

Sylabus technik - biały pas (bez kyu)

A) Techniki

Kihon (podstawy)

1. Tachikata (pozycje)

heisoku dachi, musubi dachi, heiko dachi, Shizen dachi, uchihachiji dachi, sanshin dachi, zenkutsu dachi, kiba dachi, tsuruashi dachi

2. Tsuki (uderzenia)

Seiken Chudan Tsuki, Seiken Jodan Tsuki, Seiken Ago Uchi, Seiken Shita Tsuki, Seiken Kagi Tsuki, Hiji Uchi, Uraken Gammen Uchi, Uraken Sayu Uchi, Uraken Hizo Uchi, Uraken Mawashi Uchi , Shuto Gammen Uchi , Shuto Sakotsu Uchi, Shuto Hizo Uchi, Shuto Uchi Uchi

3. Uke (bloki)

Jodan uke, Chuda Soto Uke , Chudan uchi uke, Gedan Barai, Uchi Uke Gedan Barai

4. Keri (kopnięcia)

Mea Keage, Uchimawashi, Soromawashi, Hiza Geri, Kin Geri, Mae Geri, Mawashi Geri, Yoko Keage, Yoko Geri, Kansetsu Geri, Ushiro Geri

5. Ido (podstawowe przejścia)

W Zenkutsu Dachi : poruszanie się w przód i w tył, obracanie się w połączeniu z jedną techniką (tsuki, Keri, Uke) np. Zenkutsu Dachi + Seiken Oi lub Gyaku

6. Kata

Taikyoku Sono Ichi i Ni, Sokugi Taikyoku Sono Ichi

B) Ćwiczenia kondycyjne

Rozciąganie: głowa dotyka podłogi w siadzie z rozkrokiem

20 pompek, 20 przysiadów, stanie na rękach przez 20 sekund (podtrzymywany przez innego partnera)

Chin ups - wyskok kolanami do podbródka (przez kij lub złożony pas)3 razy

Skok (Tobi Geri) w cel na poziomie własnej głowy

C) Kumite

(1) Yakusoko Kumite : Bloki przeciwko atakowi (bloki ręczne przeciwko rękom, bloki nożne przeciwko rękom, bloki ręczne przeciwko nogom, bloki nożne przeciwko nogom)

(2) Jiyu Kumite : 30 sekund

Kryteria: Reigi (postawa) Kamae (gotowość) Kiai

D) Egzamin pisemny z terminologii i filozofii dotyczącej tego stopnia, którego materiały będą dostarczone przez Honbu.

Sylabus technik - pomarańczowy pas (10 i 9 kyu)

Podstawowe techniki jak na biały pas oraz następujące:

A) Techniki

Kichon (podstawy)

1. Tachikata (pozycje)

Kokutsu Dachi, Nekoashi Dachi

2. Ido (podstawowe przejścia)

Kokutsu Dachi (Nekoashi dachi) : Poruszanie się do przodu i do tyłu, obracanie się
np. Kokutsu Dachi + Chudan Uchi Uke

Powtórzenie tych samych technik : Zenkutsu Dachi + 2 razy Seiken Oi Tsuki, Zenkutsu Dachi +
Seiken Chudan Sambon Tsuki

3. Kata

Taikyoku Sono San, Sakugi Taikyoku Sono Ni & San

B) Ćwiczenia kondycyjne

Rozciągnięcie: takie same jak na biały pas

30 pompek, 30 przysiadów, 30 sekund stania na rękach

Chin ups - wyskok kolanami do podbródka (przez kij lub złożony pas) 5 razy

Skok (Tobi Geri) na wysokość 10cm ponad głowę

C) Kumite

1. Yakusoku Kumite: tylko bloki przeciwko atakowi (bloki ręczne przeciwko rękom, bloki nożne
przeciwko rękom, bloki ręczne przeciwko nogom, bloki nożne przeciwko nogom)

2. Jiyu Kumite: 30 sekund

Kryteria : Reigi (postawa) Kamae (gotowość) Kiai

D) Egzamin pisemny z terminologii i filozofii dotyczącej tego stopnia, którego materiały będą
dostarczone przez Honbu.

