



SHOTOKAN GOSHINDO INSTITUTE POLAND

松涛館護身道

WYMAGANIA EGZAMINACYJNE (9 KYU– 1 DAN)

EDYCJA 2021

9 KYU

9.1 kyu

KIHON – w miejscu

1. KD / Choku-tsuki - 10 razy
2. HED / Mae-geri chudan - 10 razy

Kihon – w ruchu (5 przejść) – w przypadku dzieci możliwe jest wykonywanie technik na liczenie

1. ZKD / (p) Oi-tsuki chudan
2. ZKD / (t) Age-uke
3. ZKD / (p) Uchi-uke
4. ZKD / (t) Soto-uke
5. ZKD / (p;mw) Gedan-barai
6. ZKD (KA) / (p;mw) Mae-geri chudan

9.2 kyu

KATA

1. Taikyoku Sho-Dan

9.3 kyu

KUMITE

Kihon-ippou-kumite:

1. T: Oi-tsuki jodan; U: Age- uke, Gyaku-tsuki
2. T: Oi-tsuki chudan; U: Soto-uke, Gyaku-tsuki
3. T: Mae-geri chudan; U: Gedan-barai, Gyaku-tsuki

8 KYU

8.1 kyu

KIHON – w miejscu

1. ZKD / Kizami-tsuki, Gyaku-tsuki - 5 razy (L, P)

Kihon (5 przejść)

1. ZKD / (p) Oi-tsuki jodan
2. ZKD / (t) Age-uke, Gyaku-tsuki
3. ZKD / (p) Uchi-uke, Gyaku-tsuki
4. ZKD / (t) Soto-uke, Gyaku-tsuki
5. ZKD / (p) Gedan-barai, Gyaku-tsuki
6. KKD / (t) Shuto-uke
7. ZKD (KA) / (p;mw;p) Mae-geri chudan
8. KD / (b;mw;b) Yoko-geri keage (3 przejścia)

8.2 kyu

KATA

1. Heian Sho-Dan
2. Taikyoku Sho-Dan

8.3 kyu

KUMITE

Kihon-ippon-kumite

- | | |
|------------------------|-----------------------------|
| 1. T: Oi-tsuki jodan; | U: Age-uke, Gyaku-tsuki |
| 2. T: Oi-tsuki chudan; | U: Soto-uke, Gyaku-tsuki |
| 3. T: Mae-geri chudan; | U: Gedan-barai, Gyaku-tsuki |

7 KYU

7.1 kyu

KIHON (5 przejść)

1. ZKD / (p) Oi- tsuki jodan
2. ZKD / (t) Age-uke, Gyaku-tsuki
3. ZKD / (p) Uchi-uke, // Kizami-tsuki, Gyaku-tsuki
4. ZKD / (t) Soto-uke, Gyaku-tsuki
5. ZKD / (p) Gedan-barai, Gyaku-tsuki
6. KKD / (t) Shuto-uke
7. ZKD / (p;mw) Uraken-uchi
8. KD / (p;mw) Yoko-hiji-ate
9. ZKD / (KA) / (p;mw) Mae-geri
10. ZKD / (KA) / (p;mw) Mawashi-geri chudan
11. KD / (b;mw;b) Yoko-geri keage (3 przejścia)
12. KD / (b;mw;b) Yoko-geri kekomi (3 przejścia)
13. ZKD (KA) / (p;t) Yori-ashi (4 przesunięcia, zmiana pozycji, 4 przesunięcia, tak samo do tyłu – wykonywać pojedynczo, bez kontynuacji)

7.2 kyu

KATA

1. Heian Ni-Dan
2. Heian Sho-Dan

7.3 kyu

KUMITE

Kihon-ippou-kumite

- | | |
|------------------------|-----------------------------|
| 1. T: Oi-tsuki jodan; | U: Age-uke, Gyaku-tsuki |
| 2. T: Oi-tsuki chudan; | U: Soto-uke, Gyaku-tsuki |
| 3. T: Oi-tsuki chudan; | U: Uchi-uke, Gyaku-tsuki |
| 4. T: Mae-geri chudan; | U: Gedan-barai, Gyaku-tsuki |

