

## WYMAGANIA EGZAMINACYJNE NA STOPNIE - DAN

### FUNAKOSHI'S SHOTOKAN KARATE ASSOCIATION 1 DAN - PAS CZARNY

KIHON:	
Kamae	
1 Kizami-zuki	6x fwd&back
2 Uraken-uchi	6x fwd&back
3 Gyaku-zuki	6x fwd&back
4 Oi-zuki	4x fwd&back
5 Oi-gyaku-zuki /z przejściem do przodu/	4x fwd&back
6 Kizami-zuki,oi-zuki /z przejściem do przodu/	3x fwd&back
7 Kizami-zuki,half-step,gyaku-zuki /półkrok/	3x fwd&back
8 Oi-zuki,half-stp,kizami-zuki	3x fwd&back
9 Oi-zuki,half-stp,uraken-uchi	3x fwd&back
10 Oi-zuki,half-stp,gyaku-zuki	3x fwd&back
11 Gyaku-zuki,step forward,gyaku-zuki	4x fwd&back
12 Gyaku-zuki,step forward,uraken-uchi	3x fwd&back
13 Kizami-zuki,oi-zuki,half-step,gyaku-zuki	2x fwd&back
14 Any-tsuki-combination	1x fwd&back
15 Mae-geri,oi-zuki	6x fwd&back
16 Gyaku-zuki,mae-geri	6x fwd&back
17 Gyaku-zuki,mawashi-geri	6x fwd&back
18 Gyaku-zuki,yoko-geri	6x fwd&back
19 Ushiro-geri,gyaku-zuki	6x fwd&back
20 Mae-geri,oi-zuki,half-step,gyaku-zuki	2x fwd&back
21 Any-keri-combination	1x fwd&back
22 Mae-geri,yoko-geri,mawashi-geri,ushiro-geri /w miejscu/-stationary kick	5 sets each leg
23 Gyaku-zuki - /Focus pencil/-Sprawdzian kontroli-Gyaku-zuki na ołówku	

#### KATA:

- 1 Bassai-Dai+Bunkai-kata
- 2 Jion+Bunkai-kata
- 3 Kanku-Dai+Bunkai-kata
- 4 Hangetsu+Bunkai-kata
- 5 Empi+Bunkai-kata
- 6 Tekki-Nidan+Bunkai-kata

#### KUMITE:

- 1 Jiyu-kumite-/walka sędziowana-ESKA-2 min./

### FUNAKOSHI'S SHOTOKAN KARATE ASSOCIATION 2 DAN - PAS CZARNY

KIHON:	
Kamae	
1 Kizami-zuki	6x fwd&back
2 Uraken-uchi	6x fwd&back
3 Gyaku-zuki	6x fwd&back
4 Oi-zuki	4x fwd&back
5 Oi-gyaku-zuki /z przejściem do przodu/	4x fwd&back
6 Kizami-zuki,half-step,gyaku-zuki /półkrok/	3x fwd&back

7 Kizami-zuki/oi-zuki /z krokiem do przodu/	3x fwd&back
8 Gyaku-zuki,step forward,gyaku-zuki	4x fwd&back
9 Gyaku-zuki,step forward,uraken-uchi	3x fwd&back
10 Oi-zuki/kizami-zuki /półkrok/	2x fwd&back
11 Oi-zuki/uraken-uchi /półkrok/	2x fwd&back
12 Gyaku-zuki/oi-zuki /z krokiem do przodu/	3x fwd&back
13 Gyaku-zuki/kizami-zuki/gyaku-zuki /krok dostawny/	3x fwd&back
14 Gyaku-zuki/kizami-zuki/oi-zuki /krok dostawny-z przejściem do przodu/	2x fwd&back
15 Kizami-zuki/oi-zuki/gyaku-zuki/oi-zuki/gyaku-zuki /z krokiem do przodu/	1x fwd&back
16 Mae-geri/oi-zuki	4x fwd&back
17 Mawashi-geri/oi-zuki	4x fwd&back
18 Mawashi-geri/gyaku-zuki	4x fwd&back
19 Ushiro-geri/uraken-uchi	4x fwd&back
20 Mae-geri-keage/oi-zuki,half step,gyaku-zuki /półkrok/	2x fwd&back
21 Any-tsuki-keri-combination	1x fwd&back
22 Mae-geri-keage,mae-geri-kekomi/yoko-geri-keage,yoko-geri-kekomi/ mawashi-geri/ushiro-geri/ - w miejscu-stationary kick	5x fwd&back

#### KATA:

- 1 Kanku-Sho+Bunkai-kata
- 2 Bassai-Sho+Bunkai-kata
- 3 Jitte+Bunkai-kata
- 4 Chinte+Bunkai-kata
- 5 Tekki-Sandan+Bunkai-kata

