

WYMAGANIA EGZAMINACYJNE

*Bushidan – Instytut Sztuk Walki
Wymagania Polskiego Związku Karate (Shotokan)*



<https://bushidan.pl>

CZĘŚĆ I – WYMAGANIA DLA DZIECI DO LAT 14

Minimalne okresy treningu przed przystąpieniem do kolejnego egzaminu

- 9.1 kyu – 4 miesiące od momentu rozpoczęcia treningu
- 9.2 kyu – 3 miesiące od momentu otrzymania 9.1 kyu
- 9.3 kyu – 3 miesiące od momentu otrzymania 9.2 kyu
- 8.1 kyu – 4 miesiące od momentu otrzymania 9.3 kyu
- 8.2 kyu – 3 miesiące od momentu otrzymania 8.1 kyu
- 8.3 kyu – 3 miesiące od momentu otrzymania 8.2 kyu
- 7.1 kyu – 4 miesiące od momentu otrzymania 8.3 kyu
- 7.2 kyu – 3 miesiące od momentu otrzymania 7.1 kyu
- 7.3 kyu – 3 miesiące od momentu otrzymania 7.2 kyu
- 6.1 kyu – 4 miesiące od momentu otrzymania 7.3 kyu
- 6.2 kyu – 3 miesiące od momentu otrzymania 6.1 kyu
- 6.3 kyu – 3 miesiące od momentu otrzymania 6.2 kyu

Kolory Pasów

Stopień	Kolor pasa	
9.1 kyu	pas biały z jednym poprzecznym paskiem	
9.2 kyu	pas biały z dwoma poprzecznymi paskami	
9.3 kyu	pas biały z trzema poprzecznymi paskami	
8.1 kyu	pas żółty z jednym poprzecznym paskiem	
8.2 kyu	pas żółty z dwoma poprzecznymi paskami	
8.3 kyu	pas żółty z trzema poprzecznymi paskami	
7.1 kyu	pas pomarańczowy z jednym poprzecznym paskiem	
7.2 kyu	pas pomarańczowy z dwoma poprzecznymi paskami	
7.3 kyu	pas pomarańczowy z trzema poprzecznymi paskami	
6.1 kyu	pas zielony z jednym poprzecznym paskiem	
6.2 kyu	pas zielony z dwoma poprzecznymi paskami	
6.3 kyu	pas zielony z trzema poprzecznymi paskami	

Szerokości i odległości belek

- Szerokość czarnego paska – 0,5 cm
- Odległość między paskami – 2 cm
- Odległość pierwszego czarnego paska od końcówki pasa – 10 cm

9 KYU – PAS BIAŁY

9.1 kyu – pas biały (1 pasek)

KIHON:

- 1. Masubi-dachi
- 2. Hachiji-dachi
- 3. Zenkutus-dachi
- 4. Oi-zuki w ZKD
- 5. Gedan-barai w ZKD

ĆWICZENIA:

- 1. Przysiady obunóz × 15
- 2. Ugięcia ramion w podporze przodem (pompki) × 5

9.2 kyu – pas biały (2 paski)

KIHON:

- 1. Gedan-barai w KD
- 2. Oi-zuki w ZKD
- 3. Age-uke w ZKD
- 4. Soto-uke w ZKD
- 5. Mae-geri w ZKD

KUMITE: Gohon-kumite – chudan – oi-zuki/soto-uke

ĆWICZENIA:

- 1. Przewrót w przód
- 2. Przysiady obunóz × 20
- 3. Ugięcia ramion w podporze przodem (pompki) × 10

9.3 kyu – pas biały (3 paski)

KIHON:

- 1. Oi-zuki
- 2. Age-uke w ZKD
- 3. Soto-uke w ZKD
- 4. Uchi-uke w ZKD
- 5. Gedan-barai w ZKD
- 6. Mae-geri

KUMITE: Gohon-kumite

ĆWICZENIA:

- 1. Ugięcia ramion w podporze przodem (pompki) × 10
- 2. Leżenie przewrotne (przenoszenie nóg za głowę) × 5