Sylabus technik - niebieski pas (8 i 7 kyu)

Podstawowe techniki jak na biały i pomarańczowy pas oraz następujące:

A) Techniki

Kichon (podstawy)

1. Tachikata (pozycje)

Keageashi Dachi

2. Tsuki (uderzenia)

Tettsui, Nukite, Shotei

3. Uke (Bloki)

Morote Uke, Mawashi Uke, Shuto Mawashi Uke

4. Kokyu Ho (oddechy)

Ibuki

5. Ido (podstawowe przejścia)

Kokutsu Dachi Shuto Mawashi Uke, Enkei Gyaku Tsuki

Sanchin Dachi: poruszanie się w przód i w tył, obracanie się –np. Sanchin Dachi + Seiken Chudan
Gyaku Tsuki

Kiba Dachi : poruszanie się w przód i w tył (mae Kosa, Ushiro Kosa), Obracanie się – np. Kiba Dachi

Jun Tsuki, Tettsui

Kombinacje (bloki i atak) Zenkutsu Dachi + Jodan Uke – Seiken Chudan Tsuki

Kombinacje (uderzenia i kopnięcia) – Zenkutsu Dachi + Mae Geri Seiken Chudan Tsuki

6. Kata

Pinian Sono Ichi i Ni, Sanchin

B) Ćwiczenia kondycyjne

Rozciągnięcie: ramiona dotykają podłogi w siadzie z rozkrokiem

40 pompek, 40 przysiadów, 40 sekund stania na rękach

Chin ups - wyskok kolanami do podbródka (przez kij lub złożony pas) 8 razy
Skok (Tobi Geri) na wysokość 15 cm ponad głową

C) Kumite

1. Yakusoku Kumite Uke Kaeshi (bloki i kontra)

Atak, obrona i kontra przeciwnika wykazując dużą różnorodność ataków, bloków i reakcji, np. / ręka ręka / ręka / ręka noga itd.

2. Jiyu Kumite : 60 sekund

Kryteria : Reigi/ Kamae/ Kiai/ prędkość/ siła/ Kondycja (Kyoku) / Uke Kaeshi

D) Egzamin Pisemny z terminologii i filozofii dotyczącej tego stopnia, którego materiały będą dostarczone przez Honbu.

Sylabus techniczny - żółty pas (6 i 5 kyu)

Podstawowe techniki jak na biały , pomarańczowy i niebieski pas oraz następujące:

A) Techniki

Kichon (podstawy)

1. Tsuki (uderzenia)

Koken Uchi, Haito, Morote Tsuki

2. Uke (bloki)

Koken Uke, Haito Uchi, Jyuji Uke

3. Ido (podstawowe przejścia)

Kaiten ido (obroty)- np. Kiba Dachii + Kaiten Tettsui

Dako ido (ką 45 stopni) np. Kiba Dachii 45 stopni + Gedan Barai

4. Kata

Pinian Sono San & Yon, Yantsu, Tsuki No Kata

B) Ćwiczenia kondycyjne

Rozciągnięcie: takie jak na niebieski pas z zauważalną poprawą

50 pompek, 50 przysiadów, 50 sekund stania na rękach

Chin ups - wyskok kolanami do podbródka (przez kij lub złożony pas) 10 razy

Skok (Tobi Geri) na wysokość 20cm ponad głową

C) Kumite

1. Yakusoku Kumite Uke Kaeshi (bloki i kontra)

Atak, obrona i kontra przeciwnika wykazując dużą różnorodność ataków, bloków i reakcji, np. / ręka ręka / ręka / ręka noga itd.

2. Jiyu Kumite : 60 sekund x 3 rundy

Kryteria : Reigi/ Kamae/ Kiai/ prędkość/ siła/ Kondycja (Kyoku) / Uke Kaeshi

D) Egzamin Pisemny z terminologii i filozofii dotyczącej tego stopnia, którego materiały będą dostarczone przez IKO Honbu.

