces.
- **„Aspekt powstrzymania się od gwałtowności**, umiejętność tę zdobywamy uczestnicząc w zajęciach, pozwala ona na zachowanie spokoju, prawidłową ocenę zaistniałej sytuacji i przedsięwzięcia stosownych działań do zaistniałego zagrożenia.

Mając na uwadze punkt czwarty przysięgi w Oyama Karate. **„Za wyjątkiem koniecznej obrony zagrożonego życia lub zdrowia nie będziemy stosować i rozpowszechniać sztuki karate poza dojo (salą ćwiczeń)”.** Nieuzasadnione użycie technik karate niesie za sobą skutki prawne.

Dzieci i młodzież wyposażeni w powyższą wiedzę i umiejętności, są niezwykle rzadko inicjatorami bójek, czy agresywnych zachowań. Jednak w chwili niespodziewanej agresji napastnika, potrafią się odpowiednio zachować i za pomocą wyuczonych, właściwych odruchów obronnych, używając stosownych technik do zaistniałego zagrożenia odeprzeć atak nie przekraczając tzw. **granicy obrony koniecznej**. To sprawia, że nie mają konfliktu z prawem, a tym samym nie są izolowane, czy też wykluczane ze społeczeństwa za pomocą środków wychowawczych lub poprawczych.

CZUŁE PUNKTY

W chwili ataku po wykonaniu bloku, szybkie uderzenie w miejsce wrażliwe napastnika, nawet z niewielką siłą powoduje u niego konsternację, moment zawahania, łzawienie, niespodziewany ból, rozluźnienie lub zwolnienie uścisku, a nawet całkowitą rezygnację z dalszego ataku. Uderzenia w miejsca wrażliwe są również, formą odwrócenia uwagi przed zastosowaniem innych elementów obrony. Takimi miejscami są: nos, oczy, krtań, krocze, uszy, stawy.

KIHON KATA 1-5 **Schematy form**

KIHON SONO ICHI (1)

Fudo-Dachi / Yoi

1. Obrót 90° w lewo z wejściem do *Hidari-Zenkutsu-Dachi / Hidari-Uraken-Ganmen-Uchi / Seiken-Chudan-Gyaku-Tsuki / Kiai*.
2. Obrót 180° w prawo (prawą nogę przesuń w prawo po skosie w tył) do pozycji *Migi-Zenkutsu-Dachi / Migi-Uraken-Ganmen-Uchi / Seiken-Chudan-Gyaku-Tsuki / Kiai*.
3. Obrót 90° w lewo do pozycji walki. *Kiai*.
4. *Migi-Mae-Geri-Jodan* (po kopnięciu wejdź do prawej pozycji walki).
5. *Hidari-Mae-Geri-Jodan* (po kopnięciu wejdź do lewej pozycji walki).
6. *Migi-Mae-Geri-Jodan* (po kopnięciu wejdź do *Migi-Zenkutsu-Dachi / Migi-Uraken-Ganmen-Uchi / Seiken-Chudan-Gyaku-Tsuki / Kiai*).
7. Obrót 180° w lewo do lewej pozycji walki/ *Kiai*.
8. *Migi-Mae-Geri-Jodan* (po kopnięciu wejdź do prawej pozycji walki).
9. *Hidari-Mae-Geri-Jodan* (po kopnięciu wejdź do lewej pozycji walki).

10. *Migi-Mae-Geri-Jodan* (po kopnięciu wejdź do *Migi-Zenkutsu-Dachi*) *Migi-Uraken-Ganmen-Uchi / Seiken-Chudan-Gyaku-Tsuki / Kiai*.
11. Obrót 180° w lewo do lewej pozycji walki/ *Kiai*.
12. *Yame* (lewą nogę cofnij do prawej i przesun w bok do pozycji *Fudo-Dachi*).

Wzorcowe wykonanie Kata: www.oyama-krakow.pl /Pozostałe wydawnictwa

KIHON SONO NI (2)

Fudo-Dachi / Yoi

1. Obrót 90° w lewo do *Hidari-Zenkutsu-Dachi / Hidari-Uraken-Ganmen-Uchi / Seiken-Chudan-Gyaku-Tsukiz* *Kiai*.
2. Obrót 180° w prawo (prawą nogę przesun w prawo po skosie w tył) do pozycji *Migi-Zenkutsu-Dachi/ Migi-Uraken-Ganmen-Uchi / Seiken-Chudan-Gyaku-Tsuki* z *Kiai*.
3. Obrót 90° w lewo do lewej pozycji walk z *Kiai*.
4. *Migi-Mae-Geri-Jodan* (po kopnięciu wejdź do prawej pozycji walki)
5. *Hidari-Mawashi-Geri-Jodan* (po kopnięciu wejdź do *Hidari-Han-Kiba-Dachi*).
6. *Migi-Ushiro-Geri-Chudan* (po kopnięciu wejdź do *Migi-Zenkutsu-Dachi*) *Migi-Uraken-Ganmen-Uchi / Seiken-Chudan-Gyaku-Tsuki* z *Kiai*.
7. Obrót 180° w lewo do lewej pozycji walki z *Kiai*.
8. *Migi-Mae-Geri-Jodan* (po kopnięciu wejdź do prawej pozycji walki)
9. *Hidari-Mawashi-Geri-Jodan* (po kopnięciu wejdź do *Hidari-Han-Kiba-Dachi*)
10. *Migi-Ushiro-Geri-Chudan* /po kopnięciu wejdź do *Migi-Zenkutsu-Dachi / Migi-Uraken-Ganmen-Uchi / Seiken-Chudan-Gyaku-Tsuki* z *Kiai*.
11. Obrót 180° w lewo do lewej pozycji walki z *Kiai*.
12. *Yame* (lewą nogę cofnij do prawej i przesun w bok do pozycji *Fudo-Dachi*).

