

EGZAMIN DZIECI DO LAT 14

Wymagania dla dzieci do 14 lat

Uwagi:

1. W Kihon, ostatnia technika wykonywana jest z Kiai (okrzyk), chyba, że egzaminator postanowi inaczej.
2. W Kihon, wszystkie techniki powtarzamy 5 razy, chyba, że egzaminator postanowi inaczej.
3. W Kihon, wszystkie kombinacje robimy w pozycji Zen Kutsu Dachii, chyba, że jest inaczej podane lub egzaminator poda inaczej.
4. W Gohon Kumite, należy zapowiedzieć głośno poziom ataku (Gedan, Chudan lub Jodan) i technikę (Zuki, Geri).
5. W Gohon Kumite zdający, rozpoczynają i kończą sami całość wszystkich kombinacji.
6. Jeśli jest podane tylko: Gohon Kumite, wówczas egzaminator decyduje o tym, jakie techniki należy wykonać.

9.I Kyu

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

KIHON

1. Musubi Dachii
 2. Hachiji Dachii
 3. Zen Kutsu Dachii
 4. Oi Zuki/Zen Kutsu Dachii
 5. Gedan Barai/Zen Kutsu Dachii
1. Przysiady – 15 razy.
 2. Ugięcia ramion w podporze przodem („pompki”) – 5 razy.
- Błędy, które nie powinny się pojawić
1. Ugięta noga tylna w Zen Kutsu Dachii.
 2. Ukłon Tashi Rei w rozkroku

9.II Kyu

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

KIHON

1. Gedan Barai/Kiba Dachii
 2. Oi Zuki/Zen Kutsu Dachii
 3. Age Uke/Zen Kutsu Dachii
 4. Soto Uke/Zen Kutsu Dachii
 5. Mae Geri/Zen Kutsu Dachii
- Gohon Kumite:
atak: Chudan Oi Zuki obrona: Soto Uke
(obaj partnerzy w poz. Zen Kutsu Dachii, 5 ataków i bloków)

ĆWICZENIA

1. Przewrót w przód.
2. Przysiady – 15 razy.
3. Ugięcia ramion w podporze przodem („pompki”) – 10 razy.

ZNACZENIE SŁÓW

1. Hajime
 2. Yame
 3. Hidari
 4. Migi
 5. Zen Kutsu Dachii
 6. Mae Geri
 7. Age Uke
 8. Soto Uke
 9. Oi Zuki
- sposób zawiązywania pasa „Obi”

Błędy, które nie powinny się pojawić

1. Uniesienie pięty w Zen Kutsu Dach.
2. W Age Uke wyprostowana ręka blokująca.

9.III Kyu

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

KIHON

KATA Taikyoku Shodan

KUMITE Gohon Kumite

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

ĆWICZENIA

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

ZNACZENIE SŁÓW

Jodan, Chudan, Gedan, Obi, Karate Gi, pokazać: Seiken, Shuto, kto to jest Sensei ?

Błędy, które nie powinny się pojawić

1. Pięść w bloku Soto Uke i Uchi Uke powyżej barków.
2. Pięść w Hikite nie przylega do boku.
3. Kontratak w Gohon Kumite za daleko od partnera.

8.I Kyu

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

KIHON

KATA Taikyoku Nidan

KUMITE Gohon Kumite

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. Mae Geri/Zen Kutsu Dach

ĆWICZENIA

1. Mostek – 2 razy.
2. W leżeniu tyłem równoczesne unoszenie nóg i tułowia („scyzoryki”) – 6 razy.
3. W siadzie prostym skłony głową do kolan – 2 razy.

ZNACZENIE SŁÓW

1. Zawartych w Kihon na 8.I Kyu
2. Kto to jest Sempai ?
3. Kim był Gichin Funakoshi ?

Błędy, które nie powinny się pojawić

1. Blok w kombinacji z Gyaku Zuki wykonany niewłaściwą ręką.
2. Kontratak Gyaku Zuki w Gohon Kumite wykonany niewłaściwą ręką, tj. Oi Zuki.
3. Brak powrotu podudzia po kopnięciu Mae Geri.
4. Niedostateczne ściągnięcie pięści do Hikite.
5. Patrzenie pod nogi w Gohon Kumite.

8.II Kyu

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

KIHON

KATA Taikyoku Sandan

KUMITE Gohon Kumite

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

ĆWICZENIA

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

ZNACZENIE SŁÓW

1. Zawartych w Kihon na 8.II Kyu
 2. Opisać po kolei techniki z Kata Taikyoku Shodan
- Błędy, które nie powinny się pojawić
1. W Kiba Dach ciężar ciała przeniesiony na jedną nogę.
 2. Kiai w Kata wykonane w niewłaściwym momencie lub jego brak.
 3. W Mae Geri noga nie wyprostowana do końca.

