

WYMAGANIA EGZAMINACYJNE NA STOPNIE – LUBOS BRANCH

JUNIOR/ KADET	SENIOR	DACHI	TSUKI, UCHI	UKE	GERI	RENRAKU, IDO GEIKO
10-1 kyu	10 kyu	Seiza, Fudo Dach	Seiken morote tsuki (chudan, jodan, gedan)	Seiken morote gedan barai (kakewake uke, ker-no-yoi)	Hiza ganmen geri	seiken chudan morote tsuki - nihon i sanbon
10-2 kyu		Yoi Dach	Seiken chudan tsuki	Seiken mae gedan barai	Kin geri	Seiken nihon i sanbon chudan tsuki
9-1 kyu	9 kyu	Musubi Dach	Seiken jodan tsuki, Seigen gedan tsuki	Seiken jodan uke	Chusoku chudan mae geri	Seiken sanbon tsuki (chudan/ jodan/ gedan)
9-2 kyu		Zenkutsu Dach	Seiken ago uchi	Seiken chudan uchi uke	Chusoku mae keage	zenkutsu dachi/ kakewake uke (3 kroki z mawate) zenkutsu dachi/ oi gedan barai (3 kroki z mawate)
8-1 kyu	8 kyu	Uchi hachiji dachi	Seiken tate tsuki (chudan, jodan, gedan),	Seiken chudan soto uke	Teisoku soto mawashi keage	zenkutsu dachi/ seiken oi tsuki (mawate kakewake uke/ oi tsuki) zenkutsu dachi/ seiken gyaku tsuki (mawate gedan barai/ gyaku tsuki)
8-2 kyu		Kiba Dach, Kumite dachi (stały dystans)	Uraken shita tsuki Seiken jun tsuki	Seiken chudan uchi uke / gedan barai	Heisoku (Sokuto) uchi mawashi keage	zenkutsu dachi/ oi uke/ gyaku tsuki (3 kroki z mawate) zenkutsu dachi/ oi uke/ gyaku tate tsuki/ mae geri - noga wraca do zenkutsu (3 kroki z mawate)
7-1 kyu	7 kyu	Sanchin Dach, Kumite dachi (poruszanie się)	Tettsui yoko uchi (jodan, chudan, gedan), Tettsui komekami uchi	Seiken morote chudan uchi uke	Chusoku jodan mae geri	zenkutsu dachi/ oi jodan uke + oi soto uke/gyaku tsuki zenkutsu dachi/ oi jodan uke + gyaku soto uke/oi tsuki
7-2 kyu		Kokutsu Dach Neko ashi dachi,	Tettsui ganmen oroshi uchi, Tettsui hizo uchi,	Seiken mawashi gedan barai Shuto mawashi uke	Kansetsu geri (sokuto) Gedan mawashi geri (chusoku, haisoku)	Zenkutsu dachi/ oi uchi uke + oi gedan barai/gyaku tsuki Zenkutsu dachi/ oi uchi uke + gyaku gedan barai/oi tsuki
6-1 kyu	6 kyu	Heiko Dach	Uraken shomen ganmen uchi, Uraken sayu ganmen uchi, Uraken hizo uchi,	Osai Uke	Chudan mawashi geri (chusoku, haisoku)	sanchin dachi/ oi uchi uke/ gyaku shita tsuki kiba dachi/ jun tsuki (3 kroki/ mawate kakewake uke)
6-2 kyu		Tsuru Ashi Dach	Uraken ganmen oroshi uchi Uraken mawashi uchi, Yohon nukite (jodan, chudan)	Seiken juji uke (jodan, gedan)	Sokuto yoko keage,	Kokutsu dachi / shuto mawashi uke (3 kroki z mawate) Kiba dachi/ tettsui yoku uchi (3 kroki z mawate)