#### KUMITE:

- 1 Jiyu-kumite-/walka sędziowana-ESKA-2 min./

### FUNAKOSHI'S SHOTOKAN KARATE ASSOCIATION

#### 3 DAN - PAS CZARNY

#### KIHON:

##### Kamae

1 Kizami-zuki/gyaku-zuki /półkrok/	3x fwd&back
2 Kizami-zuki/oi-zuki /z krokiem do przodu/	3x fwd&back
3 Gyaku-zuki/gyaku-zuki /z krokiem do przodu/	4x fwd&back
4 Gyaku-zuki/uraken-uchi /z krokiem do przodu/	3x fwd&back
5 Oi-zuki/kizami-zuki /półkrok/	2x fwd&back
6 Oi-zuki/uraken-uchi /półkrok/	2x fwd&back
7 Gyaku-zuki/oi-zuki /z krokiem do przodu/	3x fwd&back
8 Gyaku-zuki/kizami-zuki/gyaku-zuki /krok dostawny/	3x fwd&back
9 Gyaku-zuki/kizami-zuki/oi-zuki /krok dostawny-z przejściem do przodu/	2x fwd&back
10 Kizami-zuki/oi-zuki/gyaku-zuki/oi-zuki/gyaku-zuki /z krokiem do przodu/	1x fwd&back
11 Mae-geri/oi-zuki	4x fwd&back
12 Mawashi-geri/oi-zuki	4x fwd&back
13 Mawashi-geri/gyaku-zuki	4x fwd&back
14 Ushiro-geri/uraken-uchi	4x fwd&back
15 Mawashi-geri/uraken-uchi/gyaku-zuki /półkrok/	2x fwd&back
16 Yoko-geri/uraken-uchi/gyaku-zuki /półkrok/	2x fwd&back
17 Ushiro-geri/uraken-uchi/gyaku-zuki /półkrok/	2x fwd&back
18 Yoko-geri/gyaku-zuki /przednią nogą/	4x fwd&back
19 Mae-geri/kizami-zuki /przednią nogą/	4x fwd&back
20 Kizami-zuki/gyaku-zuki/mawashi-geri	2x fwd&back
21 Gyaku-zuki/mawashi-geri/gyaku-zuki	2x fwd&back
22 Kizami-ura-mawashi-geri /przednią nogą/	4x fwd&back

23 Ura-mawashi-geri /tylną nogą/	4x fwd&back
24 Ushiro-ura-mawashi-geri /kopnięcie obrotowe/	4x fwd&back
25 Kizami-mawashi-geri/ushiro-ura-mawashi-geri /przed.nogą,nast.kop.obrot./	2x fwd&back
26 Mawashi-geri/ushiro-ura-mawashi-geri /tylną nogą,nast.kopn.obrotowe/	2x fwd&back

**KATA:**

- 1 Gankaku+Bunkai-kata
- 2 Sochin+Bunkai-kata
- 3 Nijushiho+Bunkai-kata
- 4 Wankan+Bunkai-kata
- 5 Jiin+Bunkai-kata
- 6 Meikyo+Bunkai-kata

**KUMITE:**

- 1 Jiyu-kumite-/walka sędziowana-ESKA-2 min./

**FUNAKOSHI'S SHOTOKAN KARATE ASSOCIATION  
4 DAN - PAS CZARNY**

**KIHON:**

**Kamae**

1 Kizami-zuki/gyaku-zuki /półkrok/	3x fwd&back
2 Kizami-zuki/oi-zuki /z krokiem do przodu/	3x fwd&back
3 Gyaku-zuki/gyaku-zuki /z krokiem do przodu/	4x fwd&back
4 Gyaku-zuki/uraken-uchi /z krokiem do przodu/	3x fwd&back
5 Oi-zuki/kizami-zuki /półkrok/	2x fwd&back
6 Oi-zuki/uraken-uchi /półkrok/	2x fwd&back
7 Gyaku-zuki/oi-zuki /z krokiem do przodu/	3x fwd&back
8 Gyaku-zuki/kizami-zuki/gyaku-zuki /krok dostawny/	3x fwd&back
9 Gyaku-zuki/kizami-zuki/oi-zuki /krok dostawny-z przejściem do przodu/	2x fwd&back
10 Kizami-zuki/oi-zuki/gyaku-zuki/oi-zuki/gyaku-zuki /z krokiem do przodu/	1x fwd&back
11 Mae-geri/oi-zuki	4x fwd&back
12 Mawashi-geri/oi-zuki	4x fwd&back
13 Mawashi-geri/gyaku-zuki	4x fwd&back
14 Ushiro-geri/uraken-uchi	4x fwd&back
15 Mawashi-geri/uraken-uchi/gyaku-zuki /półkrok/	2x fwd&back
16 Yoko-geri/uraken-uchi/gyaku-zuki /półkrok/	2x fwd&back
17 Ushiro-geri/uraken-uchi/gyaku-zuki /półkrok/	2x fwd&back
18 Yoko-geri/gyaku-zuki /przednią nogą/	4x fwd&back
19 Mae-geri/kizami-zuki /przednią nogą/	4x fwd&back
20 Kizami-zuki/gyaku-zuki/mawashi-geri	2x fwd&back
21 Gyaku-zuki/mawashi-geri/gyaku-zuki	2x fwd&back
22 Kizami-ura-mawashi-geri /przednią nogą/	4x fwd&back
23 Ura-mawashi-geri /tylną nogą/	4x fwd&back
24 Ushiro-ura-mawashi-geri /kopnięcie obrotowe/	4x fwd&back
25 Kizami-mawashi-geri/ushiro-ura-mawashi-geri /przed.nogą,nast.kop.obrot./	2x fwd&back
26 Mawashi-geri/ushiro-ura-mawashi-geri /tylną nogą,nast.kopn.obrotowe/	2x fwd&back