Sylabus techniczny - zielony pas (4 i 3 kyu)

Podstawowe techniki jak do żółtego pasa oraz następujące:

A)Techniki

1. Kichon (podstawy)

Podstawowe kroki w pozycji walki: Okuri Ashi, Fumi Ashi, Kosa, Oiashi (Sagari)

2. Kata

Pinian Sono Go, Taikyoku Sono Ichi Ura & Ni Ura & San Ura, Gekisai Dai, Tekki Sono Ichi

B) Ćwiczenia kondycyjne

Rozciągnięcie: klatka piersiowa dotyka parkietu w siadzie w rozkroku

60 pompek, 60 przysiadów, 60 sekund stania na rękach

Chin ups - wyskok kolanami do podbródka (przez kij lub złożony pas) 12 razy

Skok (Tobi Geri) na wysokość 30cm ponad głową

C) Kumite

1. **Yakusoku Kumite:** Uke i Uke Kaeshi w pozycji Kumite No Kamae, przejścia

2. **Jiyu Kumite:** 60 sekund x 5 rund

Kryteria : Reigi/ Kamae/ Kiai/ prędkość/ siła/ Kondycja (Kyoku) / Uke Kaeshi/ Rytm/ Kombinacje (balans pomiędzy uderzeniami ręcznymi a kopnięciami) / chodzenie

D) Egzamin Pisemny z terminologii i filozofii dotyczącej tego stopnia, którego materiały będą dostarczone przez IKO Honbu.

Sylabus techniczny - brązowy pas (2 i 1 kyu)

Podstawowe techniki jak do zielonego pasa oraz następujące:

A) Techniki

1. **Ido** (podstawowe przejścia)

Kumite No Kamae przejścia pod różnymi kątami

2. Kata

Pinian Sono Ichi- Go Ura, Tensho, Saifa, Gekisai Sho, Tekki Sono Ni

B) Ćwiczenia Kondycyjne

Rozciągnięcie: klatka dotyka parkietu w siadzie w rozkroku

100 pompek, 100 przysiadów, 90 sekund stania na rękach

Chin ups - wyskok kolanami do podbródka (przez kij lub złożony pas) 15 razy

Skok (Tobi Geri) na wysokość 30cm ponad głową (Tobi Ushiro Geri lub Tobi Ushiro Mawashi Geri, lewa i prawa)

C) Kumite

1. **Yakusoku Kumite:** Uke i Uke Kaeshi w pozycji Kumite No Kamae, przejścia

2. **Jiyu Kumite:** 60 sekund x 10 rund

Kryteria : Reigi/ Kamae/ Kiai/ szybkość/ siła/ wytrzymałość (Kyoku) / Uke Kaeshi/ rytm/ Kombinacje (balans pomiędzy uderzeniami ręcznymi a kopnięciami) / chodzenie

D) Tameshi Wari:

Więcej niż wymagają standardy Turniejów

E) Goshin Jitsu (samoobrona) : Podstawowe ruchy

F) Egzamin Pisemny z terminologii i filozofii dotyczącej tego stopnia, którego materiały będą dostarczone przez Honbu.

Podstawowe wymagania i zasady przed egzaminami

Poniższe wskazówki sugerują minimum treningowe wymagane przed podejściem do egzaminu na następny poziom. „Trzy miesiące” sugerują stałe tygodniowe godziny treningów przynajmniej 4 godziny tygodniowo.

KOLOR PASA	KYU	WYMAGANE	KATA
Biały	n/a	3 miesiące (48h)	Taikyoku 1,2 Sakugi 1
Pomarańczowy	10 9	3 miesiące (48h) 3 miesiące (48h)	Taikyoku 3, Sakugi 2,3
Niebieski	8 7	3 miesiące (48h) 3 miesiące (48h)	Pinian 1, 2 Sanchin
Żółty	6 5	3 miesiące (48h) 3 miesiące (48h)	Pinian 4,5, Yantsu, Tsuki No Kata
Zielony	4 3	6 miesięcy (96h) 6 miesięcy (96h)	Taikyoku 1-3 Ura, Pinian 5, Geki Sai Dai, Tekki Sono Ichi
Brązowy	2 1	6 miesięcy (96h) 6 miesięcy (96h)	Pinian Ura 1-5, Tensho, Geki Sai Sho, Saifa, Tekki Sono Ni
Wymagania egzaminacyjne dla dorosłych			