

## Kyokushin Vizsgakövetelmények

### 10. kyu(Várakozási idő 4 hónap)

Állások: YoiDachi, FudoDachi, ZenkutsuDachi

Ütések: OiJodan/Chudan/GedanTsuki, MoroteJodan/Chudan/GedanTsuki

Védések: SeikenJodanUke, SeikenJuji/MaeGedanBarai

Rúgások: HizaGanmenGeri, Kin Geri

Elmélet: A karate gi hordása, hajtása, az öv megkötése. Dojo etikett. Üdvözlési formák. A kyokushinkai jelentése, szimbóluma. A kyokushin karate megalapítója.

Erőnlét: 3 perc Kin Geri (hidari, migi) FudoDachi-ban, 25 fekvőtámasz, 30 felülés, 20 felugrás.

### 9. kyu(Várakozási idő 4 hónap)

Állások: MusubiDachi, SanshinDachi, KokutsuDachi

Ütések: SeikenAgoUchi, SeikenJodan/Chudan/GedanGyakuTsuki

Védések: SeikenChudanUchiUke, SeikenChudanSotoUke

Rúgások: MaeGeriChudanChusoku

Légzés: Nogare

Kata: TaikyokuSonoIchi, TaikyokuSono Ni

Kumite: Sanbon Kumite

Elmélet: A Kyokushin Karate története.

Erőnlét: 4 perc MaeGeriChudanChusoku (hidari, migi) FudoDachi-ban, 30 fekvőtámasz, 40 felülés, 20 felugrás.

### 8. kyu(Várakozási idő 6 hónap)

Állások: KibaDachi (45; 90 fok)

Ütések: ShitaTsuki, JunTsukiJodan/Chudan/Gedan, TateTsukiJodan/Chudan/Gedan

Védések: MoroteChudanUchiUke, SeikenChudanUchiUke-MawashiGedanBarai

Rúgások: MaeGeriJodan

Kumite: YakosukoIpponKumite

Kata: TaikyokuSono San

Renraku:

a) MaeGeriChudanChusoku-GyakuChudanTsuki

b) SeikenChudanSotoUke-GedanBarai-GyakuChudanTsuki

Elmélet: A katák gyakorlásának jelentősége

Erőnlét: 6 perc MaeGeriJodanZenkutsuDachi-ban haladva, 35 fekvőtámasz, 45 felülés, 25 felugrás.

### 7. kyu(Várakozási idő 6 hónap)

Állás: NekoAshiDachi

Ütések: TetsuiJodanUchi (régi neve:Tettsui Komi Kami), TetsuiHizoUchi, TetsuiOrosiGanmenUchi, TetsuiYokoUchi Jodan/Chudan/Gedan

Védések: MawashiGedanBarai, ShutoMawashiUke

Rúgások: MaeChusokuKeage, TeisokuMawashiSotoKeage, HaisokuMawashiUchiKeage, YokoSokutoKeage

Kata: PinansonoIchi

Légzés: IbukiSankai, Kiai

Elmélet: A bemelegítés jelentősége, végrehajtásának módjai. A Kime-Kiai kapcsolata.

Erőnlét: 4 perc MaeKeage, 4 perc YokoKeageJiyuKamae-ból lábváltással, 35 fekvőtámasz, 50 felülés, 30 felugrás.

### 6. kyu(Várakozási idő 6 hónap)

Állások: TsuruAshiDachi, JiyuKamae

Ütések: UrakenShomenGanmenUchi, UrakenSayuGanmenUchi, UrakenHizoUchi, UrakenOrosiGanmenUchi, UrakenMawashiUchi, NihonNukiteJodan (MeTsuki), YohonNukiteChudan

Védések: SeikenJodan/GedanJujiUke

Rúgások: KansetsuGeri, YokoGeriChudan, MawashiGeriGedan

Kata: PinanSono Ni, TsokugiTaikyokuSonoIchi, Ni, San

Kumite: 10 ellenféllel JiyuKumite

Elmélet: A JiyuKumite gyakorlásának jelentősége és módjai.

Erőnlét: 5 perc MawashiGeriGedan, 5 perc YokoGeriChudanJiyuKamae-ban haladva, 40 fekvőtámasz, 55 felülés, 35 felugrás.

## **5. kyu**(Várakozási idő 6 hónap)

Állás: MoroAshiDachi

Ütések: ShoteiJodan/Chudan/GedanUchi, JodanHijiAte

Védések: ShoteiJodan/Chudan/GedanUke

Rúgások: MawashiGeriChudanChusoku/Haisoku, UshiroGeriChudan/Gedan

Kata: PinanSono San

Renraku: MaeGeri-YokoGeri-UshiroGeri-GyakuChudanTsuki

Kumite: 12 ellenféllel JiyuKumite

Elmélet: A kyokushin karate harcmódora.

Erőnlét: 6 perc MawashiGeriChudan, 6 perc UshiroGeriChudanJiyuKamae-ban haladva, 40 fekvőtámasz, 60 felülés, 40 felugrás.

