

WYMAGANIA EGZAMINACYJNE FSKA

*Bushidan – Instytut Sztuk Walki
Funakoshi Shotokan Karate Association*



<https://bushidan.pl>

Wymagania dotyczą wyłącznie stopni DAN (czarny pas). Egzaminy przeprowadzane są według przepisów FSKA. Każdy egzamin obejmuje Kihon, Kata (z bunkai) oraz Kumite.

SHODAN – 1 DAN (pas czarny)

KIHON – wymagane z Kamae:

- 1. Kizami zuki – 6× w przód i z powrotem
- 2. Uraken uchi – 6× w przód i z powrotem
- 3. Gyaku zuki – 6× w przód i z powrotem
- 4. Oi zuki – 4× w przód i z powrotem
- 5. Oi-gyaku zuki – 4× w przód i z powrotem
- 6. Kizami zuki, oi zuki – 3× w przód i z powrotem
- 7. Kizami zuki, półkrok, gyaku zuki – 3× w przód i z powrotem
- 8. Oi zuki, półkrok, kizami zuki – 3× w przód i z powrotem
- 9. Oi zuki, półkrok, uraken uchi – 3× w przód i z powrotem
- 10. Oi zuki, półkrok, gyaku zuki – 3× w przód i z powrotem

- 11. Gyaku zuki, krok w przód, gyaku zuki – 4× w przód i z powrotem
- 12. Gyaku zuki, krok w przód, uraken uchi – 3× w przód i z powrotem
- 13. Kizami zuki, oi zuki, półkrok, gyaku zuki – 2× w przód i z powrotem
- 14. Dowolna kombinacja tsuki – 1× w przód i z powrotem
- 15. Mae geri, oi zuki – 6× w przód i z powrotem
- 16. Gyaku zuki, mae geri – 6× w przód i z powrotem
- 17. Gyaku zuki, mawashi geri – 6× w przód i z powrotem
- 18. Gyaku zuki, yoko geri – 6× w przód i z powrotem
- 19. Ushiro geri, gyaku zuki – 6× w przód i z powrotem
- 20. Mae geri, oi zuki, półkrok, gyaku zuki – 2× w przód i z powrotem
- 21. Dowolna kombinacja keri – 1× w przód i z powrotem
- *W miejscu:* 22. Mae geri, yoko geri, mawashi geri, ushiro geri – 5× każdą nogą
- 23. Gyaku zuki (sprawdzian kontroli na ołówku)

KATA (każde z bunkai):

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

KUMITE:

- 1. Jiyu kumite (przepisy FSKA)
- 2. Jiyu ippon kumite

NIDAN – 2 DAN (pas czarny)

KIHON – wymagane z Kamae:

- 1. Kizami zuki – 6× w przód i z powrotem
- 2. Uraken uchi – 6× w przód i z powrotem
- 3. Gyaku zuki – 6× w przód i z powrotem
- 4. Oi zuki – 4× w przód i z powrotem
- 5. Oi-gyaku zuki – 4× w przód i z powrotem
- 6. Kizami zuki, półkrok, gyaku zuki – 3× w przód i z powrotem
- 7. Kizami zuki, oi zuki – 3× w przód i z powrotem
- 8. Gyaku zuki, krok w przód, gyaku zuki – 4× w przód i z powrotem
- 9. Gyaku zuki, krok w przód, uraken uchi – 3× w przód i z powrotem
- 10. Oi zuki, półkrok, kizami zuki – 2× w przód i z powrotem

- 11. Oi zuki, półkrok, uraken uchi – 2× w przód i z powrotem
- 12. Gyaku zuki, oi zuki – 3× w przód i z powrotem
- 13. Gyaku zuki, kizami zuki, gyaku zuki – 3× w przód i z powrotem
- 14. Gyaku zuki, kizami zuki, oi zuki – 2× w przód i z powrotem
- 15. Kizami zuki, oi zuki, gyaku zuki, oi zuki, gyaku zuki – 1× w przód i z powrotem
- 16. Mae geri, oi zuki – 4× w przód i z powrotem
- 17. Mawashi geri, oi zuki – 4× w przód i z powrotem
- 18. Mawashi geri, gyaku zuki – 4× w przód i z powrotem
- 19. Ushiro geri, uraken uchi – 4× w przód i z powrotem
- 20. Mae geri keage, oi zuki, półkrok, gyaku zuki – 2× w przód i z powrotem
- 21. Dowolna kombinacja tsuki-keri – 1× w przód i z powrotem
- *W miejscu:* 22. Mae geri keage, mae geri kekomi, yoko geri keage, yoko geri kekomi, mawashi geri, ushiro geri – 5× każdą nogą

KATA (każde z bunkai):

- 1. Kanku Sho + bunkai
- 2. Bassai Sho + bunkai
- 3. Jitte + bunkai
- 4. Chinte + bunkai
- 5. Tekki Sandan + bunkai

KUMITE:

- 1. Jiyu kumite (przepisy FSKA)
- 2. Jiyu ippon kumite

SANDAN – 3 DAN (pas czarny)

Egzamin na 3 DAN obejmuje wszystkie techniki wymagane na 2 DAN (poz. 1–22) oraz poniższe techniki dodatkowe.

