

WYMAGANIA EGZAMINACYJNE PZK DLA DZIECI (do 14 lat)

9.I Kyu 3 miesiące od momentu rozpoczęcia treningów, biały pas z jednym czarnym paskiem.

KIHON

1. Musubi Dachī
2. Hachiji Dachī
3. Zen Kutsu Dachī
4. Oi Zuki/Zen Kutsu Dachī
5. Gedan Barai/Zen Kutsu Dachī

ĆWICZENIA

1. Przysiady - 15 razy.
2. Ugięcia ramion w podporze przodem ("pompki") - 5 razy.

9.II Kyu 3 miesiące od momentu zdania egzaminu na 9.I Kyu, biały pas z dwoma czarnymi paskami

KIHON

1. Gedan Barai/Kiba Dachī
2. Oi Zuki/Zen Kutsu Dachī
3. Age Uke/Zen Kutsu Dachī
4. Soto Uke/Zen Kutsu Dachī
5. Mae Geri/Zen Kutsu Dachī

KUMITE

Gohon Kumite:

atak: Chudan Oi Zuki obrona: Soto Uke (obaj partnerzy w poz. Zen Kutsu Dachī, 5 ataków i bloków)

ĆWICZENIA

1. Przewrót w przód.
2. Przysiady - 15 razy.
3. Ugięcia ramion w podporze przodem ("pompki") - 10 razy.

9.III Kyu 3 miesiące od momentu zdania egzaminu na 9.II Kyu, biały pas z trzema czarnymi paskami

KIHON

1. Oi Zuki/Zen Kutsu Dachī
2. Age Uke/Zen Kutsu Dachī
3. Soto Uke/Zen Kutsu Dachī
4. Uchi Uke/Zen Kutsu Dachī
5. Gedan Barai/Zen Kutsu Dachī
6. Mae Geri/Zen Kutsu Dachī

KATA

Taikyoku Shodan

KUMITE

Gohon Kumite

ĆWICZENIA

1. Ugięcia ramion w podporze przodem ("pompki") - 15 razy.
2. W leżeniu tyłem przenoszenie nóg za głowę ("nakrywki") - 5 razy.

8.I Kyu 3 miesiące od momentu zdania egzaminu na 9.III Kyu, żółty pas z jednym czarnym paskiem

KIHON

1. Oi Zuki/Zen Kutsu Dachī
2. Age Uke + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dachī
3. Soto Uke + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dachī
4. Gedan Barai + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dachī
5. Mae Geri/Zen Kutsu Dachī

KATA

Taikyoku Nidan

KUMITE

Gohon Kumite

ĆWICZENIA

1. Mostek - 2 razy.
2. W leżeniu tyłem równoczesne unoszenie nóg i tułowia ("syczoryki") - 6 razy.
3. W siadzie prostym skłony głową do kolan - 2 razy.

8.II Kyu 3 miesiące od momentu zdania egzaminu na 8.I Kyu, żółty pas z dwoma czarnymi paskami

KIHON

1. Oi Zuki/Zen Kutsu Dach
2. Age Uke + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dach
3. Soto Uke + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dach
4. Uchi Uke + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dach
5. Gedan Barai/Kiba Dach
6. Mae Geri/Zen Kutsu Dach
7. Yoko Geri Keage/Kiba Dach

KATA

Taikyoku Sandan

KUMITE

Gohon Kumite

ĆWICZENIA

1. Przewrót w tył - 2 razy.
2. Mae Geri z przysiadu - 10 razy.

8.III Kyu 3 miesiące od momentu zdania egzaminu na 8.II Kyu, żółty pas z trzema czarnymi paskami

KIHON

1. Oi Zuki/Zen Kutsu Dach
2. Age Uke + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dach
3. Soto Uke + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dach
4. Uchi Uke + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dach
5. Gedan Barai +Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dach
6. Shuto Uke/Ko Kutsu Dach
7. Mae Geri w Zen Kutsu Dach
8. Yoko Geri Keage w Kiba Dach
9. Yoko Geri Kekomi w Kiba Dach

KATA

Heian Shodan

KUMITE

Gohon Kumite

ĆWICZENIA

1. Ugięcia ramion w podporze przodem ("pompki") - 20 razy.
2. Przerzut bokiem ("gwiazda") - 3 razy.
3. Skoki w przysiadzie ("żabki")- 10 m.