5-1 kyu	5 kyu	Shiko dachi	Shuto Sakotsu uchi Shuto uchi komi, Nihon nukite (Me tsuki)	Shuto chudan soto uke Shuto jodan uchi uke	Sokuto chudan yoko geri	Zenkutsu dachi / keage (3 kroki z mawate kakewake uke) Kokutsu dachi/ oi shuto mawashi uke/ morote jodan uchi/ kamaete
5-2 kyu		Moro ashi dachi	Shuto yoko ganmen uchi Shuto hizo uchi Shuto uchi uchi	Shuto mae gedan barai, Shuto chudan uchi uke	Ushiro geri (chudan, gedan)	Zenkutsu dachi/ chusoku mae geri (3 kroki z mawate kakewake uke) Zenkutsu dachi/ haisoku mawashi geri (3 kroki z mawate kakewake uke)
4-1 kyu	4 kyu	Heisoku dachi	Hiji jodan ate Hihi chudan ate Hiji ago uchi	Shotei chudan soto uke Shotei gedan uke Shotei Jodan Uke	Haisoku jodan mawashi geri	Kiba dachi/ yoko keage (3 kroki z mawate kakewake uke) Zenkutsu dachi/ oi - jodan uke +soto uke+ uchi uke + gedan barai/gyaku tsuki (poruszanie się 3 kroki + mawate)
4-2 kyu		Kake dachi	Hiji oroshi uchi Mae hiji ate Ushiro hiji ate	Shuto mae mawashi uke	Sokuto jodan yoko geri	Zenkutsu dachi/ oi jodan uke + gyaku soto uke + oi uchi uke + gyaku gedan barai + oi tsuki (poruszanie się 3 kroki + mawate) kiba dachi 45° /gedan barai/ - gyaku jodan yohon nukite +oi hiji jodan ate w otwartą dłoń + oi uraken ganmen oroshi uchi + oi gedan barai + gyaku tsuki (poruszanie się 3 kroki z mawate)
3-1 kyu	3 kyu	Soshin dachi	Shotei Uchi (jodan, chudan, gedan)	Shuto gedan juji uke Shuto jodan juji uke ,	Ushiro geri (jodan)	Sanchin dachi/ gyaku seiken chudan tsuki + gyaku uchi uke + gyaku uraken shonmen + gyaku hiji jodan ate + gyaku jodan tetsui yoko uchi (3 kroki z mawate) Kiba dachi/ yoko geri (3 kroki z mawate kakewake uke)
3-2 kyu		-----	Hiraken jodan tsuki, Hiraken chudan tsuki, Hiraken oroshi uchi, Hiraken mawashi uchi,	Koken jodan uke	Ushiro mawashi geri (jodan, chudan, gedan)	Kumite dachi/ kombinacja gyaku geri jodan (mawashi geri + ushiro mawashi geri+ mae geri + mawashi geri + ushiro mawashi geri) (3 kroki z mawate kamaete)
2 kyu (min 16 lat)		-----	Jodan haishu Chudan haishu Koken uchi (jodan, chudan, gedan)	Koken chudan uchi uke Koken gedan uke	Nidan tobi hiza geri Mae tobi geri (3 metody)	Kumite dachi/ oi mawashi geri jodan + oi seiken ago uchi + gyaku-seiken ago uchi + gyaku mawashi geri jodan + zmiana pozycji (5 kroków z mawate) Zenkutsu dachi i kokutsu dachi – poruszanie się z technikami KAITEN
1 kyu (min 17 lat)		-----	Ryuto ken tsuki (jodan, chudan) , Naka Yubi ippon ken (jodan, chudan) , Oya yubi Ken	Kake uke (jodan, chudan), Chudan haito uchi uke	Haisoku jodan uchi mawashi geri, Yoko tobi geri	Zenkutsu dachi i kokutsu dachi – poruszanie się z technikami SAGARI