Gohon-kumite

1. T: Oi-tsuki jodan; U: Age-uke, Gyaku tsuki (kontratak po ostatnim bloku w serii)
2. T: Oi-tsuki chudan; U: Soto-uke, Gyaku-tsuki (kontratak po ostatnim bloku w serii)

6 KYU

6.1 kyu

KIHON (5 przejść)

1. ZKD / (p) Ren-tsuki jodan, chudan
2. ZKD / (t) Age-uke, Gyaku-tsuki
3. ZKD / (p) Uchi-uke, // Kizami-tsuki, Gyaku-tsuki
4. ZKD / (t) Soto-uke, Gyaku-tsuki
5. ZKD / (p) Gedan-barai, // Uraken-uchi, Gyaku-tsuki
6. KKD / (t) Shuto-uke, (ZKD) Gyaku-tate-nukite
7. KD / (p;mw) Yoko-hiji-ate, (KD) // Tate-uraken-uchi
8. ZKD (KA) / (p;mw) Mawashi-geri chudan
9. ZKD (KA) / (p;mw;p) Mae-geri, Mae-geri (z międzykrokiem), (3 kombinacje)
10. KD / (b;mw;b) Yoko-geri keage (3 przejścia)
11. KD / (b;mw;b) Yoko-geri kekomi (3 przejścia)
12. ZKD (KA) / (p;t) Yori-ashi, Yori-ashi (oba przesunięcia w kontynuacji, 3 do przodu, zmiana pozycji, 3 razy do przodu, następnie tak samo do tyłu)
13. ZKD (KA) / (p;t) Tsugi-ashi (4 przesunięcia, zmiana pozycji, 4 przesunięcia, tak samo do tyłu – wykonywać pojedynczo, bez kontynuacji)

6.2 kyu

KATA

1. Heian San-Dan
2. Heian Ni-Dan

6.3 kyu

KUMITE

Kihon-ippou-kumite

kumite wymagane jest na dwie strony

1. T: Oi-tsuki jodan; U: Age-uke, Gyaku-tsuki
2. T Oi-tsuki chudan; U: Soto-uke, Gyaku-tsuki
3. T: Oi-tsuki chudan; U: Uchi-uke, Gyaku-tsuki
4. T: Mae-geri chudan; U: Gedan-barai, Gyaku-tsuki
5. T: Mawashi-geri chudan lub jodan; U: Uchi-uke, Gyaku-tsuki

Sanbon-kumite

kumite wymagane jest na dwie strony

T: Oi-tsuki jodan; U: Age-uke; T: Oi-tsuki chudan, U: Soto-uke; T: Mae-geri chudan, U:Gedan-barai (tai-sabaki), Gyaku-tsuki. T i U wykonują ataki i obrony poruszając się krokiem Kai-ashi.

5 KYU

5.1 kyu

KIHON (5 przejść)

1. ZKD / (p) Ren-tsuki jodan, chudan
2. ZKD / (t) Age-uke, Gyaku-tsuki
3. ZKD / (p) Uchi- uke, // Kizami-tsuki, Gyaku-tsuki
4. ZKD / (t) Soto-uke, (KD) // Yoko-hiji-ate, (KD) // Tate-uraken-uchi
5. ZKD / (p) Gedan-barai, // Uraken-uchi, Gyaku-tsuki
6. KKD / (t) Shuto-uke, (ZKD) Gyaku-tate-nukite
7. ZKD / (KA) / (p;mw) Mae-geri, Oi-tsuki
8. ZKD (KA) / (p;mw) Mawashi-geri, Gyaku-tsuki
9. ZKD (KA) / (p;mw) Yoko-geri kekomi
10. ZKD (KA) / (p;mw) Ushiro-geri
11. ZKD (KA) / (p;mw;p) Mae-geri, Mawashi-geri (z międzykrokiem – 3 kombinacje)
12. KD / (b;mw;b) Yoko-geri keage (3 przejścia)
13. KD / (b;mw;b) Yoko-geri kekomi (3 przejścia)
14. ZKD (KA) / (p;mw;p) Tsugi-ashi Gyaku-tsuki (5 przejść, po każdym KA)

