

Shito-ryu Karate-do Genbu-kai Polska

WYMAGANIA EGZAMINACYJNE

na stopnie niezaawansowane i średnio zaawansowane

9-4 kyu

Warszawa 2018

Materiał szkoleniowy Shito-ryu Karate-do Genbu-kai Polska
Kopiowanie i rozpowszechnianie bez zezwolenia Głównego Instruktorza **ZABRONIONE**

Niniejszy tekst nie jest pełną wersją wymagań. Pełna wersja jest dostępna w klubach

STOPNIE SZKOLENIOWE W KARATE-DO



Dawne sztuki walki znały tylko dwie rangi: mistrz i uczeń. Czasem mistrz miał pomocnika w osobie starszego ucznia. W ten sposób wykształciły się podstawowe tytuły: sensei (mistrz, nauczyciel), senpai (starszy), seito (uczeń). Na portrecie z lewej – jeden z pierwszych mistrzów-nauczycieli karate – Shungo “To-de” **Sakugawa** (1733-1815). Z prawej – jego uczeń – Sokon “Bushi” **Matsumura** (1792-1887), który później został znanym mistrzem, nauczycielem



kolejnych pokoleń karateka, oraz stworzył podstawy filozofii karate-do jako drogi doskonalenia się człowieka.



Założyciel stylu shotokan Gichin Funakoshi zastosował (ok. 1930 roku) oznaczenia pasami: czarnym, brązowym i białym, przenosząc na teren karate to, co wcześniej wymyślił Jigoro Kano dla judo. Później wprowadzono wielostopniowy system wskazujący na zaawansowanie w sztuce walki. W tradycyjnych stylach karate-do jest to 9 stopni uczniowskich zwanych **kyu** oraz 10 stopni mistrzowskich - **dan**, przy czym stopnie powyżej 5. dan zazwyczaj nadaje się nie tylko za



rozwoju karate. Korzystając ze wzorów japońskich szkół szermierki wprowadzono oznaczenia pasami: białym, żółtym, pomarańczowym, zielonym, fioletowym, brązowym (uczniowie) oraz czarnym (mistrzowie). Ponoć jeden pas - dzięki naturalnym barwnikom - dawał się farbować w takiej właśnie kolejności. Obecnie wiele szkół odeszło od

powyższego wzoru. Dodano też pas niebieski. W stylu shito-ryu – założonym przez mistrza Kenwę Mabuniego – zachowano jednak tradycyjne barwy z rzadkim obecnie pasem fioletowym (lub purpurowym).

Egzamin stanowi test - informację dla ćwiczącego o jego postępach. Nie powinien być jednak celem. "**Pas, stopień - nie są ważne. Ważny jesteś Ty i Twoje umiejętności**". Zapamiętajcie te słowa sensei Demury.

SPOSÓB SKŁADANIA EGZAMINÓW

Do egzaminu może przystąpić każdy członek klubu należącego do Genbu-kai Polska, nie zalegający z opłatami w swoim klubie oraz ze składkami rocznymi dla federacji. Ponadto kandydat musi spełnić kilka innych wymagań formalnych (odpowiedni staż i odstęp od poprzedniego egzaminu, odpowiedni strój, uczestnictwo w seminariach).

Chęć przystąpienia do egzaminu należy zgłosić swojemu instruktorowi i uzyskać jego akceptację.

Egzaminy są organizowane wyłącznie podczas zgrupowań - seminariów i obozów (czyli 3-5 razy w roku). Egzaminy na stopnie mistrzowskie przeprowadzane są wyłącznie podczas seminariów zjazdów (taikai) Genbu-kai.

Egzamin jest dwuczęściowy. Pierwszą część stanowi rozmowa kwalifikacyjna - **egzamin teoretyczny**¹. Część druga to **egzamin praktyczny**, zdawany indywidualnie lub grupowo. Jego treść zależy wyłącznie od egzaminatora.

Techniki egzaminacyjne należy wykonywać dokładnie i z maksymalną siłą i szybkością (ki-me, a ostatnie w serii - ki-ai). Egzaminator ocenia także zanshin (uwaga, koncentracja), oddychanie, stabilność i balans ciała oraz kontrolę technik, Partnerzy powinni być tak dobrani, by nie odbiegali poziomem i warunkami fizycznymi od zdającego. Egzaminator może (choć nie musi) zażądać pokazu dowolnej formy, elementu kihon lub kumite **z zakresu wymagań na dany stopień i każdy niższy stopień**.