JUNIOR	SENIOR	TEORIA	SPRAWNOŚĆ
10-1 kyu	10 kyu	wiązanie pasa, etykieta	10 pompek na dłoniach, 10 przysiadów, 10 brzuszków Zaciskanie pięści, „kołyska” na plecach
10-2 kyu		Znaczenie słowa OSU, składanie Gi,	10 pompek na dłoniach, 10 przysiadów, 10 brzuszków „Kołyska” na brzuchu, skłon w przód /dłonie dotykają podłogi/
9-1 kyu	9 kyu	co to jest Karate /słowo/	10 pompek na dłoniach, 10 przysiadów, 10 brzuszków Przewrót w przód, skłon w przód rozkroku /łokcie dotykają podłogi/
9-2 kyu		Znaczenie słów: Kyokushinkai, Shinkyokushinkai	10 pompek na dłoniach, 10 przysiadów, 10 brzuszków Mostek” w tył, skłon w przód /stopy razem, głowa dotyka kolan/,
8-1 kyu	8 kyu	Masutatsu Oyama – twórca Karate Kyokushin	15 pompek na dłoniach, 15 przysiadów, 15 brzuszków Przewrót w tył
8-2 kyu		Wiedza na temat stopni dan i kyu w karate, kolory pasów	15 pompek na dłoniach, 15 przysiadów, 15 brzuszków Skłon w przód w rozkroku /głowa dotyka podłogi/
7-1 kyu	7 kyu	Znaczenie słów: shihan, sensei, senpai	20 pompek na dłoniach, 20 przysiadów, 20 brzuszków Skłon głową do ziemi w siadzie w rozkroku,
7-2 kyu		przysięga Dojo	20 pompek na dłoniach, 20 przysiadów, 20 brzuszków skłon w przód w siadzie /stopy razem, dłonie dotykają chusoku, głowa na kolanach/
6-1 kyu	6 kyu	Kluby „Lubos Branch”	30 pompek na dłoniach, 30 przysiadów, 30 brzuszków Stanie na rękach z pomocą partnera
6-2 kyu		Shihan i sensei w „Lubos Branch”	30 pompek na dłoniach, 30 przysiadów, 30 brzuszków Stanie na rękach pod ścianą
5-1 kyu	5 kyu	Polski Związek Karate, główne organizacje	40 pompek na dłoniach, 40 przysiadów, 40 brzuszków „gwiazda” gimnastyczna w jedną stronę
5-2 kyu		Organizacja PFKS, liderzy	40 pompek na dłoniach, 40 przysiadów, 40 brzuszków „gwiazda” gimnastyczna na obydwie strony
4-1 kyu	4 kyu	Znajomość ogólnych zasad walki sportowej	50 pompek na pięściach, 50 półprzysiadów z wyskokiem (ręce za głową), 50 brzuszków 5 przeskoków przód-tył nad pasem trzymanym oburącz (dziewczyny 3)
4-2 kyu		Znajomość ogólnych zasad rozgrywania zawodów kata	50 pompek na pięściach, 50 półprzysiadów z wyskokiem (ręce za głową), 50 brzuszków 5 podciągnięć na drążku (dziewczyny 3)
3-1 kyu	3 kyu	Organizacja WKO, liderzy	60 pompek na pięściach, 60 półprzysiadów z wyskokiem (ręce za głową), 50 „scyzoryków” z leżenia na plecach 8 przeskoków przód-tył nad pasem trzymanym oburącz (dziewczyny 5)
3-2 kyu		Organizacja EKO, liderzy	60 pompek na pięściach, 60 półprzysiadów z wyskokiem (ręce za głową), 50 „scyzoryków” z leżenia na plecach 8 podciągnięć na drążku (dziewczyny 5)
2 kyu (min 16 lat)		Znajomość komend i przepisów walki sportowej karate wg EKO i WKO	70 pompek na pięściach, 70 półprzysiadów z wyskokiem (ręce za głową), 60 „scyzoryków” z leżenia na plecach 10 przeskoków przód-tył nad pasem trzymanym oburącz (dziewczyny 8) Udział w min. 2 obozach klubowych, udział w zawodach na szczeblu min. regionalnym
1 kyu (min.17 lat)		Znajomość komend i przepisów zawodów kata wg EKO i WKO	70 pompek na pięściach, 80 półprzysiadów z wyskokiem (ręce za głową), 70 „scyzoryków” z leżenia na plecach 12 podciągnięć na drążku (dziewczyny 8), chodzenie na rękach do przodu (min 5 kroków) Udział w min. 3 obozach klubowych, udział w zawodach na szczeblu min. regionalnym

stopnie kadet - wiek 10 lat i młodsi (decyduje rok urodzenia)

stopnie junior - wiek 11-15 lat (decyduje rok urodzenia)

stopnie senior - wiek 16 lat i starsi (decyduje rok urodzenia)