5.2 kyu

KATA

1. Heian Yon-Dan
2. Heian San-Dan

5.3 kyu

KUMITE

Kihon-ippou-kumite

kumite wymagane jest na dwie strony

1. T: Oi-tsuki jodan; U: Age-uke, Gyaku-tsuki
2. T: Oi-tsuki chudan; U: Soto-uke, Gyaku-tsuki
3. T: Oi-tsuki chudan; U: Uchi-uke, Gyaku-tsuki
4. T: Mae-geri chudan; U: Gedan-barai, Gyaku-tsuki
5. T: Yoko-geri kekomi; U: Soto-uke, Gyaku-tsuki
6. T: Mawashi-geri chudan lub jodan; U: Uchi-uke, Gyaku-tsuki

Jiyu-ippou-kumite (I)

kumite wymagane jest na dwie strony

- T: Oi-tsuki jodan; Oi-tsuki chudan; Mae-geri; Mawashi-geri
 U: Bloki w timingu Go-No-Sen; kontratak Gyaku-tsuki

4 KYU

4.1 kyu

KIHON (5 przejść)

1. ZKD / (p) Sanbon-tsuki
2. ZKD / (t) Age-uke, Gyaku-tsuki
3. ZKD / (p) Uchi-uke, // Kizami-tsuki, Gyaku-tsuki
4. ZKD / (t) Soto-uke, (KD) // Yoko-hiji-ate, (KD) // Tate-uraken-uchi
5. ZKD / (p) Gedan-barai, // Uraken-uchi, Gyaku-tsuki
6. KKD / (t) Shuto-uke, (ZKD) Gyaku-nukite
7. ZKD / (p;mw;t) Shuto-uchi
8. ZKD (KA) / (p;mw) Mae-geri, Oi-tsuki
9. ZKD (KA) / (p;mw) Mawashi-geri, Gyaku-tsuki
10. ZKD (KA) / (p;mw) Yoko-geri kekomi, Uraken-uchi
11. ZKD (KA) / (p;mw) Ushiro-geri
12. ZKD (KA) / (p;mw;p) Mae-geri, Yoko-geri (z międzykrokiem – 3 kombinacje)
13. ZKD (KA) / (p;mw;p) Mae-geri, Mawashi-geri (z międzykrokiem – 3 kombinacje)
14. KD / (b;mw;b) Yoko-geri keage (3 przejścia)
15. KD / (b;mw;b) Yoko-geri kekomi (3 przejścia)
16. ZKD (KA) / (p;t) Yori-ashi Kizami-tsuki, Tsugi-ashi Gyaku-tsuki (oba uderzenia w kontynuacji, 3 kombinacje, następnie zmiana pozycji 3 kombinacje w przód; do tyłu Yori-ashi Soto-uke-jodan, // Tsugi-ashi Gedan-barai w kontynuacji, 3 kombinacje, zmiana pozycji 3 kombinacje)

4.2 kyu

KATA

1. Heian Go-Dan
2. Heian Yon-Dan

4.3 kyu

KUMITE

Kihon-ippon-kumite (kumite wymagane jest na dwie strony)

- | | |
|--------------------------------------|-----------------------------|
| 1. T: Oi-tsuki jodan; | U: Age-uke, Gyaku-tsuki |
| 2. T: Oi-tsuki chudan; | U: Soto-uke, Gyaku-tsuki |
| 3. T: Mae-geri chudan; | U: Gedan-barai, Gyaku-tsuki |
| 4. T: Yoko-geri kekomi; | U: Soto-uke, Gyaku-tsuki |
| 5. T: Mawashi-geri chudan lub jodan; | U: Uchi-uke, Gyaku-tsuki |
| 6. T: Ushiro-geri; | U: Soto-uke, Gyaku-tsuki |

Jiyu-ippon-kumite (I) (kumite wymagane jest na dwie strony)

- T: Oi-tsuki jodan; Oi-tsuki chudan; Mae-geri; Yoko-geri kekomi; Mawashi-geri; Ushiro-geri
 U: Bloki w timingu Go-No-Sen; kontratak Gyaku-tsuki