KATA: Taikyoku Shodan

8 KYU – PAS ŻÓŁTY

8.1 kyu – pas żółty (1 pasek)

KIHON:

- 1. Oi-zuki w ZKD

- 2. Age-uke/gyaku-zuki
- 3. Soto-uke/gyaku-zuki
- 4. Gedan-barai/gyaku-zuki
- 5. Mae-geri

KATA: Taikyoku Nidan

KUMITE: Gohon-kumite

ĆWICZENIA:

- 1. Leżenie tyłem łukiem (mostek) × 2
- 2. W leżeniu tyłem jednoczesne wznosy tułowia i nóg (syczoryk) × 6
- 3. W siadzie prostym skłony głową do kolan × 2

8.2 kyu – pas żółty (2 paski)

KIHON:

- 1. Oi-zuki w ZKD
- 2. Age-uke/gyaku-zuki
- 3. Soto-uke/gyaku-zuki
- 4. Uchi-uke/gyaku-zuki
- 5. Gedan-barai w KD
- 6. Mae-geri
- 7. Yoko-geri-keage

KATA: Taikyoku Sandan

KUMITE: Gohon-kumite

ĆWICZENIA:

- 1. Przewrót w tył × 2
- 2. Mae-geri z przysiadu × 10

8.3 kyu – pas żółty (3 paski)

KIHON:

- 1. Oi-zuki
- 2. Age-uke/gyaku-zuki
- 3. Soto-uke/gyaku-zuki
- 4. Uchi-uke/gyaku-zuki
- 5. Gedan-barai w KD
- 6. Shuto-uke
- 7. Mae-geri
- 8. Yoko-geri-keage
- 9. Yoko-geri-kekomi

KATA: Heian-Shodan

KUMITE: Gohon-kumite

ĆWICZENIA:

- 1. Ugięcia ramion w podporze przodem (pompki) × 15
- 2. Przerzut bokiem (gwiazda) × 3

- 3. Podskoki w przysiadzie (żabki) – 10 m

7 KYU – PAS POMARAŃCZOWY

7.1 kyu – pas pomarańczowy (1 pasek)

KIHON:

- 1. Oi-zuki
- 2. Age-uke/gyaku-zuki
- 3. Soto-uke/gyaku-zuki
- 4. Uchi-uke/gyaku-zuki
- 5. Shuto-uke w kokutsu dachi
- 6. Mae-ren-geri
- 7. Yoko-geri-kekomi

KATA: Heian-Shodan

KUMITE: Gohon-kumite

ĆWICZENIA:

- 1. Ugięcia ramion w podporze przodem (pompki) × 15
- 2. Leżenie przewrotne × 10
- 3. Wymachy nogą w przód i bok na poziom Jodan

7.2 kyu – pas pomarańczowy (2 paski)

KIHON:

- 1. Oi-zuki
- 2. Age-uke/gyaku-zuki
- 3. Soto-uke / gyaku-zuki
- 4. Uchi-uke w kokutsu dachi
- 5. Gedan-barai / gyaku-zuki
- 6. Mae-geri-jodan
- 7. Yoko-geri-keage
- 8. Yoko-geri-kekomi

KATA: Heian-Shodan, Taikyoku Sandan

KUMITE: Gohon-kumite

ĆWICZENIA:

- 1. Ugięcia ramion w podporze przodem (pompki) × 15
- 2. Podskoki w przysiadzie (żabki) 20 m
- 3. Przerzut bokiem (gwiazda) × 3

7.3 kyu – pas pomarańczowy (3 paski)

KIHON:

- 1. Oi-zuki
- 2. Age-uke/gyaku-zuki
- 3. Soto-uke/gyaku-zuki
- 4. Uchi-uke / kizami-zuki/gyaku-zuki
- 5. Shuto-uke / gyaku-nukite

- 6. Uraken-uchi
- 7. Mae-geri
- 8. Mae-ren-geri chudan jodan z międzykrokiem
- 9. Yoko-geri-keage
- 10. Yoko-geri-kekomi
- 11. Mawashi-geri