8.III Kyu

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

KIHON

KATA Heian Shodan

KUMITE Gohon Kumite

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

ĆWICZENIA

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

ZNACZENIE SŁÓW

1. Znaczenie słów zawartych w Kihon na 8.III Kyu.
2. Pokazać i podać polskie nazwy: Seiken, Uraken, Chusoku, Nukite, Shuto, Haito.
3. Data ur. i śmierci twórcy współczesnego Karate.

Błędy, które nie powinny się pojawić

1. Atak Oi Zuki wykonany poza osią ciała – z boku.
2. Zgięty nadgarstek w Shuto Uke.
3. Unoszenie bioder i pozycji do góry podczas zmiany pozycji.
4. Pięść nie zaciśnięta do końca.

7.I Kyu

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

KIHON

KATA Heian Shodan

KUMITE Gohon Kumite

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

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.

ZNACZENIE SŁÓW

1. Liczebniki od 1-10 po japońsku
2. Opisać trzy podstawowe pozycje Zen Kutsu Dach, Ko Kutsu Dach, Kiba Dach
3. Opisać pięć podstawowych części dłoni

Błędy, które nie powinny się pojawić

1. Niewłaściwe ułożenie stopy w Ko Kutsu Dach.
2. Zbyt wolne wykonanie techniki Mae Ren Geri.
3. Zbyt głośny wydech podczas wykonywania technik.
4. Niewłaściwy Enbusen Kata Heian Shodan.
5. Stopa w Mae Geri nie ustawiona do Chusoku.

7.II Kyu

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

KIHON

KATA Taikyoku Sandan Heian Shodan

KUMITE Gohon Kumite

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

ĆWICZENIA

1. Ugięcia ramion w podporze przodem („pompki”) – 25 razy.
2. Podskoki w przysiadzie („żabki”) – 20 m.

ZNACZENIE SŁÓW

1. Zawartych w Kihon na 7.II Kyu
 2. Opisać techniki z Kata Heian Shodan
- Błędy, które nie powinny się pojawić
1. Brak równowagi w Jodan Mae Geri.
 2. Wyprostowana przednia noga w Ko Kutsu Dach.
 3. Stopa w Yoko Geri nie ustawiona w Sokuto.
 4. Atak w Gohon Kumite nie dochodzi do przeciwnika, zbyt duży dystans.
 5. Brak pracy bioder w kombinacji blok + kontratak Gyaku Zuki.

7.III Kyu

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

KIHON

KATA Heian Nidan

KUMITE Gohon Kumite

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

ĆWICZENIA

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

ZNACZENIE SŁÓW

1. Zawartych w Kihon na 7.III Kyu.
2. Podstawowe wiadomości dotyczące klubu, w którym ćwiczy egzaminowany.

Błędy, które nie powinny się pojawić

1. Kizami Zuki wykonane bez wyprostu ręki.
2. W Kiba Dach za duży przekrok stóp.
3. W Nukite nie ugięty kciuk.
4. W Gohon Kumite atak i kontratak bez Kiai.
5. W Kata Heian Nidan blok Gyaku Uchi Uke bez głębokiego skrętu bioder.

6.I Kyu

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

KIHON

KATA Taikyoku Shodan Heian Nidan

KUMITE Gohon Kumite 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

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.

ZNACZENIE SŁÓW

1. Zawartych w Kihon na 6.I Kyu
 2. Wymienić i w skrócie opisać trzy dalekowschodnie sztuki walki
- Błędy, które nie powinny się więcej pojawić:
1. Brak szybkiego powrotu ręki w Uraken Uchi.
 2. Za wolny rytm wykonania Ren Zuki.
 3. W Mawashi Geri kopnięcie z pochyleniem tułowia.
 4. Kolano skierowane do wewnątrz w pozycji Zen Kutsu Dach.

6.II Kyu

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

KIHON

KATA Taikyoku Sandan Heian Nidan

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 Dach
8. Yoko Geri Keage Jodan/Kiba Dach
9. Mawashi Geri/Zen Kutsu Dach
10. Ura Mawashi Geri/Zen Kutsu Dach

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.

ZNACZENIE SŁÓW

1. Zawartych w Kihon na 6.II Kyu
2. Podstawowe informacje o Polskim Związku Karate
3. Co oznacza nazwa Karate ?

Błędy, które nie powinny się pojawić

1. Brak przestawienia stóp i przeniesienia ciężaru ciała z pozycji Ko Kutsu Dachii do Zen Kutsu Dachii, w kombinacjach.
2. Podnoszenie się do góry podczas wykonywania kombinacji.
3. Nie zaciśnięta pięść w Hikite przy Shuto Uchi.
4. Kolano w Mawashi Geri poprowadzone dołem zamiast bokiem.

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

KIHON

KATA Heian Sandan

KUMITE Kihon Ippon Kumite

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

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.