Wzorcowe wykonanie Kata: www.oyama-krakow.pl /Pozostałe wydawnictwa

KIHON SONO SAN (3)

Fudo-Dachi / Yoi

1. Obrót 90° w lewo do *Hidari-Zenkutsu-Dachi/ Hidari-Seiken-Jodan-Uke / Seiken-Chudan-Gyaku-Tsuki* z Kiai.
2. Obrót 180° w prawo do *Migi-Zenkutsu-Dachi / Migi-Seiken-Jodan-Uke / Seiken-Chudan-Gyaku-Tsuki /Kiai*.
3. Obrót 90 ° w lewo do *Hidari-Zenkutsu-Dachi / Hidari-Seiken-Gedan-Barai*.
4. Krok w przód do *Migi-Zenkutsu-Dachi / Migi-Seiken-Gedan-Barai*.
5. Krok w przód do *Hidari-Zenkutsu-Dachi / Hidari-Seiken-Gedan-Barai*.
6. Krok w przód do *Migi-Zenkutsu-Dachi / Migi-Seiken-Gedan-Barai / Seiken-Chudan-Gyaku-Tsuki* z Kiai.
7. Krok w tył do *Hidari-Zenkutsu-Dachi / Hidari-Seiken-Chudan-Soto-Uke*.
8. Krok w tył do *Migi-Zenkutsu-Dachi / Migi-Seiken-Chudan-Soto-Uke*.
9. Krok w tył do *Hidari-Zenkutsu-Dachi / Hidari-Seiken-Chudan-Soto-Uke / Seiken-Chudan-Gyaku-Tsuki* z Kiai.
10. Krok w przód do prawej pozycji walki z Kiai.
11. *Yame* (prawą nogę cofnij do lewej i przesuń w bok do pozycji *Fudo-Dachi*).

Wzorcowe wykonanie Kata: www.oyama-krakow.pl /Pozostałe wydawnictwa

KIHON SONO YON (4)

Fudo-Dachi / Yoi

1. *Musubi-Dachi* (prawą stopę dosuń do lewej) z równoczesnym *Hidari-Jodan-Uraken-Sayu-Uchi*.
2. *Hidari-Yoko-Geri-Chudan* z wejściem 90° w lewo do *Hidari-Zenkutsu-Dachi / Gyaku-Chudan-Tate-Ken*.
3. Obrót 90° w prawo do *Musubi-Dachi* (lewą stopę dosuwamy do prawej)/ *Migi-Jodan-Uraken-Sayu-Uchi*.
4. *Migi-Yoko-Geri-Chudan* z wejściem 90° w prawo do *Migi-Zenkutsu-Dachi / Gyaku-Chudan-Tate-Ken*.
5. Obrót 90° w lewo z jednoczesnym *Hidari-Jodan-Uraken-Uchi*, szybki przekrok prawą nogą do *Migi-Kiba-Dachi / Migi-Jodan-Tate-Ken*.
6. Przekrok w przód do *Hidari-Kiba-Dachi / Hidari-Jodan-Tate-Ken*.
7. Wypad prawą nogą do *Migi-Zenkutsu-Dachi / Seiken-Sanbon-Tsuki: Oi-Jodan, Gyaku-Chudan, Oi-Chudan* / obrót 180° w lewo do *Hidari-Kiba-Dachi / Tettsui-Jodan-Yoko-Uchi* z *Kiai*.
8. Przekrok w przód prawą nogą do *Migi-Kiba-Dachi / Migi-Jodan-Tate-Ken*.
9. Przekrok w przód lewą nogą do *Hidari-Kiba-dachi / Hidari-Jodan-Tate-Ken*.
10. Wypad prawą nogą do *Migi-Zenkutsu-Dachi / Seiken-Sanbon-Tsuki: Oi-Jodan, Gyaku-Chudan, Oi-Chudan* z *Kiai*.
11. Obrót 180° w lewo do *Hidari-Kiba-Dachi / Hidari-Tettsui-Jodan-Yoko-Uchi*, szybkie przesunięcie lewej nogi w lewo do *Hidari-Zenkutsu-Dachi / Seiken-Chudan-Gyaku-Tsuki* z *Kiai*.
12. Krok w przód do prawej pozycji walki z *Kiai*.
13. *Yame* (prawą nogę cofnij do lewej i przesunij w prawo do *Fudo-Dachi*).