7.I Kyu 3 miesiące od momentu zdania egzaminu na 8.III Kyu, pomarańczowy pas z jednym czarnym paskiem

KIHON

1. Oi Zuki/Zen Kutsu Dach
2. Soto Uke + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dach
3. Uchi Uke + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dach
4. Shuto Uke/Ko Kutsu Dach
5. Mae Geri/Zen Kutsu Dach
6. Mae Ren Geri/Zen Kutsu Dach
7. Yoko Geri Kekomi/Kiba Dach

KATA

Heian Shodan

KUMITE

Gohon Kumite

ĆWICZENIA

1. Ugięcia ramion w podporze przodem ("pompki") - 20 razy.
2. W leżeniu tyłem przenoszenie nóg za głowę ("nakrywki") - 10 razy.
3. Wymachy nogą w przód i w bok na wysokość Jodan.

7.II Kyu 3 miesiące od momentu zdania egzaminu na 7.I Kyu, pomarańczowy pas z dwoma czarnymi paskami

KIHON

1. Oi Zuki/Zen Kutsu Dach
2. Age Uke + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dach
3. Soto Uke + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dach
4. Gedan Barai +Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dach

5. Uchi Uke/Ko Kutsu Dach
6. Mae Geri Jodan/Zen Kutsu Dach
7. Yoko Geri Keage/Kiba Dach
8. Yoko Geri Kekomi/Kiba Dach

KATA

Taikyoku Sandan

Heian Shodan

KUMITE

Gohon Kumite

ĆWICZENIA

1. Ugięcia ramion w podporze przodem ("pompki") - 25 razy.
2. Podskoki w przysiadzie ("żabki") - 20 m.

7.III Kyu 3 miesiące od momentu zdania egzaminu na 7.II Kyu, pomarańczowy pas z trzema czarnymi paskami

KIHON

1. Oi Zuki/Zen Kutsu Dach
2. Age Uke + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dach
3. Soto Uke + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dach
4. Uchi Uke + Kizami Zuki + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dach
5. Shuto Uke/Ko Kutsu Dach + Gyaku Nukite/ Zen Kutsu Dach
6. Uraken Uchi/Zen Kutsu Dach
7. Mae Geri/Zen Kutsu Dach
8. Mae Ren Geri - Chudan/Jodan (z międzykrokiem)/Zen Kutsu Dach
9. Yoko Geri Keage/Kiba Dach
10. Yoko Geri Kekomi/Kiba Dach
11. Mawashi Geri/Zen Kutsu Dach

KATA

Heian Nidan

KUMITE

Gohon Kumite

ĆWICZENIA

1. Przewrót w przód z rozbiegu.
2. W siadzie rozkrocznym skłon głową do podłogi.

6.I Kyu 3 miesiące od momentu zdania egzaminu na 7.III Kyu, zielony pas z jednym czarnym paskiem

KIHON

1. Ren Zuki/Zen Kutsu Dach
2. Age Uke + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dach
3. Uchi Uke + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dach
4. Shuto Uke/Ko Kutsu Dach + Gyaku Tate Nukite/Zen Kutsu Dach
5. Uraken Uchi/Kiba Dach
6. Shuto Uchi/Kiba Dach
7. Mae Geri/Zen Kutsu Dach
8. Yoko Geri Kekomi/Kiba Dach
9. Mawashi Geri/Zen Kutsu Dach

KATA

Taikyoku Shodan

Heian Nidan

KUMITE

Gohon Kumite

ĆWICZENIA

1. Przewrót w przód z przeskokiem przez klęczącego partnera.
2. Ugięcia ramion w podporze przodem ("pompki") - 30 razy.
3. Wymachy nogą w przód, w bok i w tył na wysokość Jodan.

6.II Kyu 3 miesiące od momentu zdania egzaminu na 6.I Kyu, zielony pas z dwoma czarnymi paskami

KIHON

1. Sanbon Zuki/Zen Kutsu Dach
2. Age Uke + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dach
3. Uchi Uke/Ko Kutsu Dach + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dach
4. Shuto Uke/Ko Kutsu Dach + Kizami Mae Geri/Ko Kutsu Dach + Gyaku Nukite/ Zen Kutsu Dach
5. Shuto Uchi/Kiba Dach
6. Yoko Enpi Uchi/Kiba Dach

7. Mae Ren Geri - Chudan+Jodan/Zen Kutsu Dachii

8. Yoko Geri Keage Jodan/Kiba Dachii

9. Mawashi Geri/Zen Kutsu Dachii

10. Ura Mawashi Geri/Zen Kutsu Dachii

KATA

Taikyoku Sandan Heian Nidan

KUMITE

Kihon Ippon Kumite

2 ataki ręczne i 2 ataki nożne, blok i kontratak dowolny.