KATA: Heian-Nidan

KUMITE: Gohon-kumite

ĆWICZENIA:

- 1. Przewrót do przodu z biegu
- 2. W siadzie rozkrocznym skłon głową do podłogi

6 KYU – PAS ZIELONY

6.1 kyu – pas zielony (1 pasek)

KIHON:

- 1. Ren-zuki
- 2. Age-uke/gyaku-zuki
- 3. Uchi-uke/gyaku-zuki
- 4. Shuto-uke/gyaku-tate-nukite
- 5. Uraken w kiba-dachi
- 6. Shuto-uchi w kiba-dachi
- 7. Mae-geri
- 8. Yoko-geri-kekomi
- 9. Yoko-geri-keage
- 10. Mawashi-geri

KATA: Taikyoku-Shodan, Heian-Nidan

KUMITE: Gohon-kumite

ĆWICZENIA:

- 1. Przewrót w przód z przeskokiem przez klęczącego partnera
- 2. Ugięcia ramion w podporze przodem (pompki) × 20
- 3. Wymachy nogą w przód, w bok i w tył

6.2 kyu – pas zielony (2 paski)

KIHON:

- 1. Sanbon-zuki
- 2. Age-uke/gyaku-zuki
- 3. Uchi-uke w kokutsu-dachi/gyaku-zuki w zenkutsu-dachi
- 4. Shuto-uke / kizami-mae-geri/gyaku-nukite
- 5. Shuto-uchi w kiba-dachi
- 6. Yoko-empi-uchi w kiba-dachi
- 7. Mae-ren-geri (chudan/jodan)
- 8. Yoko-geri-keage jodan
- 9. Mawashi-geri

- 10. Ura-mawashi-geri

KATA: Taikyoku-Sandan, Heian-Nidan

KUMITE: Kihon-ippon-kumite (dwa ataki ręczne, dwa nożne)

ĆWICZENIA:

- 1. Leżenie tyłem łukiem (mostek) × 2
- 2. Przewrót w przód i w tył
- 3. Mae-geri z przysiadu × 20
- 4. Ugięcia ramion w podporze przodem (pompki) × 20

6.3 kyu – pas zielony (3 paski)

KIHON:

- 1. Sanbon-zuki
- 2. Age-uke/gyaku-zuki
- 3. Uchi-uke /kizami-zuki / gyaku-zuki
- 4. Soto-uke/kizami-uraken-uchi/gyaku-zuki
- 5. Shuto-uke /kizami-mae-geri/gyaku-nukite
- 6. Shuto-uchi
- 7. Yoko-empi-uchi
- 8. Mae-geri
- 9. Mae-ren-geri
- 10. Yoko-geri-keage
- 11. Yoko-geri-kekomi
- 12. Mawashi-geri
- 13. Ura-mawashi-geri
- 14. Shiho-gyaku-zuki

KATA: Heian-Sandan

KUMITE: Kihon-ippon-kumite 2

UWAGA: W przypadku ukończenia 14 lat przed zdobyciem stopnia 6.3 kyu można przystąpić do następnego egzaminu w kategorii dorosłych. Np. posiadając stopień z grupy 7 kyu (7.1, 7.2, 7.3) zdawać egzamin na 6 kyu.

CZĘŚĆ II – WYMAGANIA POWYŻEJ 14 ROKU ŻYCIA

Minimalne okresy treningu przed przystąpieniem do kolejnego egzaminu

- 9 kyu – 4 miesiące od momentu rozpoczęcia treningu
- 8 kyu – 4 miesiące od momentu otrzymania 9 kyu
- 7 kyu – 4 miesiące od momentu otrzymania 8 kyu
- 6 kyu – 4 miesiące od momentu otrzymania 7 kyu
- 5 kyu – 4 miesiące od momentu otrzymania 6 kyu
- 4 kyu – 4 miesiące od momentu otrzymania 5 kyu
- 3 kyu – 4 miesiące od momentu otrzymania 4 kyu
- 2 kyu – 4 miesiące od momentu otrzymania 3 kyu
- 1 kyu – 4 miesiące od momentu otrzymania 2 kyu
- I dan – 6 miesięcy od momentu otrzymania 1 kyu
- II dan – 2 lata od momentu otrzymania I dan
- III dan – 3 lata od momentu otrzymania II dan
- IV dan – 4 lata od momentu otrzymania III dan
- V dan – 5 lat od momentu otrzymania IV dan
- VI–X dan – stopnie nadawane będą w porozumieniu ze światową federacją za wybitne osiągnięcia na polu rozwoju karate

