



**WYMAGANIA  
EGZAMINACYJNE**

**na stopnie 3-1 kyu  
w karate**

**FUDOKAN**

## 3 KYU – PAS BRAZOWY

### KIHON

- |         |  |     |
|---------|--|-----|
| 1. ZKD  | MAE-KERI / SANBON-ZUKI   | (P) |
| 2. ZKD  | GEDAN-BARAI / AGE-UKE<br>/ SOTO-UKE – tą samą ręką/ GYAKU-ZUKI                             | (T) |
| 3. ZKD  | MAE-ASHI-KERI / UCHI-UKE / KIZAMI-ZUKI<br>/ GYAKU-ZUKI - na obie strony                    | (P) |
| 4. ZKD  | SOTO-UKE / KD YOKO-EMPI-UCHI<br>/ ZKD URAKEN-UCHI / GYAKU-ZUKI                             | (T) |
| 5. KKD  | MAE-REN-KERI   | (P) |
| 6. ZKD  | SHUTO-UKE / MAE-ASHI-KERI / ZKD GYAKU-ZUKI<br>/ UCHI-SHUTO-UCHI / GYAKU-MAWASHI-SHUTO-UCHI | (T) |
| 7. ZKD  | MAWASHI-REN-KERI :<br>MAE-ASHI-MAWASHI-KERI / MAWASHI-KERI                                 | (P) |
| 8. ZKD  | MAWASHI-KERI-CHUDAN / YOKO-KERI-KEAGE-JODAN  | (P) |
| 9. ZKD  | MAWASHI-KERI-JODAN / USHIRO-KERI-CHUDAN  | (P) |
| 10. ZKD | URA-MAWASHI-KERI-JODAN   | (P) |
| 11. ZKD | SHIHO-TATE-UKE / GYAKU-ZUKI<br>na prawą i lewą stronę                                      |     |
| 12. ZKD | SHIHO-URAKEN-UCHI<br>na prawą i lewą stronę  |     |

### KATA

1. TEKKI SHODAN
2. BASSAI DAI

### BUNKAI KATA

1. TEKKI SHODAN
2. BASSAI DAI

## **KUMITE**

### **JIU-IPPON-KUMITE**

**ATAKI:** KIZAMI-ZUKI-ODAN  
GYAKU-ZUKI-JODAN  
GYAKU-ZUKI-CHUDAN  
MAE-ASHI-KERI  
MAE-KERI  
MAWASHI-KERI

**OBRONY:** zastosować na obie strony timing AMASHI – WAZA oraz UKE – WAZA  
z grupy OJI-WAZA / GONO – SEN

### **JIU KUMITE**

1 wolna walka z kandydatem na stopień 3 kyu – czas walki 90 sek.

## **TEST KIME**

10 dowolnych ataków na dużą tarczę (5 nożnych i 5 ręcznych)

## **TEST SIŁY I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ**

1. 20 przeskoków w przysiadzie przez partnera w pozycji klęku podpartego
2. 50 skłonów tułowia z leżenia na plecach
3. 20 ugięć ramion w podporze przodem

## 2 KYU – PAS BRAZOWY

### KIHON

- |         |   |     |
|---------|---|-----|
| 1. ZKD  | KIZAMI-ZUKI / MAE-KERI / GYAKU-ZUKI / AGE-EMPI-UCHI               | (P) |
| 2. ZKD  | UCHI-UKE / KIZAMI-ZUKI / GYAKU-ZUKI<br>/ KIZAMI-MAWASHI-EMPI-UCHI | (T) |
| 3. ZKD  | MAE-ASHI-KERI / MAWASHI-KERI                                      | (P) |
| 4. ZKD  | KIZAMI-GEDAN-KAKE-UKE / UCHI-UKE tą samą ręką /GYAKU-ZUKI         | (T) |
| 5. ZKD  | MAE-ASHI-MAWASHI-KERI / GYAKU-ZUKI / MAWASHI-KERI                 | (P) |
| 6. KKD  | SHUTO-UKE / OTOSHI-UKE tą samą ręką / GYAKU-ZUKI                  | (T) |
| 7. KD   | MAE-ASHI-YOKO-KERI-KEAGE / YOKO-KERI-KEKOMI                       | (P) |
| 8. KD   | YOKO-KERI-KEAGE / YOKO-KERI-KEKOMI tą samą nogą                   | (P) |
| 9. ZKD  | MAWASHI-KERI / USHIRO-URA-MAWASHI-KERI                            | (P) |
| 10. ZKD | MAE-ASHI-MAWASHI-KERI / MAE-KERI / USHIRO-KERI                    | (P) |
| 11. ZKD | USHIRO-URA-MAWASHI-KERI-JODAN                                     | (P) |
| 12. ZKD | SHIHO-TATE-UKE / GYAKU-ZUKI                                       |     |
| 13. ZKD | SHIHO-EMPI-UCHI   |     |
| 14. HD  | SHIHO-KERI prawą i lewą nogą                                      |     |