Stopnie kadet zdają egzamin wg wymagań junior ale bez kata i walk. Egzamin wyłącznie z kata i walk (na posiadany stopień) zaliczają na pierwszym egzaminie po osiągnięciu wieku junior (bez dodatkowej opłaty). Stopnie kadet naszywają na pasie zamiast czerwonych, białe pagony. **Jeżeli osoby do 10 roku życia zdadzą egzamin z kata to otrzymują promocję na stopień junior.**

	MINIMALNY WIEK I CZAS POMIĘDZY EGZAMINAMI	KATA	KUMITE
10-1 kyu	minimum kolejne 2 miesiące treningu	-----	4 x 1 min z równorzędnym stopniem
10-2 kyu	minimum kolejne 2 miesiące treningu	-----	4 x 1 min z równorzędnym stopniem
9-1 kyu	minimum kolejne 2 miesiące treningu	-----	4 x 1 min z równorzędnym stopniem
9-2 kyu	minimum kolejne 2 miesiące treningu	Kihon Sono ichi	4 x 1 min z równorzędnym stopniem
8-1 kyu	minimum kolejne 2 miesiące treningu	Taikyoku Sono Ich i sono Ni	4 x 1 min z równorzędnym stopniem
8-2 kyu	minimum kolejne 2 miesiące treningu	Taikyoku Sono San	4 x 1 min z równorzędnym stopniem
7-1 kyu	minimum kolejne 3 miesiące treningu	Pinan Sono Ichi	4 x 1 min z równorzędnym stopniem
7-2 kyu	minimum kolejne 3 miesiące treningu	Sakugi Kata Sono Ichi	4 x 1 min z równorzędnym stopniem
6-1 kyu	minimum kolejne 3 miesiące treningu	Kihon Kata sono ni	5 x 1 min z równorzędnym stopniem
6-2 kyu	minimum kolejne 3 miesiące treningu	Pinan Kata Sono Ni	5 x 1 min z równorzędnym stopniem
5-1 kyu	minimum kolejne 3 miesiące treningu	Taikyoku sono ichi/ni-ura	6 x 1 min z równorzędnym stopniem
5-2 kyu	minimum kolejne 3 miesiące treningu	Pinan sono san,	6 x 1 min z równorzędnym stopniem
4-1 kyu	minimum kolejne 3 miesiące treningu	Sanchin no kata,	7 x 1 min z równorzędnym stopniem
4-2 kyu	minimum kolejne 3 miesiące treningu	Sakugi sono ni, Taikyoku sono san ura	7 x 1 min z równorzędnym stopniem
3-1 kyu	minimum kolejne 3 miesiące treningu	Pinan sono yon,	8 x 1 min z równorzędnym stopniem
3-2 kyu	minimum kolejne 3 miesiące treningu	Sakugi sono san	8 x 1 min z równorzędnym stopniem
2 kyu	ukończone 16 lat minimum kolejne 6 miesięcy treningu	Pinan sono go, Pinan sono ichi – ura	9 x 1 min z równorzędnym stopniem
1 kyu	ukończone 17 lat minimum kolejne 12 miesięcy treningu	Tsuki no kata, Pinan sono ni – ura	10 x 1 min z równorzędnym stopniem
1 dan	ukończone 18 lat minimum kolejne 12 miesięcy treningu	Yantsu, Saiha, Tensho	10 x 1 min z równorzędnym stopniem
2 dan	ukończone 21 lat minimum kolejne 2 lata treningu	Gekisaidai, Gekisaisho, Garyu	10 x 1 min z równorzędnym stopniem
3 dan	ukończone 25 lat minimum kolejne 3 lata treningu	Seienchin, Seipai	10 x 1 min z równorzędnym stopniem
4 dan	ukończone 30 lat minimum kolejne 4 lata treningu	Kanku Dai	10 x 1 min z równorzędnym stopniem
5 dan	minimum kolejne 5 lat treningu	Sushi Ho	10 x 1 min z równorzędnym stopniem