Minimalny wiek zawodników przystępujących do egzaminu

- Stopień karate można przyznawać zawodnikom, którzy ukończyli **14 lat**
- Stopień **I dan** można uzyskać po ukończeniu **18 roku życia**
- Stopień **IV dan** można uzyskać po ukończeniu **30 roku życia**
- Stopień **V dan** można uzyskać po ukończeniu **35 roku życia**, po 16 latach treningu

Kolory Pasów

Stopień	Kolor pasa	
9 kyu	pas biały	

8 kyu	pas żółty	
7 kyu	pas pomarańczowy	
6 kyu	pas zielony	
5 – 4 kyu	pas niebieski	
3 – 1 kyu	pas brązowy	
I – X dan	pas czarny	

9 KYU – PAS BIAŁY

9 kyu – pas biały

KIHON:

- 1. Oi-zuki
- 2. Age-uke
- 3. Soto-uke
- 4. Uchi-uke
- 5. Gedan barai
- 6. Mae-geri

KATA: Taikyoku-Shodan

KUMITE: Gohon-kumite

8 KYU – PAS ŻÓŁTY

8 kyu – pas żółty

KIHON:

- 1. Oi-zuki
- 2. Age-uke / Gyaku-zuki
- 3. Soto-uke / Gyaku-zuki
- 4. Uchi-uke / Gyaku-zuki
- 5. Gedan barai / Gyaku-zuki
- 6. Shute-uke
- 7. Mae-geri
- 8. Yoko-geri-keage
- 9. Yoko-geri-kekomi

KATA: Heian-Shodan

KUMITE: Gohon-kumite

7 KYU – PAS POMARAŃCZOWY

7 kyu – pas pomarańczowy

KIHON:

- 1. Oi-zuki
- 2. Age-uke / Gyaku-zuki
- 3. Soto-uke / Gyaku-zuki
- 4. Uchi-uke / Kizami-zuki / Gyaku-zuki
- 5. Shute-uke / Gyaku-zuki
- 6. Uraken-uchi
- 7. Mae-geri
- 8. Mae-ren-geri chudan – jodan (z międzykrokiem)
- 9. Yoko-geri-keage
- 10. Yoko-geri-kekomi
- 11. Mawashi-geri

KATA: Heian-Nidan

KUMITE: Gohon-kumite

6 KYU – PAS ZIELONY

6 kyu – pas zielony

KIHON:

- 1. Sanbon-zuki
- 2. Age-uke / Gyaku-zuki
- 3. Uchi-uke / Kizami-zuki / Gyaku-zuki
- 4. Soto-uke / Kizami-uraken-uchi / Gyaku-zuki
- 5. Shuto-uke / Kizami-mae-geri / Gyaku-nukite
- 6. Shuto-uchi
- 7. Yoko-empi-uchi
- 8. Mae-geri
- 9. Mae-geri z międzykrokiem
- 10. Yoko-geri-keage
- 11. Yoko-geri-kekomi
- 12. Mawashi-geri
- 13. Ura-mawashi-geri
- 14. Shiho-gyaku-zuki

KATA: Heian-Sandan

KUMITE: Kihon-ippon-kumite

5 KYU – PAS NIEBIESKI

5 kyu – pas niebieski

KIHON:

- 1. Sanbon-zuki
- 2. Age-uke / Gyaku-zuki
- 3. Uchi-uke / Gyaku-empi-uchi

- 4. Soto-uke / Yoko-empi-uchi / Gyaku-zuki
- 5. Shuto-uke / Kizami-mae-geri / Gyaku-nukite
- 6. Haito-uchi
- 7. Mae-geri
- 8. Kizami-mae-geri / Mae-geri
- 9. Yoko-geri-keage
- 10. Yoko-geri-kekomi
- 11. Mawashi-geri
- 12. Ura-mawashi-geri
- 13. Ushiro-geri
- 14. Mae-geri / Mawashi-geri z międzykrokiem
- 15. Shiho-uraken-uchi

KATA: Heian-Yodan

KUMITE: Kihon-ippon-kumite

4 KYU – PAS NIEBIESKI

4 kyu – pas niebieski

KIHON:

- 1. Sanbon-zuki
- 2. Age-uke / Gyaku-zuki / Age-empi
- 3. Uchi-uke / Kizami-zuki / Gyaku-zuki
- 4. Soto-uke / Yoko-empi-uchi / Uraken-uchi
- 5. Shuto-uke / Kizami-mae-geri / Gyaku-nukite
- 6. Mawashi-shuto-uchi / Gyaku-haito-uchi
- 7. Mae-geri
- 8. Yoko-geri-keage
- 9. Yoko-geri-kekomi
- 10. Mawashi-geri
- 11. Ura-mawashi-geri
- 12. Ushiro-geri
- 13. Mawashi-geri / Ushiro-geri z międzykrokiem
- 14. Shiho-gyaku-zuki
- 15. Shiho-empi-uchi

KATA: Heian-Godan

KUMITE: Kihon-ippon-kumite (kontratak uchi lub keru)

3 KYU – PAS BRĄZOWY

3 kyu – pas brązowy

KIHON:

- 1. Sanbon-zuki
- 2. Age-uke / Gyaku-zuki / Age-empi-uchi
- 3. Soto-uke / Yoko-empi-uchi / Uraken-uchi / Gyaku-zuki
- 4. Uchi-uke / Kizami-zuki / Gyaku-zuki

- 5. Shute-uke / Kizami-mae-geri / Gyaku-nukite / Uraken-uchi / Gyaku-empi-uchi
- 6. Sanbon-mae-geri
- 7. Yoko-geri-keage / Yoko-geri-kekomi tą samą nogą
- 8. Mawashi-geri / Yoko-geri-kekomi
- 9. Ura-mawashi-geri
- 10. Ushiro-geri
- 11. Shiho-gyaku-zuki
- 12. Shiho-uchi
- 13. Shiho-geri

KATA: Tekki-Shodan

KUMITE: Jiyu-ippon-kumite

2 KYU – PAS BRĄZOWY

2 kyu – pas brązowy

KIHON:

- 1. Sanbon-zuki
- 2. Age-uke / Gyaku-zuki / Kizami-zuki
- 3. Uchi-uke / Gyaku-empi-uchi / Kizami-uraken-uchi
- 4. Shute-uke / Kizami-mae-geri / Gyaku-nukite / Kizami-uraken-uchi / Gyaku-empi-uchi
- 5. Sanbon-mae-geri
- 6. Kizami-mawashi-geri / Mawashi-geri
- 7. Ura-mawashi-geri
- 8. Ushiro-geri / Mawashi-geri tą samą nogą
- 9. Yoko-geri / Uraken-uchi / Gyaku-zuki
- 10. Shiho-uchi
- 11. Shiho-geri

KATA: Bassai-dai

KUMITE: Jiyu-ippon-kumite

1 KYU – PAS BRĄZOWY

1 kyu – pas brązowy

KIHON:

- 1. Oi-zuki (do przodu i do tyłu)
- 2. Sanbon-zuki (do przodu i do tyłu)
- 3. Kombinacja wskazana przez egzaminatora
- 4. Mae-geri-chudan / Jodan (tą samą nogą)
- 5. Sanbon-mae-geri
- 6. Yoko-geri-keage / Yoko-geri-kekomi w Kiba-Dachi z przejściem
- 7. Mawashi-geri-chudan / Jodan (tą samą nogą)
- 8. Ura-mawashi-geri-chudan / Jodan (tą samą nogą)
- 9. Ushiro-geri-chudan / Jodan (tą samą nogą)