### KATA

1. TEKKI NIDAN
2. ENPI

### BUNKAI KATA

1. TEKKI NIDAN
2. ENPI

## **KUMITE**

### **JIU-IPPON-KUMITE**

**ATAKI:** KIZAMI-ZUKI-ODAN  
GYAKU-ZUKI-JODAN  
GYAKU-ZUKI-CHUDAN  
MAE-ASHI-KERI  
MAE-KERI  
MAWASHI-KERI  
USHIRO-KERI

**OBRONY:** zastosować na obie strony timing KAKE-NO-SEN oraz TAI-NO-SEN z grupy OJI-WAZA / SEN

### **JIU KUMITE**

1 wolna walka z dwoma kandydatami na stopień 3 kyu – czas każdej walki 90 sek.  
1 wolna walka z kandydatem na stopień 2 kyu – czas walki 90 sek.

## **TEST KIME**

10 dowolnych ataków na dużą tarczę (5 nożnych i 5 ręcznych)

## **TEST SIŁY I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ**

4. 25 przeskoków w przysiadzie przez partnera w pozycji klęku podpartego
5. 70 skłonów tułowia z leżenia na plecach
6. 30 ugięć ramion w podporze przodem

# 1 KYU – PAS BRAZOWY

## KIHON

- |         |   |     |
|---------|---|-----|
| 1. ZKD  | MAE-ASHI-KERI / MAE-KERI / SANBON-ZUKI  | (P) |
| 2. ZKD  | w miejscu GEDAN-KAKE-UKE / przejście GEDAN-BARAI / AGE-UKE / SOTO-UKE/GEDAN-BARAI tą samą ręką / GYAKU-ZUKI | (T) |
| 3. ZKD  | MAE-ASHI-KERI / MAWASHI-KERI / USHIRO-KERI  | (P) |
| 4. ZKD  | SOTO-UKE / KD YOKO-EMPI-UCHI / ZKD URAKEN-UCHI / GYAKU-ZUKI   | (T) |
| 5. ZKD  | MAE-ASHI-MAWASHI-KERI / UCHI-UKE / KIZAMI-ZUKI /GYAKU-ZUKI  | (P) |
| 6. ZKD  | GYAKU-ZUKI / MAE-ASHI-MAWASHI-KERI / MAE-KERI   | (P) |
| 7. KKD  | SHUTO-UKE / MAE-ASHI-KERI / MAE-KERI / HAITO-UCHI   | (P) |
| 8. KD   | MAE-ASHI-YOKO-KERI-KEKOMI / YOKO-KERI-KEKOMI  | (P) |
| 9. ZKD  | SANBON MAE-KERI   | (P) |
| 10. ZKD | SANBON MAWASHI-KERI   | (P) |
| 11. ZKD | MAE-KERI / MAWASHI-KERI / YOKO-KERI / USHIRO-KERI   | (P) |
| 12. ZKD | SHIHO-TATE-UKE / GYAKU-ZUKI   |     |
| 13. ZKD | SHIHO-EMPI-UCHI   |     |
| 14. ZKD | SHIHO-URAKEN-UCHI   |     |
| 15. HD  | SHIHO-KERI  |     |

## KATA

1. TEKKI SANDAN
2. KANKU DAI

## BUNKAI KATA

1. TEKKI SANDAN
2. KANKU DAI

## **KUMITE**

### **JIU-IPPON-KUMITE**

**ATAKI:** KIZAMI-ZUKI-ODAN  
GYAKU-ZUKI-JODAN  
GYAKU-ZUKI-CHUDAN  
MAE-ASHI-KERI  
MAE-KERI  
MAWASHI-KERI  
USHIRO-KERI

**OBRONY:** zastosować na obie strony timing AMASHI-WAZA i UKE-WAZA  
z grupy OJI-WAZA / GONO – SEN  
oraz timing KAKE-NO-SEN i TAI-NO-SEN  
z grupy OJI-WAZA / SEN

### **JIU KUMITE**

1 wolna walka z dwoma kandydatami na stopień 2 kyu – czas każdej walki 90 sek.  
1 wolna walka z kandydatem na stopień 1 kyu – czas walki 90 sek.

## **TEST KIME**

10 dowolnych ataków na dużą tarczę (5 nożnych i 5 ręcznych)

## **TEST SIŁY I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ**

1. 30 przeskoków w przysiadzie przez partnera w pozycji klęku podpartego
2. 80 skłonów tułowia z leżenia na plecach
3. 30 ugięć ramion w podporze przodem

## **LEGENDA**

P – do przodu  
T – do tyłu  
B – bokiem  
ZD – Zenkutsu Dach  
KB – Kiba Dach  
KkD – Kokutsu Dach