Kopiowanie i rozpowszechnianie wymagań egzaminacyjnych poza klubem jest zabronione.

9-7 KYU - STOPNIE NIEZAAWANSOWANE

*Egzaminy na stopnie niezaawansowane można składać **nie częściej niż co 3 miesiące** (minimum 20 treningów).*

9.KYU (pas biały z czarnymi belkami)

Egzamin teoretyczny

Pojęcie dojo, ceremonia (cel ceremonii, przebieg, znaczenie ukłonów), komendy podczas treningu, liczebniki japońskie, znaczenie japońskich nazw wszystkich poznanych technik oraz znajomość stref ciała – jodan, chudan i gedan.

Źle zawiązany pas może być powodem niedopuszczenia kandydata do egzaminu praktycznego

¹ Wiadomości potrzebne do egzaminu teoretycznego zawarte są w publikacji: „Karate-do – podręcznik” dostępnej w klubach oraz na stronie internetowej w dziale Biblioteka

Egzamin praktyczny:

I. Test fizyczny

Podczas egzaminu na pierwszy stopień uczniowski zamiast testu fizycznego zdający musi pokazać poprawne zawiązanie pasa (obi) oraz składanie stroju treningowego (keiko-gi).

1. Obi (*w pozycji stojącej – rozwiązanie i zawiązanie pasa*)
2. Keiko-gi (*w pozycji seiza złożenie uprzednio przygotowanego stroju*)

II. Kata

- Kihon-kata Ichi, Ni lub San (*Forma podstawowa Jeden, Dwa lub Trzy*)

III. Kihon

1. Tachi-kata:

- heisoku-dachi (*pozycja zamkniętych stóp*),
- heiko-dachi (*pozycja równoległych stóp*),
- seiza (*podstawowa pozycja siedząca*),
- heiko-dachi/yoi-dachi (*powstanie do pozycji gotowości*),
- zenkutsu-dachi (*pozycja środka ciężkości z przodu*),
- shiko-dachi (*pozycja kwadratowa*).

2. Te-waza (techniki ręczne).

- Chudan-choku-zuki (*uderzenie typu pchnięcie po linii prostej na strefę środkową*),
- Age-uke (*blok górny*)
- Harai-uke (*blok zagarniający*)
- Yoko-uchi-uke (*blok boczny do wewnątrz*)
- Yoko-uke (*blok boczny na zewnątrz*)

4. Ashi-waza (kopnięcia)

- Mae-geri (*kopnięcie w przód*, w heisoku-dachi, ręce opuszczone, na przemian lewa-prawa, 2 ostatnie – ki-ai).
- Mae-geri/Ushiro-ashi-mae-geri (*kopnięcie w przód nogą zakroczną*, w ZKD, ręce opuszczone), po 10 na każdą nogę, ostatnie w serii - ki-ai)

8. KYU (pas żółty)

Egzamin teoretyczny:

Zasady medytacji przed i po treningu, rozumienie pojęć karate-do, kihon, kata, kumite oraz shi-to-ryu. Zdający powinien znać znaczenie nazwy Pinan oraz rozumieć ogólne cele uprawiania sztuk walki.

Egzamin praktyczny:

I. Test fizyczny

- 10 ude-date-fuse ,
- 20 „brzuszków”,
- 10 podskoków z kolanami przy klatce piersiowej albo 20 przysiadów

II. Kata

- Pinan Nidan (*pokój drugiego stopnia*)

III. Kihon

1. Tachi-kata:

- heisoku-dachi,
- musubi-dachi (*pozycja otwartych stóp*),
- heiko-dachi,
- naifanchin-dachi (*pozycja „trzymania gruntu”*),
- shiko-dachi (*pozycja kwadratowa*),
- hidari-neko-ashi-dachi (*lewa pozycja kociej łapy*),
- migi-neko-ashi-dachi (*prawa pozycja kociej łapy*),
- hidari-moto-dachi (*lewa pozycja pół-zkd*),
- migi-moto-dachi (*prawa pozycja pół zkd*),
- hidari-zenkutsu-dachi,
- migi-zenkutsu-dachi.