- 10. Mae-geri / Yoko-geri / Mawashi-geri / Ushiro-geri / Ura-mawashi-geri
- 11. Shuto-uchi / Haito-uchi
- 12. Shiho-geri

KATA: jedno z kata: Kanku-dai, Jion, Enpi, Hangetsu

KUMITE: Jiyu-ippou-kumite (kontratak uchi, keri), Jiyu-kumite

PASY CZARNE – STOPNIE DAN

I Dan – pas czarny

KIHON:

- 1. Seiken-choku-zuki
- 2. Kizami-zuki
- 3. Gyaku-zuki
- 4. Oi-zuki
- 5. Kizami-zuki / Gyaku-zuki / Mae-geri / Gyaku-zuki / Oi-zuki / Gyaku-zuki
- 6. Age-uke/Gyaku-zuki / Soto-uke/Uraken-uchi / Gyaku-zuki / Uchi-uke / Kizami-zuki/Gyaku-zuki / Gedan-barai / Gyaku-zuki / Shuto-uke / Kizami-geri / Gyaku-nukite / Mae-geri / Gyaku-zuki (do przodu i do tyłu)
- 7. Shiho-uraken-uchi
- 8. Shiho-empi-uchi
- 9. Shiho-geri
- 10. Sanbon-mae-geri
- 11. Sanbon-yoko-geri
- 12. Sanbon-mawashi-geri
- 13. Sanbon-ushiro-geri
- 14. Sanbon-ura-mawashi-geri

KATA: wszystkie Kata Heian, Tekki I, Bassai-dai oraz z podanych: Jion, Empi, Kanku-dai, Hangetsu

KUMITE: Genon pode, Kihon-ippou-kumite, Jiyu-ippou-kumite, Jiyu-kumite

II Dan – pas czarny

KIHON:

- 1. Sanbon-zuki / Mawashi-geri / Uraken-uchi / Mae-empi-uchi
- 2. Soto-uke / Kizami-mae-geri / Uraken-uchi / Mae-empi-uchi
- 3. Kombinacja 5 technik wymyślona przez zdającego
- 4. Kombinacja 10 technik wymyślona przez zdającego
- 5. Kombinacja zlecona do wykonania przez Komisję
- 6. Wykonanie technik tsuki, uchi, keri na makiwara
- 7. Mae-tobi-geri

KATA: trzy Kata z następujących: Bassai-dai, Kanku-dai, Jion, Hangetsu

KUMITE: Jiyu-kumite

III Dan – pas czarny

KIHON:

- 1. Kizami-zuki / Sanbon-zuki / Uraken-uchi / Gyaku-zuki / Mae-empi-uchi
- 2. Shiho-tate-shuto-uke-gyaku-zuki
- 3. Shiho-tate-shuto-uchi / Mae-geri
- 4. Kombinacja 20 technik
- 5. Shiho-geri
- 6. Kombinacja 10 technik zleconych przez Komisję

KATA: Bassai-dai, Kanku-dai, Jion, Enpi, Hangetsu oraz jedno z następujących: Bassai-sho, Kanku-sho, Jitte, Sochin, Gankaku, Nijushiho, Meikyo, Chinte

KUMITE: Zastosowanie przedstawionej kombinacji z 20 technik, Jiyu-kumite

IV Dan – pas czarny**KIHON:**

- 1. Shiho-geri
- 2. Kombinacja z 30 technik
- 3. Kombinacja z technik zleconych przez Komisję

KATA: Bassai-sho, Kanku-sho, Jitte, Sochin, Gankaku oraz jedno z następujących: Nijushiho, Meikyo, Gojushiho, Unsu

KUMITE: Wszystkie formy Kumite

V Dan – pas czarny**KIHON:**

- 1. Kombinacja z 60 technik
- 2. Dowolna technika

KATA: Nijushiho, Gojushiho, Unsu

KUMITE: Jiyu-ippou-kumite, Jiyu-kumite, zastosowanie kombinacji z 60 technik, obrona przed trzema napastnikami