Wzorcowe wykonanie Kata: www.oyama-krakow.pl / Pozostałe wydawnictwa

KIHON SONO GO (5)

Fudo-Dachi / Yoi

1. Cofnięcie prawej nogi do *Hidari-Kokutsu-Dachi / Hidari-Shuto-Uke*.
2. *Hidari-Mae-Geri-Chudan*, wejście do *Hidari-Zenkutsu-Dachi / Seiken-Gyaku-Chudan-Tsuki* z *Kiai*.
3. Krok w przód do *Migi-Zenkutsu-Dachi / Migi-Shuto-Uke*.
4. Cofnięcie prawej nogi do *Migi-Kokutsu-Dachi / Migi-Mae-Geri-Chudan / wejście do Migi-Zenkutsu-Dachi / Seiken-Gyaku-Chudan-Tsuki*.
5. Krok w przód do *Hidari-Zenkutsu-Dachi / Hidari-Seiken-Jodan-Uke / Seiken-Gyaku-Chudan-Tsuki*.
6. Krok w przód do *Migi-Zenkutsu-Dachi / Migi-Chudan-Seiken-Soto-Uke / Seiken-Gyaku-Chudan-Tsuki*.
7. Krok w przód do *Hidari-Zenkutsu-Dachi / Hidari-Seiken-Gedan-Barai / Seiken-Gyaku-Chudan-Tsuki* z *Kiai*.
8. Krok w tył do *Migi-Zenkutsu-Dachi / Migi-Seiken-Jodan-Uke / Seiken-Gyaku-Chudan-Tsuki*.
9. Krok w tył do *Hidari-Zenkutsu-Dachi / Hidari-Chudan-Seiken-Soto-Uke / Seiken-Gyaku-Chudan-Tsuki*.
10. Krok w tył do *Migi-Zenkutsu-Dachi / Migi-Seiken-Gedan-Barai / Seiken-Gyaku-Chudan-Tsuki*.
11. Cofnięcie prawej nogi do *Hidari-Kokutsu-Dachi / Hidari-Shuto-Uke*.
12. *Hidari-Mae-Geri-Chudan* z wejściem w przód do *Hidari-Zenkutsu-Dachi / Seiken-Gyaku-Chudan-Tsuki* z *Kiai*.
13. Krok w przód do prawej pozycji walki z *Kiai*.
14. *Yame* (prawą nogę cofnij do lewej i odsuń w prawo do *Fudo-Dachi*).

Wzorcowe wykonanie Kata: www.oyama-krakow.pl /Pozostałe wydawnictwa

WYMAGANIA SZKOLENIOWE I EGZAMINACYJNE DLA UCZNIÓW DO 14 LAT /Do 4 KYU Junior/

10 KYU (biały pas)

Wymagany okres treningów: 3 miesiące

- Znajomość etykiety Dojo
- Umiejętność liczenia po japońsku do 10-u

Pozycje

- Fudo-Dachi (zasadnicza)
- Uchi-Hachiji-Dachi (pozycja frontalna)
- Kumite-No-Kamae (pozycja walki)

Uderzenia

- SEIKEN-AGO-UCHI z pozycji frontalnej
- pojedynczo: lewy, prawy
- SEIKEN-AGO-UCHI z pozycji walki
- pojedynczo: lewy, prawy/prawy, lewy

Kopnięcia

- KIN-GERI z pozycji zasadniczej
- HIZA-GERI-CHUDAN z pozycji zasadniczej
- MAE-CHUSOKU-KE AGE-JODAN zakroczone z pozycji walki

Sprawność */nie jest częścią egzaminu/

9 KYU Junior (biały pas z czerwonym pagonem)

Wymagany okres treningów: 3 miesiące

Poruszanie się w pozycji walki

- Fumi-Ashi
- Kosar

Uderzenia

- SEIKEN-CHUDAN-UCHI z pozycji walki
- pojedynczo: lewy/prawy
- podwójny: lewy, prawy /prawy, lewy
- potrójny: lewy, prawy, lewy / prawy, lewy, prawy

Kopnięcia

- Kin-Geri z pozycji walki
- wykroczone
- zakroczone

- Hiza-Geri-Chudan z pozycji walki
 - wykroczone
 - zakroczone

Sprawność */nie jest częścią egzaminu/

9 KYU Senior (biały pas z 2 czerwonymi pagonami)

Wymagany okres treningów: 3 miesiące

Poruszanie się w pozycji walki

- Okuri-Ashi
- Krok w bok

Uderzenia

- Seiken-Chudan-Uchi z pozycji walki
 - pojedynczo z krokiem w przód
 - pojedynczo z krokiem w tył
 - podwójny z krokiem w przód
 - podwójny z krokiem w tył
 - potrójny z krokami w przód
 - potrójny z krokami w tył

Kopnięcia

- SOTO-MAWASHI-KE AGE-JODAN
 - zakroczone
 - z krokiem w przód
- UCHI-MAWASHI-KEAGE-JODAN
 - zakroczone
 - z krokiem w przód
- MAE-GERI-CHUDAN
 - zakroczone
 - z krokiem w przód