2. Kogeki-waza (*techniki atakujące*)

- Chudan-oi-zuki

3. Uke-waza (*techniki obronne, blokujące*)

- Age-uke (*zkd*)
- Harai-uke (*jw.*)
- Gedan-uke (*jw.*)
- Yoko-uchi-uke (*jw.*)
- Yoko-uke (*jw.*)
- Shuto-uke (*nad i jw.*)

4. Keri-waza (*techniki kopnięć*)

- Sokuto-yoko-geri (*kopnięcie w bok krawędzią stopy*)
- Mae-geri (*kopnięcie w przód*)
- Ni-ren-mae-geri (*dwukrotne mae-geri*)

IV. Kumite (*dosl. spotkanie rąk, walka sparringowa*)

1. Sanbon-kumite (*potrójne kumite*)

- (3x jodan-oi-zuki) - 3 x age-uke, po ostatnim bloku chudan-gyaku-zuki
- (3x chudan-oi-zuki) - 3 x harai-uke, chudan-gyaku-zuki
- (3x chudan-oi-zuki) – 3 x yoko-uchi-uke, jodan-gyaku-zuki

2. Gohon-kumite (*pięciokrotne kumite*)

- (5 x jodan-oi-zuki) – 5 x age-uke, po ostatnim bloku chudan-gyaku-zuki
- (5 x chudan-oi-zuki) – 5 x harai-uke, po ostatnim bloku chudan-gyaku-zuki

7. KYU (pas pomarańczowy)

Egzamin teoretyczny: kontrola techniki w karate, właściwa odległość w walce (ma-ai), dostosowanie technik do odległości, dojo kun po polsku, interpretacja Pinan 1-2 (bunkai).

Egzamin praktyczny:

I. Test fizyczny

- 10 ude-date-fuse,
- 30 „brzuszków”,
- 10 ude-date-fuse na pięściach,
- 10 podskoków z kolanami przy klatce piersiowej albo 20 przysiadów

II. Kata:

- Pinan Shodan (*pokój pierwszego stopnia*).

III. Kihon

1. Tachi-kata (jak poprzedni stopień):

2. Kogeki-waza

- Chudan-oi-zuki (*jak na poprzedni stopień*)
- Gyaku-zuki (*uderzenie odwrotne*)

3. Uke-waza

- Age-uke / gyaku-zuki (zkd)
- Yoko-uke / gyaku-zuki (jw.)
- Yoko-uchi-uke / gyaku-zuki (jw.)
- Harai-uke / gyaku-zuki (jw.)
- Shuto-uke (nad) / nukite-zuki (zkd)
- Hiji-sasae-uke (*blok yoko-uke ze wzmocnieniem łokcia*)

4. Keri-waza

- Ni-ren-mae-geri (jak na poprzedni stopień)
- Mae-geri / oi-zuki
- Sokuto-yoko-geri (shd)

IV. Kumite

1. Sanbon-kumite

- (jodan, chudan, chudan tsuki) - age-uke, harai-uke, yoko-uchi-uke, gyaku-zuki
- (jodan, chudan, mae-geri) – age-uke, yoko-uchi-uke (zkd), gedan-uke (shd)

2. Gohon-kumite

- (5 x mae-geri) – 5 x gedan-uke (po ostatnim gyaku-zuki)

3. Kihon-ippon-kumite (walka ustalona)

- (jodan oi-zuki) - age-uke, gyaku-zuki
- (chudan oi-zuki) - yoko-uchi-uke, jodan-zuki
- (chudan oi-zuki) - yoko-uke, gyaku-zuki
- (mae-geri) – harai-uke (gedan-barai), gyaku-zuki

6-4 kyu - STOPNIE ŚREDNIO ZAAWANSOWANE

Do egzaminów na te stopnie można podchodzić nie częściej niż co 4 miesiące.

6. KYU (pas zielony)

Egzamin teoretyczny:

Zasada kunnshi-no ken, powierzchnie kontaktowe ręki, pierwszy i drugi punkt dojo kun po japońsku, historia karate (klasztor Shaolin) i zasady udzielania pierwszej pomocy przy krwotoku z nosa.

Egzamin praktyczny:

I. Test fizyczny:

- 10 razy tsuki poniżej 4 sekund,
- tarcza – gyaku-zuki po 10 na rękę,
- 10 razy mae-geri poniżej 9 sekund,
- tarcza – mae-geri x 10 na przemian. .