3 KYU**KIHON**

1. ZKD / (p) Sanbon-tsuki (5 przejść z prawej pozycji, do tyłu kombinacja nr 2, następnie z lewej pozycji, do tyłu kombinacja nr 2)
2. ZKD / (t) Age-uke, Gyaku-tsuki; Uchi-uke, // Kizami-tsuki, Gyaku-tsuki; Soto-uke, (KD) // Yoko-hiji-ate, (KD) // Tate-uraken-uchi; Gedan-barai, // Uraken-uchi, Gyaku-tsuki; (KKD) Shuto-uke, (ZKD) Gyaku-nukite
3. ZKD / (p;mw;t) Haito-uchi
4. KD / (b;mw;b) Yoko-geri keage (3 przejścia)
5. KD / (b;mw;b) Yoko-geri kekomi (3 przejścia)
6. ZKD / (p;kmw;p) Oi-tsuki; Uraken-uchi; Gyaku-tsuki; KaitenUraken-uchi
7. ZKD (KA) / (p;mw) Mae-geri, Oi-tsuki (5 przejść)
8. ZKD (KA) / (p;mw)Yoko-geri kekomi, Uraken-uchi (5 przejść)
9. ZKD (KA) / (p;mw) Mawashi-geri, Gyaku-tsuki (5 przejść)
10. ZKD (KA) / (p;mw) Ushiro-geri (5 przejść)
11. ZKD (KA) / (p;mw) Mae-geri, Yoko-geri kekomi (z międzykrokiem), (t) Gedan-barai, Gyaku-tsuki (4 kombinacje)

KATA

1. Tekki Sho-Dan oraz Goshin Taikioku Ich
2. Heian Go-Dan

KUMITE**Kihon-ippon-kumite**

(kumite wymagane jest na dwie strony)

- | | |
|--------------------------------------|-----------------------------|
| 1. T: Oi-tsuki jodan; | U: Age-uke, Gyaku-tsuki |
| 2. T: Oi-tsuki chudan; | U: Soto-uke, Gyaku-tsuki |
| 3. T: Mae-geri chudan; | U: Gedan-barai, Gyaku-tsuki |
| 4. T: Yoko-geri kekomi; | U: Soto-uke, Gyaku-tsuki |
| 5. T: Mawashi-geri chudan lub jodan; | U: Uchi-uke, Gyaku-tsuki |
| 6. T: Ushiro-geri; | U: Soto-uke, Gyaku-tsuki |

Kaeshi-ippon-kumite

1. T: Oi-tsuki jodan; U: Age-uke, Gyaku-tsuki – kamae; T: Oi-tsuki chudan; U: Soto-uke, Gyaku-tsuki
2. T: Oi-tsuki chudan; U: Soto-uke lub Uchi-uke, Gyaku-tsuki – kamae; T: Mae-geri chudan; U: Gedan-barai, Gyaku-tsuki (tai sabaki)
3. T: Mae-geri chudan; U: Gedan-barai, Gyaku-tsuki (tai sabaki) – kamae; A: Oi-tsuki jodan; U: Age-uke, Gyaku-tsuki

Jiyu-ippon-kumite (II)

(kumite wymagane jest na dwie strony)

- T: Oi-tsuki jodan lub Kizami-tsuki jodan lub Gyaku-tsuki jodan; Oi-tsuki chudan lub Gyaku-tsuki chudan; Mae-geri lub Kizami-Mae-geri; Mawashi-geri lub Kizami Mawashi-geri
- U: Bloki w timingu Go-No-Sen; kontratak Gyaku-tsuki