ĆWICZENIA

1. Mostek - 2 razy.

2. Przewrót w przód i w tył.

3. Mae Geri z przysiadu - 20 razy.

4. Ugięcia ramion w podporze przodem ("pompki") - 30 razy.

6.III Kyu 3 miesiące od momentu zdania egzaminu na 6.II Kyu, zielony pas z trzema czarnymi paskami

KIHON

1. Sanbon Zuki/Zen Kutsu Dachii

2. Age Uke + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dachii

3. Uchi Uke + Kizami Zuki + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dachii

4. Soto Uke + Kizami Uraken Uchi + Gyaku Nukite/Zen Kutsu Dachii

5. Shuto Uke/Ko Kutsu Dachii + Kizami Mae Geri/Ko Kutsu Dachii + Gyaku Nukite/ Zen Kutsu Dachii

6. Shuto Uchi

7. Yoko Enpi Uchi

8. Mae Geri/Zen Kutsu Dachii

9. Mae Ren Geri/Zen Kutsu Dachii

10. Yoko Geri Keage

11. Yoko Geri Kekomi

12. Mawashi Geri/Zen Kutsu Dachii

13. Ura Mawashi Geri/Zen Kutsu Dachii

14. Shiho Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dachii

KATA

Heian Sandan

KUMITE

Kihon Ippon Kumite

ĆWICZENIA

1. Podskoki w przysiadzie ("żabki") - 20 m.

2. Wymach nogą w przód, w bok i w tył na poziom Jodan.

3. Ugięcia ramion w podporze przodem ("pompki") - 30 razy.

4. W siadzie rozkrocznym skłon głową do podłogi.

5.I Kyu 3 miesiące od zdania egzaminu na 6.III Kyu, niebieski pas z jednym czarnym paskiem

KIHON

1. Sanbon Zuki/Zen Kutsu Dachii

2. Age Uke + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dachii

3. Uchi Uke + Kizami Zuki + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dachii

4. Soto Uke + Kizami Uraken Uchi + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dachii

5. Shuto Uke/Ko Kutsu Dachii + Kizami Mae Geri/Ko Kutsu Dachii + Gyaku Nukite/ Zen Kutsu Dachii

6. Shuto Uchi/Zen Kutsu Dachii

7. Mae Geri/Zen Kutsu Dachii

8. Yoko Geri Keage/Kiba Dachii

9. Yoko Geri Kekomi/Kiba Dachii

10. Mawashi Geri/Zen Kutsu Dachii

11. Ura Mawashi Geri/Zen Kutsu Dachii

12. Shiho Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dachii

KATA

Heian Shodan + Bunkai

Heian Sandan

KUMITE

Kihon Ippon Kumite

ĆWICZENIA

1. W leżeniu tyłem przenoszenie nóg za głowę ("nakrywki") - 10 razy.

2. Przewrót w przód przez klęczącego partnera.

3. Ugięcia ramion w podporze przodem ("pompki") - 30 razy.

4. Mae Geri z przysiadu - 20 razy.

5.II Kyu 3 miesiące od zdania egzaminu na 5.I Kyu, niebieski pas z dwoma czarnym paskami

KIHON

1. Sanbon Zuki/Zen Kutsu Dach
2. Age Uke + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dach
3. Uchi Uke/Ko Kutsu Dach + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dach
4. Soto Uke/Zen Kutsu Dach + Yoko Enpi Uchi/Kiba Dach
5. Shuto Uke/Ko Kutsu Dach + Kizami Mae Geri/Ko Kutsu Dach + Gyaku Nukite/ Zen Kutsu Dach
6. Shuto Uchi/Zen Kutsu Dach
7. Mae Ren Geri/Zen Kutsu Dach
8. Yoko Geri Keage/Kiba Dach
9. Yoko Geri Kekomi/Kiba Dach
10. Mawashi Geri/Zen Kutsu Dach
11. Ura Mawashi Geri/Zen Kutsu Dach
12. Ushiro Geri/Zen Kutsu Dach
13. Shiho Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dach

KATA

Heian Nidan Heian Sandan

KUMITE

Kihon Ippon Kumite

ĆWICZENIA

1. W leżeniu tyłem wznos tułowia - 20 razy
2. Ugięcia ramion w podporze przodem ("pompki") - 20 razy
3. W leżeniu tyłem przenoszenie nóg za głowę ("nakrywki") - 10 razy
4. Przerzut bokiem ("gwiazda") - 4 razy
5. Przewrót w tył - 2 razy

5.III Kyu 3 miesiące od zdania egzaminu na 5.II Kyu, niebieski pas z trzema czarnym paskami