Sprawność */nie jest częścią egzaminu/

8 KYU Junior (biały pas z 3 czerwonymi pagonami)

Wymagany okres treningów: 3 miesiące

Pozycje

- Musubi-Dachi
- Zenkutsu-Dachi w ruchu

Klasyczne uderzenia

- Seiken-Tsuki na 3 strefy, w pozycji frontальной
- Seiken-Tsuki-Chudan/Jodan, Gyaku/Oi
 - w Zenkutsu-Dachi w przód
- Uraken-Sayu-Ganmen-Uchi, w pozycji frontальной
- Uraken-Ganmen-Uchi, w pozycji frontальной

Uderzenia

- Seiken Chudan-Uchi z pozycji walki
 - pojedynczy lewy/prawy, prawy lewy z krokiem w bok
 - podwójny lewy/praw, prawy/lewy z krokiem w bok
 - potrójny lewy/praw/lewy, prawy/lewy, prawy z krokiem w bok

Kopnięcia

- Hiza-Geri-Chudan w Fumi-Ashi
- Kin-Geri w Fumi-Ashi
- Mae-Geri-Chudan w Fumi-Ashi
- MAE-GERI-JODAN
 - zakroczne
 - z krokiem w przód

Kombinacje walki/nie są częścią egzaminu/

- Przedni cios Seiken-Chudan-Uchi z kopnięciem Hiza-Geri-Chudan
- Przedni cios Seiken-Chudan-Uchi z kopnięciem Mae-Geri-Chudan
- Przedni cios Seiken-Jodan-Uchi z kopnięciem Kin-Geri.

Kumite zadaniowe

- Walka z cieniem

Sprawność * /nie jest częścią egzaminu/

8 KYU Senior (niebieski pas)

Wymagany okres treningów: 3 miesiące

- Znajomość przysięgi Dojo
- Umiejętność wiązania pasa

Uderzenia

- SEIKEN-CHUDAN-SHITA-UCHI (hak z gardą w korpus)
 - w pozycji frontальной
 - z pozycji walki
 - w Fumi-Ashi
 - w Okuri-Ashi
- SEIKEN-CHUDAN-FURI-UCHI (sierp z gardą w korpus)
 - w pozycji frontальной
 - z pozycji walki
 - w Fumi-Ashi
 - w Okuri-Ashi

Kopnięcia

- Mae-Geri-Jodan
 - Fumi-Ashi
- MAWASHI-GERI-GEDAN z pozycji walki
 - Wykroczone w miejscu
 - Zakroczone w miejscu
- MAWASHI-GERI-CHUDAN z pozycji walki
 - Wykroczone w miejscu
 - Zakroczone w miejscu

Kombinacje/nie są częścią egzaminu/

- Seiken-Chudan-Uchi z Soto-Mawashi-Ke Age
- Seiken-Chudan-Uchi z Uchi-Mawashi-Ke Age
- Seiken-Chudan-Uchi z Mae-Geri-Chudan
- Seiken-Chudan-Furi-Uchi z Hiza-Geri-Chudan

Kumite zadaniowe

- Walka z cieniem

Sprawność */nie jest częścią egzaminu/

7 KYU Junior (niebieski pas z czerwonym pagonem)

Wymagany okres treningów: 3-4 miesiące

Kopnięcia

- Mawashi-Geri-Gedan
- Fumi-Ashi
- Mawashi-Geri-Chudan
- Fumi-Ashi
- MAWASHI-GERI-JODAN
- Zakroczne
- USHIRO-GERI-CHUDAN z pozycji zasadniczej, prawe/ lewe

Klasyczne bloki

- SEIKEN-JODAN-UKE, w pozycji frontalnej
- SEIKEN-UCHI-UKE, w pozycji frontalnej
- SEIKEN-SOTO-UKE w pozycji frontalnej
- SEIKEN-GEDAN-BARAI, w pozycji frontalnej

Kumite zadaniowe

- Walka z cieniem

Sprawność */nie jest częścią egzaminu/

7 KYU Senior (niebieski pas z 2 czerwonymi pagonami)

Wymagany okres treningów: 5 miesięcy

Klasyczne bloki

- Seiken-Jodan-Uke w Zenkutsu-Dachi z krokiem w przód
- Seiken-Uchi-Uke w Zenkutsu-Dachi z krokiem w przód
- Seiken-Gedan-Barai w Zenkutsu-Dachi z krokiem w przód
- Seiken-Soto-Uke w Zenkutsu-Dachi z krokiem w tył

Kopnięcia

- Ushiro-Geri-Chudan z pozycji walki, z obrotem

Układy formalne

- Kihon-Kata-Sono-Ichi (1)

Kombinacje walki

- Przedni Seiken-Chudan-Uchi z Mawashi-Geri-Jodan w Fumi-Ashi
- Przedni Seiken-Chudan-Uchi i Mawashi-Geri-Gedan w Fumi-Ashi
- Mae-Geri-Chudan z Mawashi-Geri-Jodan w Fumi-Ashi

Obrony/nie są częścią egzaminu/

- Obrony przed Mawashi-Geri-Gedan
- Obrony przed Mawashi-Geri-Chudan
- Obrony przed Mawashi-Geri-Jodan
- Obrony przed Ushiro-Geri-Chudan