**KATA:**

- 1 Gojushiho-Sho+Bunkai-kata
- 2 Gojushiho-Dai+Bunkai-kata
- 3 Unsu+Bunkai-kata

**KUMITE:**

- 1 Jiyu-kumite-/walka sędziowana-ESKA-2 min./

**FUNAKOSHI'S SHOTOKAN KARATE ASSOCIATION**  
**5 - 6 DAN - PAS CZARNY**

**KIHON:**

Kamae

- |   |             |
|---|-------------|
| 1 Kizami-zuki/gyaku-zuki /półkrok/  | 3x fwd&back |
| 2 Kizami-zuki/oi-zuki /z krokiem do przodu/                                 | 3x fwd&back |
| 3 Gyaku-zuki/gyaku-zuki /z krokiem do przodu/                               | 4x fwd&back |
| 4 Gyaku-zuki/uraken-uchi /z krokiem do przodu/                              | 3x fwd&back |
| 5 Oi-zuki/kizami-zuki /półkrok/   | 2x fwd&back |
| 6 Oi-zuki/uraken-uchi /półkrok/   | 2x fwd&back |
| 7 Gyaku-zuki/oi-zuki /z krokiem do przodu/                                  | 3x fwd&back |
| 8 Gyaku-zuki/kizami-zuki/gyaku-zuki /krok dostawny/                         | 3x fwd&back |
| 9 Gyaku-zuki/kizami-zuki/oi-zuki /krok dostawny-z przejściem do przodu/     | 2x fwd&back |
| 10 Kizami-zuki/oi-zuki/gyaku-zuki/oi-zuki/gyaku-zuki /z krokiem do przodu/  | 1x fwd&back |
| 11 Mae-geri/oi-zuki   | 4x fwd&back |
| 12 Mawashi-geri/oi-zuki   | 4x fwd&back |
| 13 Mawashi-geri/gyaku-zuki  | 4x fwd&back |
| 14 Ushiro-geri/uraken-uchi  | 4x fwd&back |
| 15 Mawashi-geri/uraken-uchi/gyaku-zuki /półkrok/                            | 2x fwd&back |
| 16 Yoko-geri/uraken-uchi/gyaku-zuki /półkrok/                               | 2x fwd&back |
| 17 Ushiro-geri/uraken-uchi/gyaku-zuki /półkrok/                             | 2x fwd&back |
| 18 Yoko-geri/gyaku-zuki /przednią nogą/                                     | 4x fwd&back |
| 19 Mae-geri/kizami-zuki /przednią nogą/                                     | 4x fwd&back |
| 20 Kizami-zuki/gyaku-zuki/mawashi-geri                                      | 2x fwd&back |
| 21 Gyaku-zuki/mawashi-geri/gyaku-zuki                                       | 2x fwd&back |
| 22 Kizami-ura-mawashi-geri /przednią nogą/                                  | 4x fwd&back |
| 23 Ura-mawashi-geri /tylną nogą/  | 4x fwd&back |
| 24 Ushiro-ura-mawashi-geri /kopnięcie obrotowe/                             | 4x fwd&back |
| 25 Kizami-mawashi-geri/ushiro-ura-mawashi-geri /przed.nogą,nast.kop.obrot./ | 2x fwd&back |
| 26 Mawashi-geri/ushiro-ura-mawashi-geri /tylną nogą,nast.kopn.obrotowe/     | 2x fwd&back |

**KATA:**

- 1 Gojushiho-Sho+Bunkai-kata
- 2 Gojushiho-Dai+Bunkai-kata
- 3 Unsu+Bunkai-kata

**KUMITE:**

- 1 Jiyu-kumite-/walka sędziowana-ESKA-2 min./