ZNACZENIE SŁÓW

1. Zawartych w Kihon na 6.III Kyu
2. Pokazać i podać nazwy japońskie 10 części ciała, którymi wykonujemy uderzenia
3. Życiorys Gichin’a Funakoshi’ego

Błędy, które nie powinny się pojawić

1. Dodatkowa technika Teisho Uke w kombinacji Shiho Gyaku Zuki.
2. Kopnięcie prostą nogą w Ura Mawashi Geri.
3. Niewłaściwe wykończenie technik.
4. Niewłaściwe ustawienie stóp przy technikach nożnych.
5. Niewłaściwe unoszenie kolana w technikach nożnych.

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

KIHON

KATA Heian Shodan + Bunkai Heian Sandan

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 Dach
9. Yoko Geri Kekomi/Kiba Dach
10. Mawashi Geri/Zen Kutsu Dach
11. Ura Mawashi Geri/Zen Kutsu Dach
12. Shiho Gyaku Zuki/Zen Kutsu Dach

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.

ZNACZENIE SŁÓW

1. Różnice między stylami Karate.
2. Co to jest Zen ?

Błędy, które nie powinny się pojawić

1. W Sanbon Kumite nie przestrzegany poziom i cel ataku.
2. Złe prowadzenie środka ciężkości ciała: unoszenie się i opadanie, zbyt szerokie chodzenie w pozycjach.
3. Złe użycie bioder.
4. Niepewna pozycja.

5.II Kyu

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

KIHON

KATA Heian Nidan Heian Sandan

KUMITE Kihon Ippon Kumite

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

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

ZNACZENIE SŁÓW

1. Zawartych w Kihon na 5.II Kyu.
2. Podstawowe komendy sędziowskie. 3. Rodzaje zawodów Karate.

Błędy, które nie powinny się pojawić

1. Złe oddychanie.
2. Zła koordynacja w czasie poruszania się.
3. Zatrzymywany, nierytmiczny – ruch technik.
4. Złe lub niewystarczająco niskie, położenie punktu ciężkości w pozycjach.
5. Nie zwracanie uwagi na położenie środka ciężkości w poszczególnych pozycjach, np. Ko Kutsu Dach i Zen Kutsu Dach

5.III Kyu

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

KIHON

KATA Heian Yodan

KUMITE Kihon Ippon Kumite

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

ZNACZENIE SŁÓW

1. Hansoku Chui 8. Mienai
2. Mubobi 9. Aiuchi
3. Shikkaku 10. Kiken
4. Shitei Kata 11. Shobu Sanbon Hajime
5. Torimasen 12. Atenai Yoni
6. Moto No Ichi 13. Hachimaki
7. Shobu Hajime

Błędy, które nie powinny się pojawić

1. Niejednoczesne zakończenie ruchów: rąk, tułowia i nóg.
2. Podczas wykonywania technik z partnerem niewłaściwy dystans w technikach spowodowany złą pracą tułowia.
3. Brak rozluźnienia w końcowej fazie techniki.
4. Niewłaściwe napięcie – Kime.
5. Niewłaściwy dystans w czasie ćwiczeń z partnerem.

4 KYU

4.I Kyu

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

KIHON

KATA Heian Nidan + Bunkai Heian Yodan

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

KUMITE Kihon Ippon Kumite (kontratak Uchi lub Geri)

ZNACZENIE SŁÓW

1. Opisać wszystkie techniki Kata Heian Nidan

2. Opisać różne formy Kumite

Błędy, które nie powinny się pojawić

1. Utrata równowagi przy obrotach tułowia i przy obrotowych technikach nożnych.

2. Niewłaściwa prędkość poszczególnych faz prezentowanych technik.

3. Utrata siły bioder przy zmianie z bloku na kontratak.

4.II Kyu

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

KIHON

KATA Heian Sandan + Bunkai Heian Yodan

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

KUMITE Kihon Ippon Kumite (kontratak Uchi lub Geri)

ZNACZENIE SŁÓW

1. Opisać wszystkie techniki Kata Heian Sandan

Błędy, które nie powinny się pojawić

1. Zły dystans przy ćwiczeniach z partnerem.

2. Niewłaściwy rytm Kata.

3. Zła koordynacja w napinaniu mięśni w końcowej fazie ruchu.

4. Brak kontroli siły uderzenia przy treningu z partnerem.

4.III Kyu

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

KIHON KATA Heian Godan KUMITE Kihon Ippon Kumite (kontratak Uchi lub Geri)

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

ZNACZENIE SŁÓW

1. Opisać wszystkie techniki kata Heian Yodan

Błędy, które nie powinny się pojawić

1. Niewłaściwe ułożenie ciała podczas treningu z partnerem.

2. Brak obrony przy ataku i kontrataku.
3. Słaba kondycja.