Kumite zadaniowe

- Walka z cieniem

Sprawność */nie jest częścią egzaminu/

6 KYU Junior (niebieski pas z 3 czerwonymi pagonami)

Wymagany okres treningów: 4 miesiące

Pozycje

- Kiba-Dachi

Klasyczne uderzenia/nie są częścią egzaminu/

- Jun-Tsuki
- Seiken-Sanbon-Tsuki

Kopnięcia

- YOKO-GERI-GEDAN z pozycji zasadniczej

Kombinacje walki

- Przedni Shita-Chudan-Uchi z Hiza-Geri-Chudan w Fumi-Ashi
- Tylne Shita-Chudan-Uchi z Hiza-Geri-Chudan w Fumi-Ashi
- Mawashi-Geri-Jodan z Ushiro-Geri-Chudan
- Mae-Geri-Chudan, Mawashi-Geri-Jodan i Ushiro-Geri-Chudan

Układy formalne

- Kihon-Kata-Sono-Ni (2)

Sprawność */nie jest częścią egzaminu/

Kumite zadaniowe**

- Walka z cieniem

Wytrzymałość

- Przemieszczanie się po sali z kopnięciami na strefę Jodan

6 KYU Senior (żółty pas)

Wymagany okres treningów:5 miesięcy

Klasyczne uderzenia/nie są częścią egzaminu/

- Tate-Ken, w pozycji frontальной
- Tettsui-Oroshi-Uchi, w pozycji frontальной
- Tettsui-Yoko-Uchi, w pozycji frontальной
- Tetsui-Hizo-Uchi, w pozycji frontальной

Kopnięcia

- YOKO-GERI-CHUDAN z pozycji zasadniczej

Układy formalne

- Kihon-Kata-Sono-San (3)

Kombinacje walki

- Przedni Seiken-Chudan-Uchi, tylni Seiken-Shita-Uchi-Chudan i przedni Seiken-Shita-Uchi-Chudan
- Tylny Seiken-Chudan-Uchi, przedni Seiken-Shita-Uchi-Chudan i tylni Seiken-Shita-Uchi-Chudan

Sprawność */nie jest częścią egzaminu/

Wytrzymałość

- Przemieszczanie się po sali z kopnięciami na strefę Jodan

Kumite zadaniowe* *

- Walka z cieniem
- Walka z instruktorem lub walka zadaniowa z partnerem 2 x 1.5 min.

5 KYU Junior (żółty pas z czerwonym pagonem)

Wymagany okres treningów: 4 miesiące

Pozycje

- Kokutsu-Dachi w ruchu

Klasyczne uderzenia

- Shuto-Sakotsu-Uchi, w pozycji frontальной
- Shuto-Sakotsu-Uchi-Komi, w pozycji frontальной
- Shuto-Hizo Uchi, w pozycji frontальной

Bloki

- SHUTO-UKE z gardą

Kopnięcia

- Yoko-Geri-Chudan w ruchu

Kombinacje walki

- Tylny Seiken-Chudan-Uchi, przedni Seiken-Shita-Uchi-Chudan i tylni Hiza-Geri-Chudan

Wytrzymałość

- Przemieszczanie się po sali z kopnięciami na strefę Jodan

Sprawność */nie jest częścią egzaminu/

Kumite zadaniowe * *

- Walka z cieniem
- Walka zadaniowa z partnerem 2 x 1.5 min.

5 KYU Senior (pomarańczowy pas)

Wymagany okres treningów: 4-5 miesięcy

Klasyczne uderzenia/nie są częścią egzaminu/

- Seiken-Chudan-Shita-Uchi, hak w korpus, z postawy frontальной

Pozycje

- Kake-Dachi
- Sanchin-Dachi, w ruchu

Kopnięcia

- YOKO-GERI-JODAN, z pozycji zasadniczej

Kombinacje walki

- Tylne Seiken-Chudan-Uchi, przedni Seiken-Shita-Uchi-Chudan i tylne Mawashi-Geri-Gedan

Układy formalne

- Kihon-Kata-Sono-Yon (4)

Kumite zadaniowe * *

- Walka z cieniem
- Walka z partnerem 3 x 1,5 min.

4 KYU Junior (pomarańczowy pas z czerwonym pagonem)

Wymagany okres treningów: 4-5 miesięcy

Pozycje/nie są częścią egzaminu/

- Han-Zenkutsu-Dachi
- Han-Kiba-Dachi

Kopnięcia

- MAE-HIZA-GERI-GEDAN
 - wykroczone
 - zakroczone
- SOTO-MAWASHI-HIZA-GERI, zakroczone

Kombinacje walki

- Tylne Seiken-Chudan-Uchi, przednie Seiken-Shita-Uchi-Chudan i tylne Mawashi-Geri-Jodan.

Układy formalne

- Kihon-Kata-Sono-Go (5)

Sprawność */nie jest częścią egzaminu/

Kumite zadaniowe * *

- Walka zadaniowa z partnerem 3 x 1,5 min.

UWAGI KOŃCOWE

1. Pojęcie JUNIOR i SENIOR przy danym kyu (np. 5 KYU Senior), odnosi się wyłącznie do stopni zdobywanych przez uczniów, którzy nie ukończyli 14 lat.