II. Kata

- Pinan Sandan (*pokój trzeciego stopnia*)

III. Kihon

1. Tachi-kata

- yoi (heiko-dachi)
- kosa-dachi (pozycja skrzyżowana)
- uchi-hachi-ji-dachi (pozycja cyfry 8 do wewnątrz)
- sanchin-dachi (pozycja trzech kolumn)
- kokutsu-dachi (pozycja cofniętego środka ciężkości)
- shirasagi-ashi-dachi (pozycja nogi białej czapli)

2. Hiji-ate-go-ho (pięć kroków z uderzeniami łokciami)

3. Kogeki-waza (techniki atakujące)

- Gyaku-zuki
- Sanbon-zuki
- Hon-shuto-uchi

2. Uke-waza (bloki)

- Age-uke / gyaku-zuki (zkd, P). ·Yoko-uke/gyaku-zuki (T)
- Harai-uke / gyaku-zuki (P). Shuto-uke/nukite (nad/zkd T)
- Ni no ude-uke / gyaku-zuki
- Yoko-uchi-uke / yoko-hiji-ate
- Shuto-uke / kizami-mae-geri² / nukite-zuki

3. Keri-waza

- Ni-ren mae-geri (jak na poprzedni stopień)
- Mae-geri / oi-zuki (zkd, P). Mae-geri / gyaku-zuki P
- Sokuto-yoko-geri (shd, jak na poprzedni stopień)
- Sokuto-yoko-geri / gyaku-zuki
- Mawashi-geri

Kumite

1. Kihon-ippon-kumite

- (jodan oi-zuki) - age-uke, tate-hiji-ate
- (chudan oi-zuki) - yoko-uchi-uke, yoko-hiji-ate (shd)
- (chudan-oi-zuki) – shuto-uke, chudan-nukite-zuki
- (mae-geri) – ni-no-ude-uke , gyaku-zuki
- (yoko-geri) – gedan-uke lub yoko-uchi-uke, gyaku-zuki

2. Gohon-kumite

- (jodan, chudan, chudan, chudan, mae-geri) – age-uke, harai-uke, yoko-uchi-uke, yoko-uke, nino-ude-uke, gyaku-zuki

3. Kata-kumite. Bunkai (interpretacja zastosowania technik kata)

- Hokkei-kumite Pinan Nidan

² Technika kizami oznacza użycie kończyny, która jest z przodu. Kizami-mae-geri to synonim Mae-ashi-mae-geri.

5. KYU (pas fioletowy)

Egzamin teoretyczny:

zasady taktyki walki (ekonomia ruchu, donto-oddychanie, kime-energia, maai-właściwa odległość), filozofia budo – shu-ha-ri. powierzchnie kontaktowe nogi, trzeci i czwarty punkt dojo kun po japońsku, historia karate (te na Okinawie), pierwsza pomoc (krwotoki i złamania), podstawowa broń kobudo.

Egzamin praktyczny:

I. Test fizyczny

- 10 razy tsuki 3,5 sekundy,
- tarcza – gyaku-zuki po 15 na rękę,
- 10 razy mae-geri poniżej 8 sekund,
- tarcza – mae-geri x 20 naprzemian.

II. Kata

- Pinan Yondan (*pokój czwartego stopnia*),
- Pinan Godan (*pokój piątego stopnia*)

III. Kihon

1. Unsoku (*przemieszczanie, kroki w pozycji hanmi*):

- oi-ashi
- tsuri-ashi
- tsugi-ashi
- chidori-ashi

2. Hiji-ate-go-ho (jak na poprzedni stopień)

3. Ukemi-waza (*pady*)

- koho-ukemi
- hidari-yoko-ukemi
- migi-yoko-ukemi

4. Kogeki-waza

- Sanbon-zuki . Gyaku-zuki
- Hon-shuto-uchi
- Haito-uchi

5. Uke-waza

- Age-uke/gyaku-zuki (P). Yoko-uke / gyaku-zuki (T)
- Harai-uke/tate-uraken-uchi
- Yoko-uchi-uke/yoko-hiji-ate/tate-uraken-uchi
- Sukui-uke / haito-uchi
- Ni no ude-uke/gyaku-zuki (nad, P), · Shuto-uke/kizami-mae-geri/nukite
- Chudan-oi-zuki, shuto-uke

6. Keri-waza

- Ni-ren-mae-geri (jak na poprzedni stopień)
- Sokuto-yoko-geri
- Mae-geri / oi-zuki. Mawatte.Yoko-geri/gyaku-zuki
- Mawashi-geri / gyaku-zuki
- Fumikomi . Mikazuki-geri
- Mae-geri, yoko-geri / gyaku-zuki