KIHON – techniki dodatkowe (kontynuacja od NIDAN, z Kamae):

- 26. Mawashi geri, ushiro ura mawashi geri – 2× w przód i z powrotem
- 27. Kizami zuki, półkrok, gyaku zuki – 3× w przód i z powrotem
- 28. Kizami zuki, oi zuki – 3× w przód i z powrotem
- 29. Gyaku zuki, krok w przód, gyaku zuki – 3× w przód i z powrotem
- 30. Gyaku zuki, krok w przód, uraken uchi – 3× w przód i z powrotem
- 31. Oi zuki, półkrok, kizami zuki – 2× w przód i z powrotem
- 32. Oi zuki, półkrok, uraken uchi – 2× w przód i z powrotem

- 33. Gyaku zuki, oi zuki – 3× w przód i z powrotem
- 34. Gyaku zuki, kizami zuki, gyaku zuki – 3× w przód i z powrotem
- 35. Gyaku zuki, kizami zuki, oi zuki – 2× w przód i z powrotem
- 36. Kizami zuki, oi zuki, gyaku zuki, oi zuki, gyaku zuki – 1× w przód i z powrotem
- 37. Mae geri keage, oi zuki – 4× w przód i z powrotem
- 38. Mawashi geri, oi zuki – 4× w przód i z powrotem
- 39. Mawashi geri, gyaku zuki – 4× w przód i z powrotem
- 40. Ushiro geri, uraken uchi – 4× w przód i z powrotem
- 41. Mawashi geri, uraken uchi, półkrok, gyaku zuki – 2× w przód i z powrotem
- 42. Yoko geri keage, uraken uchi, półkrok, gyaku zuki – 2× w przód i z powrotem
- 43. Ushiro geri, uraken uchi, półkrok, gyaku zuki – 2× w przód i z powrotem
- 44. Przesunięcie n-t za n-p, Mae ashi yoko geri keage, gyaku zuki – 4× w przód i z powrotem
- 45. Przesunięcie n-t za n-p, Mae ashi mae geri keage, kizami zuki – 4× w przód i z powrotem
- 46. Kizami zuki, gyaku zuki, mawashi geri – 2× w przód i z powrotem
- 47. Gyaku zuki, mawashi geri, gyaku zuki – 2× w przód i z powrotem
- 48. Przesunięcie n-t za n-p, Mae ashi ura mawashi geri – 4× w przód i z powrotem
- 49. Ura mawashi geri – 4× w przód i z powrotem
- 50. Ushiro ura mawashi geri – 4× w przód i z powrotem
- 51. Przesunięcie n-t za n-p, Mae ashi mawashi geri, ushiro ura mawashi geri – 2× w przód i z powrotem

KATA (każde z bunkai):

- 1. Gojushiho Sho + bunkai
- 2. Gojushiho Dai + bunkai
- 3. Unsu + bunkai

KUMITE:

- 1. Jiyu kumite (przepisy FSKA)
- 2. Jiyu ippon kumite

YONDAN 4 DAN / GODAN 5 DAN / ROKUDAN 6 DAN (pas czarny)

Egzamin na 4., 5. i 6. DAN obejmuje wszystkie techniki z poprzednich egzaminów oraz poniższe wymagania.

KIHON – techniki (jak w SANDAN, z Kamae):

- 26. Mawashi geri, ushiro ura mawashi geri – 2× w przód i z powrotem
- 27. Kizami zuki, półkrok, gyaku zuki – 3× w przód i z powrotem
- 28. Kizami zuki, oi zuki – 3× w przód i z powrotem
- 29. Gyaku zuki, krok w przód, gyaku zuki – 3× w przód i z powrotem
- 30. Gyaku zuki, krok w przód, uraken uchi – 3× w przód i z powrotem
- 31. Oi zuki, półkrok, kizami zuki – 2× w przód i z powrotem
- 32. Oi zuki, półkrok, uraken uchi – 2× w przód i z powrotem
- 33. Gyaku zuki, oi zuki – 3× w przód i z powrotem
- 34. Gyaku zuki, kizami zuki, gyaku zuki – 3× w przód i z powrotem
- 35. Gyaku zuki, kizami zuki, oi zuki – 2× w przód i z powrotem
- 36. Kizami zuki, oi zuki, gyaku zuki, oi zuki, gyaku zuki – 1× w przód i z powrotem
- 37. Mae geri keage, oi zuki – 4× w przód i z powrotem
- 38. Mawashi geri, oi zuki – 4× w przód i z powrotem
- 39. Mawashi geri, gyaku zuki – 4× w przód i z powrotem
- 40. Ushiro geri, uraken uchi – 4× w przód i z powrotem
- 41. Mawashi geri, uraken uchi, półkrok, gyaku zuki – 2× w przód i z powrotem
- 42. Yoko geri keage, uraken uchi, półkrok, gyaku zuki – 2× w przód i z powrotem
- 43. Ushiro geri, uraken uchi, półkrok, gyaku zuki – 2× w przód i z powrotem
- 44. Przesunięcie n-t za n-p, Mae ashi yoko geri keage, gyaku zuki – 4× w przód i z powrotem
- 45. Przesunięcie n-t za n-p, Mae ashi mae geri keage, kizami zuki – 4× w przód i z powrotem
- 46. Kizami zuki, gyaku zuki, mawashi geri – 2× w przód i z powrotem
- 47. Gyaku zuki, mawashi geri, gyaku zuki – 2× w przód i z powrotem
- 48. Przesunięcie n-t za n-p, Mae ashi ura mawashi geri – 4× w przód i z powrotem
- 49. Ura mawashi geri – 4× w przód i z powrotem
- 50. Ushiro ura mawashi geri – 4× w przód i z powrotem
- 51. Przesunięcie n-t za n-p, Mae ashi mawashi geri, ushiro ura mawashi geri – 2× w przód i z powrotem

KATA (każde z bunkai):

- 1. Gojushiho Sho + bunkai
- 2. Gojushiho Dai + bunkai
- 3. Unsu + bunkai

KUMITE:

- 1. Jiyu kumite (przepisy FSKA)
- 2. Jiyu ippon kumite

Źródło: bushidan.pl/wymagania-egzaminacyjne-fska/ | Funakoshi Shotokan Karate Association | Data pobrania: 19.03.2026