2. Wymagane miesiące, poprzedzające przystąpienie do egzaminu, są minimalnymi okresami regularnych treningów kandydata w ciągu roku szkolnego. W przypadku średnich i wyższych stopni kyu, uwzględniają udział ucznia w dodatkowych zajęciach specjalistycznych oraz w letnich obozach karate.

* **Sprawność.** Testy sprawnościowe /pompki, brzuszki, przysiady, wyskoki, przewroty, pady oraz ćwiczenia kształtujące gibkość lub szybkość/ instruktor dostosowuje w procesie szkoleniowym do wieku, płci, poziomu zaawansowania oraz możliwości fizycznych kandydata.

* ***Kumite zadaniowe.** Rodzaj i zakres walki zadaniowej egzaminator każdorazowo dostosowuje do wieku, płci oraz możliwości fizycznych kandydata, działając w porozumieniu z instruktorem grupy.

WYMAGANIA SZKOLENIOWE I EGZAMINACYJNE DLA MŁODZIEŻY /Do 4 KYU/

10 KYU (biały pas)

Wymagany okres treningów: 2 miesiące

- Znajomość etykiety Dojo
- Umiejętność wiązania pasa

Pozycje

- Fudo-Dachi (zasadnicza)
- Uchi-Hachiji-Dachi (frontalna)
- Kumite-No-Kamae (walki)

Poruszanie się w pozycji walki

- Okuri-Ashi, Fumi-Ashi, Kosar, Krok w bok**

Uderzenia

- SEIKEN-AGO-UCHI z pozycji frontальной
 - pojedynczo: lewy, prawy
- SEIKEN-AGO-UCHI z pozycji walki
 - pojedynczo: lewy, prawy/prawy, lewy
 - Okuri-Ashi, Fumi-Ashi, z Kosar, z krokiem w bok **
- SEIKEN-CHUDAN-UCHI z pozycji walki
 - pojedynczo: lewy, prawy/prawy, lewy

- Okuri-Ashi, Fumi-Ashi, z Kosar, z krokiem w bok **
- SEIKEN-JODAN/CHUDAN-UCHI z zasłoną, z pozycji frontalnej
 - pojedynczo: lewy, prawy/prawy, lewy

Kopnięcia

- KIN-GERI
 - z pozycji zasadniczej, prawy/ lewy
 - z pozycji walki, wykroczone/ zakroczone
 - Okuri-Ashi, Fumi-Ashi, z Kosar, z krokiem w bok **
- HIZA-GERI-CHUDAN
 - z pozycji zasadniczej, prawy/lewy
 - z pozycji walki, wykroczone/zakroczone
 - Okuri-Ashi, Fumi-Ashi, z Kosar, z krokiem w bok **
- MAE-KE AGE-JODAN
 - z pozycji walki, zakroczone
 - Fumi-Ashi
- UCHI-MAWASHI-KE AGE-JODAN
 - z pozycji walki, zakroczone
 - Fumi-Ashi
- SOTO-MAWASHI-KE AGE-JODAN
 - z pozycji walki, zakroczone
 - Fumi-Ashi
- Obrony przed poznanymi kopnięciami z udziałem partnera*

Kombinacje *

- Prawe Seiken-Ago-Uchi i lewe kopnięcie (jedno z wybranych)
- Lewe Seiken-Ago-Uchi i prawe kopnięcie (jedno z wybranych)
- Lewe kopnięcie (jedno z wybranych) i prawe Seiken-Ago-Uchi
- Prawe kopnięcie (jedno z wybranych) i lewe Seiken-Ago-Uchi.

Sprawność ***

9 KYU (biały pas z niebieskim pagonem)

Wymagany okres treningów: 3 miesiące

- Umiejętność oddychania (Nogare)

Uderzenia

- SEIKEN-CHUDAN-SHITA-UCHI z gardą (hak w korpus)
 - z pozycji frontальной, prawy/ lewy
 - z pozycji walki, pojedynczo: lewy, prawy/prawy, lewy
 - Okuri-Ashi, Fumi-Ashi, z Kosar**
- SEIKEN-JODAN-SHITA-UCHI z gardą (hak w głowę)
 - z pozycji frontальной, prawy/lewy
 - z pozycji walki, pojedynczo: lewy, prawy/prawy, lewy
 - Okuri-Ashi, Fumi-Ashi, z Kosar**
- SEIKEN-JODAN/CHUDAN-SHITA-UCHI z zasłoną
 - z pozycji frontальной, prawy/ lewy
- SEIKEN-CHUDAN-FURI-UCHI z gardą (cios sierpowy w korpus)
 - z pozycji frontальной, prawy/lewy
 - z pozycji walki, pojedynczo: lewy, prawy/prawy, lewy
 - Okuri-Ashi, Fumi-Ashi, z Kosar**
- SEIKEN-JODAN-FURI-UCHI z gardą (cios sierpowy w głowę)
 - z pozycji frontальной, prawy/lewy
 - z pozycji walki, pojedynczo: lewy, prawy/prawy, lewy
 - Okuri-Ashi, Fumi-Ashi, z Kosar**
- SEIKEN-JODAN/CHUDAN-FURI-UCHI z zasłoną
 - z pozycji frontальной, prawy/ lewy