Kumite

1. Kihon-ippon-kumite

- (jodan-oi-zuki) – age-uke, kizami-mae-geri, gyaku-zuki, o-soto-gari, fumikomi
- (chudan-oi-zuki) – shuto-uke, mae-ashi-geri, gyaku-zuki
- (chudan-oi-zuki) – yoko-uchi-uke, kagi-zuki J, ko-soto-gari, fumikomi
- (mae-geri) – sukui-uke, haito-uchi (zkd)
- (chudan-yoko-geri) - yoko-uchi-uke (shd), gyaku-zuki (zkd), kata-dori (chwyt za gi na ramionach, obalenie), otoshi-hiji-ate

2. Kata-kumite. Bunkai

- Hokkei kumite. Pinan1-3

3.Jiyu-ippon-kumite

· (jodan-oi-zuki, chudan-oi-zuki, mae-geri, yoko-geri)

4. KYU (pas niebieski)

Egzamin teoretyczny: taktyka walki shito-ryu – uke-no go genri i tenshin-happo (8 kierunków w walce), dojo-kun po japońsku, rozumienie zasad shin-gi-tai, historia karate-do w I połowie XX wieku (powstanie stylów), pierwsza pomoc (krwotoki, złamania, zwichnięcia)

Egzamin praktyczny:

I. Test fizyczny

- 10 razy tsuki poniżej 3 sekund,
- tarcza – gyaku-zuki po 20 na rękę,
- 10 razy mae-geri poniżej 7 sekund,
- tarcza – mae-geri x 30 naprzemian.

Kata

- Juroku (16)
- Naifanchin Shodan (*starcie na poboczu drogi*)

Kihon

1. Tenpo Gosoku-no ho (*przemieszczanie się w walce*):

- de-ashi
- hiki-ashi
- mae-yori-ashi
- ushiro-yori-ashi
- mawari-ashi
- mawari-ashi
- dai-ashi
- ushiro-dai-ashi

2. Hiji-ate-ro-ho

3. Ukemi-waza (pady)

- koho-ukemi,
- hidari-yoko-ukemi,
- migi-yoko-ukemi,
- zenpo-ukemi (pad w przód)

4. Kogeki-waza:

- Shote-ate. Sanbon-zuki
- Hon-shuto-uchi/Gyaku-shuto

5. Uke-waza

- Age-uke / ren-zuki (zkd, P), Yoko-uke / gyaku-zuki (nad, T)
- Yoko-uchi-uke / yoko-hiji-ate / tate-uraken-uchi
- Gedan-kosa-uke (zkd, P). Jodan-kosa-uke (zkd, T)
- Uke-nagashi / gyaku-zuki
- Oi-zuki(zkd), shuto-uke (nad), kizami-mae-geri, gyaku-zuki (zkd, P). Shuto-uke (nad), kizami-mae-geri, nukite (zkd,T),

6. Keri-waza

- Mae-geri / oi-zuki (zkd, P, mawatte). Yoko-geri / gyaku-zuki (P)
- Mawashi-geri / gyaku-zuki (zkd, P). Mawatte. P
- Ushiro-geri / gyaku-zuki (zkd, P). Mawatte. P
- Mae-geri, yoko-geri, ushiro-geri. Mae-geri, yoko-geri, mawashi-geri (zkd, P)

Kumite

1. Kihon-ippon-kumite

- (jodan-oi-zuki) - teisho-nagashi-uke, mawashi-hiji-ate, ushiro-hiji-ate
- (jodan-oi-zuki) – jodan-kosa-uke, kakete, otoshi-hiji-ate
- (chudan-oi-zuki) – yoko-uchi-uke (shd), yoko-hiji-ate, tate-uraken-uchi
- (mae-geri) – harai-uke (shd), jodan-zuki, ko-uchi-gari, fumikomi
- (chudan-yoko-geri) – ni no ude-uke (hd), yoko-kentsui-uchi (tą samą ręką)

2. Kata-kumite. Bunkai

- Hokkei-kumite Pinan 1-5

3. Jiyu-ippou-kumite (jak na poprzedni stopień)

Wymagania egzaminacyjne Genbu-kai zostały tak ułożone, by każdy egzamin był inny, ale jednocześnie podobny do poprzedniego. Powtarzające się elementy symbolizują ciągłość praktyki i stałe doskonalenie umiejętności.

Materiał szkoleniowy Shito-ryu Karate-do Genbu-kai Polska

Kopiowanie i rozpowszechnianie bez zezwolenia Głównego Instruktorza ZABRONIONE