2 KYU

KIHON

1. ZKD / (p) Sanbon-tsuki (5 przejść z prawej pozycji, (KA) do tyłu kombinacja nr 2, następnie z lewej, do tyłu kombinacja nr 2)
2. ZKD / (t) Age-uke, Gyaku-tsuki; Uchi-uke, // Kizami-tsuki, Gyaku-tsuki; Soto-uke, (KD) // Yoko-hiji-ate, (KD) // Tate-uraken-uchi, (ZKD) Gyaku-tsuki; Gedan-barai, // Uraken-uchi, Gyaku-tsuki; (KKD) Shuto-uke, (ZKD) Gyaku-nukite
3. ZKD / (p;mw) Shuto-uchi, Gyaku-shuto-uchi
4. KD / (b;mw;b) Yoko-geri keage (3 przejścia)
5. KD / (b;mw;b) Yoko-geri kekomi (3 przejścia)
6. ZKD / (p;mw;p) Oi-tsuki, Gyaku-tsuki; Uraken-uchi, Gyaku-tsuki; Gyaku-tsuki, Uraken-uchi; Kaiten-uraken-uchi, Gyaku-tsuki
7. ZKD (KA) / (p;mw;p) Mae-geri; Yoko-geri kekomi; Mawashi-geri; Ushiro-geri (1 kombinacja na P. i L.)
8. ZKD (KA) / (p;mw) Mae-geri, Oi-tsuki (5 przejść)
9. ZKD (KA) / (p;mw) Yoko-geri kekomi, Uraken-uchi (5 przejść)
10. ZKD (KA) / (p;mw) Mawashi-geri, Gyaku-tsuki (5 przejść)
11. ZKD (KA) / (p;mw) Ushiro-geri, Uraken-uchi (5 przejść)
12. ZKD (KA) / (p;mw;p) Mawashi-geri, Yoko-geri kekomi (z międzykrokiem) (2 kombinacje P. L.)

KATA

1. Bassai-Dai oraz Goshin Taikioku Ni
2. Tekki Sho-Dan

KUMITE

Jiyu-ippou-kumite (II)

kumite wymagane jest na dwie strony

T: Oi-tsuki jodan lub Kizami-tsuki jodan lub Gyaku-tsuki jodan; Oi-tsuki chudan lub Gyaku-tsuki chudan; Mae-geri lub Kizami-Mae-geri; Mawashi-geri lub Kizami Mawashi-geri

U: Bloki w timingu Go-No-Sen; kontratak Gyaku-tsuki

Jiyu-ippou-kumite (III)

T: Kizami-tsuki, Oi-tsuki jodan; Oi-tsuki jodan, Tsugi-ashi Gyaku-tsuki chudan; Kizami-tsuki, Mae-geri

U: Bloki dowolne w timingu Go-No-Sen; kontratak Gyaku-tsuki

1 KYU

KIHON

1. ZKD / (p) Sanbon-tsuki (5 przejść z prawej pozycji, (KA) do tyłu kombinacja nr 2, następnie z lewej, do tyłu kombinacja nr 2)
2. ZKD / (t) Age-uke, Gyaku-tsuki; Uchi-uke, // Kizami-tsuki, Gyaku-tsuki; Soto-uke, (KD) // Yoko-hiji-ate, (KD) // Tate-uraken-uchi, (ZKD) Gyaku-tsuki; Gedan-barai, // Uraken-uchi, Gyaku-tsuki; (KKD) Shuto-uke, Kizami-mae-geri, (ZKD) Gyaku-nukite
3. ZKD / (p;mw) Shuto-uchi, Gyaku-haito-uchi
4. KD / (b;mw;b) Yoko-geri keage (3 przejścia)
5. KD / (b;mw;b) Yoko-geri kekomi (3 przejścia)
6. ZKD / (p;mw;p) Oi-tsuki, Gyaku-tsuki; Uraken-uchi, Gyaku-tsuki; Gyaku-tsuki, Uraken-uchi; Kaiten-uraken-uchi, Gyaku-tsuki
7. ZKD (KA) / (p;mw;p) Mae-geri, Oi-tsuki; Yoko-geri kekomi, Uraken-uchi; Mawashi-geri, Gyaku-tsuki; Ushiro-geri, Uraken-uchi,
8. ZKD (KA) / (p;mw) Mae-geri, Oi-tsuki, Gyaku-tsuki (5 przejść)
9. ZKD (KA) / (p;mw) Yoko-geri kekomi, Uraken-uchi, Gyaku-tsuki (5 przejść)
10. ZKD (KA) / (p;mw) Mawashi-geri, Gyaku-tsuki, Uraken-uchi (5 przejść)
11. ZKD (KA) / (p;mw) Ushiro-geri, Uraken-uchi, Gyaku-tsuki (5 przejść)
12. ZKD (KA) / (p;mw;p) Mawashi-geri, Yoko-geri kekomi (z międzykro-kiem), Uraken-uchi, Gyaku-tsuki (2 kombinacje P. L.)