Obrony przed ciosami w korpus *

- zbitcia, zasłony
- odejścia, odskoki
- zejścia, w prawo/w lewo

Kopnięcia

- MAE-GERI-CHUDAN/JODAN
 - z pozycji zasadniczej, prawy/lewy
 - z pozycji walki, z wykroczonej/z zakroczonej
 - w Okuri-Ashi, Fumi-Ashi, z Kosar**
- MAWASHI-GERI-CHUDAN
 - z pozycji zasadniczej, prawy lewy
 - z pozycji walki, z wykroczonej/z zakroczonej
 - w Okuri-Ashi, Fumi-Ashi, z Kosar**
- MAWASHI-GERI-GEDAN
 - z pozycji zasadniczej, prawy/lewy
 - z pozycji walki, z wykroczonej/z zakroczonej
 - w Okuri-Ashi, Fumi-Ashi, z Kosar**
- Obrony przed poznanymi kopnięciami z udziałem partnera*

Kombinacje *

- Prawe Seiken-Ago-Uchi i lewe Mawashi-Geri-Chudan/Gedan
- Lewe Seiken-Ago-Uchi i prawe Mawashi-Geri-Chudan/Gedan
- Lewe Mawashi-Geri-Chudan/Gedan i prawe Seiken-Ago-Uchi
- Prawe Mawashi-Geri-Chudan/Chudan i lewe Seiken-Ago-Uchi
- Seiken-Ago/Chudan-Uchi i Seiken-Chudan-Shita-Uchi
- Seiken-Ago/Chudan-Uchi i Seiken-Furi-Uchi, Chudan/Jodan

Kumite

- Poruszanie się (walka z cieniem z poznanymi technikami)

Sprawność ***

8 KYU (niebieski pas)

Wymagany okres treningów: 3-4 miesiące

Pozycje

- Musubi-Dachi
- Yoi-Dachi
- Zenkutsu-Dachi**
- Han-Zenkutsu-Dachi**
- Kiba-Dachi **
- Han-Kiba-Dachi**

Obrony przed ciosami w głowę *

- Obrony przed Seiken-Furi-Uchi-Jodan
- zbitcia, zasłony, uniki, odchylenia
- Obrony przed ciosami Seiken-Shita-Uchi
- zbitcia, zasłony
- odchylenia, zejścia**

Uderzenia klasyczne

- Uraken-Ganmen-Uchi w pozycji frontalnej.

Kopnięcia

- MAWASHI-GERI-JODAN
- z pozycji zasadniczej, prawy/lewy
- z pozycji walki, wykroczone/zakroczone
- w Okuri-Ashi, Fumi-Ashi, z Kosar**
- USHIRO-GERI-CHUDAN
- z pozycji zasadniczej, prawy/lewy
- Obrony przed Mawashi-Geri-Jodan i Ushiro-Geri-Chudan z partnerem*

Kombinacje walki

- Seiken-Chudan-Uchi, Mawashi-Geri-Jodan i Mawashi-Geri-Gedan
- Seiken-Chudan-Uchi, Mawashi-Geri-Gedan i Mawashi-Geri-Jodan
- Seiken-Chudan-Uchi, Mae-Geri Chudan, Mawashi-Geri-Jodan
- Seiken-Furi-Uchi z Seiken-Shita-Uchi, Chudan/Jodan

Sprawność ***

Kumite zadaniowe ****

- Poruszanie się (walka z cieniem)
- Walka z instruktorem lub zadaniowa z partnerem 1 x 2 min.

7 KYU (niebieski pas z żółtym pagonem)

Wymagany okres treningów: 3-4 miesiące

Pozycje

- Kake-Dachi

Klasyczne uderzenia

- Uraken-Sayu-Uchi
- Seiken-Chudan-Tsuki
- Tettsui-Yoko-Uchi z gardą **
- Tettsui-Oroshi-Uchi
- Tettsui-Hizo-Uchi
- Seiken-Oi/Gyaku-Tsuki w Zenkutsu-Dachi **

Kopnięcia

- Ushiro-Geri-Chudan z obrotem **

Układy formalne

- Kihon-Kata-Sono-Ichi (1)
- Kihon-Kata-Sono-Ni (2)

Kombinacje walki

- Seiken-Chudan-Uchi i Ushiro-Geri-Chudan
- Seiken-Chudan-Uchi, Ushiro-Geri-Chudan i Hiza-Geri-Chudan
- Ushiro-Geri-Chudan i Mawashi-Geri-Gedan/Jodan
- Mae-Geri-Chudan i Mawashi-Geri-Jodan i Ushiro-Geri-Chudan

Sprawność ***

Kumite zadaniowe ****

- Poruszanie się (walka z cieniem)
- Walka zadaniowa z partnerem 2 x 2 min.