## **4. kyu**(Várakozási idő 6 hónap)

Állások: HeisokuDachi, HeikoDachi, UchihachijiDachi

Ütések: ShutoSakotsuUchi, ShutoSakotsuUchi Komi, ShutoYokoGanmenUchi, ShutoHizoUchi, ShutoJodanUchi

Védések: ShutoJodanUke, ShutoChudanUchiUke, ShutoChudanSotoUke, ShutoMaeGedanBarai, MaeShuto

MawashiUke

Rúgások: YokoGeriJodan, MawashiGeriJodanHaisoku/Chusoku, UshiroGeriJodan

Kata: Sanshin

Kumite: 15 ellenféllel JiyuKumite

Elmélet: Az Ibuki élettani hatása.

Erőnlét: 7 perc MawashiGeriJodanFudoDachiban, 7 perc MawashiGeri-YokoGeri-UshiroGeriJiyuKamae-ban haladva, 45 fekvőtámasz, 70 felülés, 45 felugrás.

## **3. kyu**(Várakozási idő 6 hónap)

Állás: KakeDachi

Ütések: ChudanHijiAte, ChudanMaeHijiAte, Jodan/ChudanAgeHijiAte, OroshiHijiAte, UshiroHijiAte (Ura)

Védések: ShutoJujiUkeJodan/Gedan

Rúgások: MaeKakatoGeriJodan/Chudan/Gedan

Kata: PinanSonoYon

Kumite: 20 ellenféllel JiyuKumite

Elmélet: A technikai- és versenyszavak ismerete. Meditáció.

Erőnlét: 8 perc MaeKakatoGeriChudan, 8 perc MawashiGeriJodanJiyuKamae-ban haladva, 45 fekvőtámasz (30 Nukite), 80 felülés, 50 felugrás.

## **2. kyu**(Várakozási idő 6 hónap)

Védések: KokenUkeJodan/Chudan/Gedan

Ütések: HirakenTsukiJodan/Chudan, HirakenOroshiUchi, HaishuUchiJodan/Chudan, HirakenMawashiUchi, Jodan, Age Tsuki

Rúgások: TobiNidanGeri, TobiMaeGeri

Kata: PinanSono Go, GekesaiDai

Renraku: GedanBarai (hátralépéssel) -SeikenAgoUchi -SeikenGyakuChudanTsuki - (előrelépéssel) MaeGeri-MawashiGeri-UshiroGeri-SeikenMaeGedanBarai-SeikenGyakuChudanTsuki

Kumite: 25 ellenféllel JiyuKumite

Elmélet: Kérdések az edzésvezetés elméletéből és gyakorlatából.

Erőnlét: 4 perc MaeTobiGeri, 4 perc TobiNidanGeri, 30 fekvőtámasz 3 ujjon, 20 fekvőtámasz Koken-en, 90 felülés, 55 felugrás.

## **1. kyu**(Várakozási idő 1 év)

Ütések: RyutokenTsukiJodan/Chudan, NakayubiIpponkenJodan/Chudan, OyayubiIpponkenJodan/Chudan

Védések: KakeUkeJodan/Chudan, HaitoUchiUkeChudan

Rúgások: JodanUchiHaisokuGeri, OroshiUchiKakatoGeri, OroshiSotoKakatoGeri, TobiYokoGeri

Katák: Yantsu, Tsuki No

Renraku:

a) OiTsuki-GyakuTsuki-OiTsuki-ShitaTsuki

b) OiAshiMawashi-OiTsuki-GyakuTsuki-GyakuAshiMawashi

Kumite: 30 ellenféllel JiyuKumite

Elmélet: A bírói munka ismerete, vezényszavak, mérkőzésvezetés.

Erőnlét: 5 perc YokoTobiGeri, 5 perc OroshiKakatoGeriJiyuKamae-ban haladva, 30 fekvőtámasz két ujjon, 20 fekvőtámasz Koken-en, 100 felülés, 60 felugrás.

**Sho Dan**(Várákozási idő 1 év)

Ütések: MoroteHaitoUchiJodan, HaitoUchiJodan/Chudan/Gedan  
Védések: lábvédések, MoroteKakeUkeChudan, OsaeUke  
Rúgások: MawashiKakeGeriKakato/Chusoku, UshiroMawashiGeriJodan/Gedan  
Kata: Tensho, Saiha, TaikyokuSonoIchi/Ni/San Ura  
Renraku: MawashiGeri-UshiroMawashiGeri-MaeGeriJodan-MawashiGeri-UshiroMawashiGeri  
Tameshiwari: Seiken, Shuto, Hiji és Geri technikákkal  
Kumite: 30 ellenféllel JiyuKumite  
Elmélet: A karate filozófiájának és technikai anyagának mesterszintű ismerete.  
Megjegyzés: a dan vizsgán sérülés nem mentő körülmény!

**Ni Dan**(Várákozási idő 2 év)

Ütések: TohoUchiJodan, KeikoUchi  
Védések: HijiUkeChudan/Gedan  
Rúgások: TobiUshiroGeri, TobiUshiroMawashiGeri, TobiMawashiGeri, AgeKakatoUshiroGeri  
Kata: GekesaiSho, KankuDai, Seienchin, PinanSonoIchi Ura  
Kumite: 40 ellenféllel JiyuKumite

**San Dan**(Várákozási idő 3 év)

Kata: Sushiho, Garyu, PinanSono Ni Ura  
Kumite: 50 ellenféllel JiyuKumite  
Extra katók: PinanSono San/Yon/Go Ura, Seipai