KATA

1. Kanku-Dai oraz Goshin Taikioku San
2. Dowlone kata wybrane przez egzaminatora: Heian 1-5, Tekki 1, Bassai-Dai

KUMITE

Jiyu-ippou-kumite (IV)

T: Kizami-tsuki, Tsugi-ashi Gyaku-tsuki chudan; Mae-geri, Oi-tsuki jodan; Yoko-geri kekomi, Uraken-uchi; Mawashi-geri, Gyaku-tsuki jodan lub Uraken-uchi; Ushiro-geri, Uraken-uchi

U: Bloki dowlone w timingu Go-No-Sen; kontratak Gyaku-tsuki

Jiyu-kumite (wolna walka)

1 DAN

KIHON

1. ZKD / (p) Sanbon-tsuki (5 przejść z prawej pozycji, do tyłu kombinacja nr 2, następnie z lewej pozycji, do tyłu kombinacja nr 2)
2. ZKD / (t) Age-uke, Gyaku-tsuki; Uchi-uke, // Kizami-tsuki, Gyaku-tsuki; Soto-uke, (KD) // Yoko-hiji-ate, (KD) // Tate-uraken-uchi, (ZKD) Gyaku-tsuki; Gedan-barai, // Uraken-uchi, Gyaku-tsuki; (KKD) Shuto-uke, Kizami-mae-geri, (ZKD) Gyaku-nukite
3. KD / (b;mw;b) Yoko-geri keage (3 przejścia)
4. KD / (b;mw;b) Yoko-geri kekomi (3 przejścia)
5. ZKD / (p;mw;p) Mae-geri, Oi-tsuki, Gyaku-tsuki; Yoko-geri kekomi, Uraken-uchi, Gyaku-tsuki; Mawashi-geri, Gyaku-tsuki, Uraken-uchi; Ushiro-geri, Uraken-uchi, Gyaku-tsuki
6. ZKD (KA) / (p;kmw;p) Mae-geri, Yoko-geri kekomi (z międzykrokiem); (t) Gedan-barai, Gyaku-tsuki; (p) Mawashi-geri, Yoko-geri kekomi (z międzykrokiem), Uraken-uchi, Gyaku-tsuki
7. ZKD (KA) (wm) / Mae-geri, // Yoko-geri kekomi, // Ushiro-geri (bez opuszczania nogi, powrót w tył do pozycji wyjściowej, 3 razy na prawą i lewą stronę)

KATA

1. Tokui Kata:
Bassai-Dai
Kanku-Dai
Jion
2. Dowolne kata wybrane przez egzaminatora z wymagań 9-1 kyu

KUMITE

1. Jiyu-ippon-kumite
(Oi-tsuki jodan; Oi-tsuki chudan, Mae-geri, Yoko-geri kekomi, Mawashi-geri, Ushiro-geri)
2. Jiyu-kumite

LEGENDA:

| | |
|-----|--|
| ZKD | Zen-kutsu-dachi |
| KKD | Ko-kutsu-dachi |
| KD | Kiba-dachi |
| HED | Heisoku-dachi |
| HAD | Hachiji-dachi |
| KA | Kamae (pozycja walki) |
| FD | Fudo-dachi |
| ST | Shizen-tai (postawa swobodna, naturalna) |
| p | do przodu |
| t | do tyłu |
| b | na boki |
| mw | mawate |
| kmw | kaiten-mawate |
| wm | w miejscu, bez przejścia |
| P | prawa |
| L | lewa |
| A | atak |
| O | obrona |
| T | tori |
| U | uke |
| , | znak umieszczony pomiędzy technikami wykonywanymi jako jedna kombinacja |
| ; | znak umieszczony pomiędzy sekwencjami kombinacji |
| / | znak umieszczony za skrótem pozycji oznacza rozpoczęcie kombinacji z tej pozycji |
| // | znak umieszczony pomiędzy technikami wykonywanymi tą samą ręką lub tą samą nogą |