6 KYU (żółty pas)

Wymagany okres treningów: 3-4 miesiące

Klasyczne uderzenia

- Seiken Jodan Tsuki
- Seiken Gedan Tsuki
- Seiken-Sanbon-Tsuki
- Seiken Tate-Ken
- Jun-Tsuki
- Shuto-Sakotsu-Uchi
- Shuto-Sakotsu-Uchi-Komi
- Shuto-Hizo-Uchi

Klasyczne bloki

- SEIKEN-GEDAN-BARAI
 - w pozycji frontalnej, prawy/lewy
 - w Zenkutsu-Dachi **
- SHOTEI-GEDAN-BARAI z zasłoną
 - w pozycji frontalnej, prawy/lewy
- SEIKEN-SOTO-UKE
 - w pozycji frontalnej, prawy/lewy
 - w Zenkutsu-Dachi **
- SHUTO-SOTO-UKE z gardą
 - w pozycji frontalnej, prawy/lewy

Kopnięcia

- YOKO-GERI-GEDAN
 - z pozycji zasadniczej, prawy/lewy
- YOKO-GERI-CHUDAN
 - z pozycji zasadniczej, prawy/lewy

Układy formalne

- Kihon-Kata-Sono-San (3)

Sprawność ***

Kumite zadaniowe ****

- Poruszanie się (walka z cieniem)
- Walka zadaniowa z partnerem 3 x 2 min

5 KYU (pomarańczowy pas)

Wymagany okres treningów: 3-4 miesiące

- Ibuki Sankai

Pozycje klasyczne

- Sanchin-Dachi**
- Kokutsu-Dachi**
- Kake-Dachi

Klasyczne uderzenia

- Shuto-Ganmen-Uchi
- Hiji-Jodan-Ate z zasłoną
- Hiji-Age-Uchi
- Tettsui-Yoko-Uchi z gardą z pozycji zasadniczej **

Klasyczne bloki

- SEIKEN-JODAN/CHUDAN-UCHI-UKE
 - w pozycji frontalnej, prawy/ lewy
 - w Zenkutsu-Dachi **
- SHUTO-JODAN/CHUDAN-UCHI-UKE z gardą
 - w pozycji frontalnej, prawy/ lewy
- SEIKEN-JODAN-UKE
 - w pozycji frontalnej, prawy/lewy
 - w Zenkutsu-Dachi **
- SHUTO-JODAN-UKE z gardą
 - w pozycji frontalnej, prawy/lewy

Kopnięcia

- YOKO-GERI-JODAN
 - z pozycji zasadniczej, prawy/lewy
- YOKO-GERI-CHUDAN
 - w ruchu: Han-Kiba-Dachi, Kake-Dachi, Han-Kiba-Dachi, w lewo/w prawo
- KAKATO-GERI-GEDAN
 - z pozycji zasadniczej, prawy/lewy
 - z pozycji walki, wykroczone/zakroczone
 - Fumi-Ashi

Układy formalne

- Kihon-Kata-Sono-Yon (4)
- Kumite-No-Kata-Sono-Ichi (1)

- **Sprawność *****

Kumite zadaniowe ****

- Poruszanie się (walka z cieniem)
- Walka zadaniowa z partnerem 4 x 2 min.

4 KYU (zielony pas)

Wymagany okres treningów: 7-8 miesięcy

Pozycje

- Neko-Ashi-Dachi

Klasyczne bloki

- SHUTO-UKE w Kokutsu-Dachi **

Kopnięcia

- MAE-HIZA-GERI-GEDAN z pozycji walki
 - wykroczone
 - zakroczone
 - Fumi-Ashi
- SOTO-MAWASHI-HIZA-GERI z pozycji walki
 - wykroczone
 - zakroczone
 - Fumi-Ashi
- KAKE-GERI-JODAN
 - w ruchu: Han-Kiba-Dachi, Kake-Dachi, Han-Kiba-Dachi, w lewo/w prawo

Kombinacje walki

- Mae-Geri-Chudan, Mawashi-Geri-Gedan i Ushiro-Geri-Chudan

Układy formalne

- Kihon-Kata-Sono-Go (5)
- Kihon-Kata-Sono-Roku (6) *

Sprawność ***

Kumite zadaniowe ****

- Walka ze zmieniającymi się partnerami: 5 x 2 minuty.

UWAGI KOŃCOWE

* Nie jest częścią egzaminu

** W ruchu

***** Sprawność**

Testy sprawnościowe (pompki, brzuszki, przysiady, wyskoki, przewroty, pady oraz ćwiczenia kształtujące gibkość lub szybkość) egzaminator każdorazowo dostosowuje do wieku, płci, poziomu zaawansowania oraz możliwości fizycznych kandydata, działając w porozumieniu z instruktorem grupy.

****** Kumite zadaniowe.**

Uprawniony egzaminator każdorazowo dostosowuje rodzaj i zakres walki do wieku, płci, poziomu zaawansowania oraz możliwości fizycznych kandydata, działając w porozumieniu z instruktorem grupy. W szczególności dotyczy to uczniów w wieku od 14 lat (ukończone) do 16 lat (nieukończone). Trening specjalistyczny, przygotowujący do Kumite, jak również walki egzaminacyjne, mogą odbywać się tylko zgodnie z obowiązującymi regulaminami OYAMA Polskiej Federacji Karate.

Konsultacja techniczna i literatura:

Shihan Andrzej Pierzchała 7 dan, Kraków 2018

Hanshi Jan Dyduch 8 dan, Kraków 2018, 2019, 2022