KIHON

1. Sanbon Zuki/Zen Kutsu Dach
2. Age Uke + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dach
3. Uchi Uke + Gyaku Enpi Uchi/Zen Kutsu Dach
4. Soto Uke + Yoko Enpi Uchi + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dach
5. Shuto Uke/Ko Kutsu Dach + Kizami Mae Geri/Ko Kutsu Dach + Gyaku Zuki/ Zen Kutsu Dach
6. Haito Uchi/Zen Kutsu Dach
7. Mae Geri/Zen Kutsu Dach
8. Kizami Mae Geri + Mae Geri/Zen Kutsu Dach
9. Yoko Geri Keage/Kiba Dach
10. Yoko Geri Kekomi/Kiba Dach
11. Mawashi Geri/Zen Kutsu Dach
12. Ushiro Geri/Zen Kutsu Dach
13. Mae Geri + Mawashi Geri (z przekrokiem) /Zen Kutsu Dach
14. Shiho Uraken Uchi/Zen Kutsu Dach

KATA

Heian Yodan

KUMITE

Kihon Ippon Kumite

4.I Kyu 3 miesiące od zdania egzaminu na 5.III Kyu, fioletowy pas z jednym czarnym paskiem

KIHON

1. Sanbon Zuki/Zen Kutsu Dach
2. Age Enpi Uchi/Zen Kutsu Dach
3. Kizami Zuki + Oi Zuki/Zen Kutsu Dach
4. Yoko Enpi Uchi/Kiba Dach + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dach
5. Shuto Uke/Ko Kutsu Dach + Kizami Mae Geri/Ko Kutsu Dach + Gyaku Zuki/ Zen Kutsu Dach
6. Haito Uchi/Zen Kutsu Dach
7. Mae Geri/Zen Kutsu Dach
8. Yoko Geri Keage
9. Yoko Geri Kekomi
10. Mawashi Geri/Zen Kutsu Dach
11. Ura Mawashi Geri/Zen Kutsu Dach
12. Ushiro Geri/Zen Kutsu Dach
13. Shiho Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dach

14. Morote Uchi Uke + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dach
15. Mae Geri + Mawashi Geri (tą samą nogą) /Zen Kutsu Dach

KATA

Heian Nidan + Bunkai

Heian Yodan

KUMITE

Kihon Ippon Kumite (kontratak Uchi lub Geri)

4.II Kyu 3 miesiące od zdania egzaminu na 4.I Kyu, fioletowy pas z dwoma czarnymi paskami

KIHON

1. Sanbon Zuki/Zen Kutsu Dach
2. Age Uke + Age Enpi Uchi/Zen Kutsu Dach
3. Uchi Uke + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dach
4. Soto Uke + Uraken Uchi + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dach
5. Kizami Mae Geri + Mae Geri/Zen Kutsu Dach
6. Mawashi Shuto Uchi + Gyaku Haito Uchi/Zen Kutsu Dach
7. Mae Geri/Zen Kutsu Dach
8. Yoko Geri Keage
9. Yoko Geri Kekomi
10. Mawashi Geri/Zen Kutsu Dach
11. Ura Mawashi Geri/Zen Kutsu Dach
12. Ushiro Geri/Zen Kutsu Dach
13. Mawashi Geri + Ushiro Geri (z międzykrokiem) /Zen Kutsu Dach
14. Shiho Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dach
15. Shiho Enpi Uchi/Zen Kutsu Dach

KATA

Heian Sandan + Bunkai

Heian Yodan

KUMITE

Kihon Ippon Kumite (kontratak Uchi lub Geri)

4.III Kyu 3 miesiące od zdania egzaminu na 4.II Kyu, fioletowy pas z trzema czarnymi paskami

KIHON

1. Sanbon Zuki/Zen Kutsu Dach
2. Age Uke + Gyaku Zuki + Age Enpi Uchi/Zen Kutsu Dach
3. Uchi Uke + Kizami Zuki + Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dach
4. Soto Uke/Zen Kutsu Dach + Yoko Enpi Uchi/Kiba Dach + Uraken Uchi/Zen Kutsu Dach
5. Shuto Uke/Ko Kutsu Dach+ Kizami Mae Geri/Zen Kutsu Dach
6. Mawashi Shuto Uchi + Gyaku Haito Uchi/Zen Kutsu Dach
7. Mae Geri/Zen Kutsu Dach
8. Yoko Geri Keage
9. Yoko Geri Kekomi
10. Mawashi Geri/Zen Kutsu Dach
11. Ura Mawashi Geri/Zen Kutsu Dach
12. Ushiro Geri/Zen Kutsu Dach
13. Mawashi Geri/Ushiro Geri (z międzykrokiem) /Zen Kutsu Dach
14. Shiho Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dach
15. Shiho Enpi Uchi

KATA

Heian Godan

KUMITE

Kihon Ippon Kumite (kontratak Uchi lub Geri)

