



**KOMISJA KARATE TRADYCYJNEGO  
WYMAGANIA EGZAMINACYJNE w KARATE  
SHOTOKAN/TRADYCYJNYM  
NA STOPNIE SZKOLENIOWE KYU**

**9 KYU – PAS BIAŁY**

**I. KIHON**

1. KD	-	CHOKU – ZUKI - CHUDAN	(WM)
2. ZKD	-	OI – ZUKI – JODAN	(P)
3. ZKD	-	AGE – UKE	(T)
4. ZKD	-	OI – ZUKI – CHUDAN	(P)
5. ZKD	-	SOTO – UKE	(T)
6. ZKD	-	MAE – GERI – CHUDAN	(P)
7. ZKD	-	GEDAN – BARAI	(T)

**II. KUMITE**

**GOHON – KUMITE**

**ATAKI:** OI – ZUKI – JODAN  
OI – ZUKI – CHUDAN  
MAE – GERI

**OBRONY:** AGE – UKE  
SOTO – UKE  
GEDAN – BARAI

## HACHI 8 KYU – PAS ŻÓŁTY

### **I. KIHON**

Pozycja wyjściowa: ZKD gedan barai

- |        |   |   |         |
|--------|---|---|---------|
| 1. ZKD | - | OI – ZUKI – JODAN   | (P)     |
| 2. ZKD | - | AGE – UKE / GYAKU – ZUKI  | (T)     |
| 3. ZKD | - | OI – ZUKI – CHUDAN  | (P)     |
| 4. ZKD | - | SOTO – UKE / GYAKU – ZUKI   | (T)     |
| 5. ZKD | - | MAE – GERI – CHUDAN   | (P)     |
| 6. ZKD | - | GEDAN – BARAI / TETSUI – UCHI<br>(kontratak wykonać z góry w dół) | (T)     |
| 7. KKD | - | SHUTO – UKE   | (P i T) |

### **II. KATA**

TAIKYOKU SHODAN  
HEIAN SHODAN

### **III. BUNKAI KATA**

TAIKYOKU SHODAN  
HEIAN SHODAN

### **IV. KUMITE**

#### **KIHON – IPPON – KUMITE**

#### **ATAKI:**

OI – ZUKI – JODAN  
OI – ZUKI – CHUDAN  
MAE – GERI – CHUDAN

#### **OBRONA:**

AGE – UKE / kontratak GYAKU – ZUKI  
SOTO – UKE / kontratak GYAKU – ZUKI  
GEDAN – BARAI / kontratak GYAKU – ZUKI

## HICHI 7 KYU – PAS POMARAŃCZOWY

### **I. KIHON**

Pozycja wyjściowa: ZKD gedan barai

- |        |  |     |
|--------|--|-----|
| 1. ZKD | OI – ZUKI – JODAN  | (P) |
| 2. ZKD | AGE – UKE / GYAKU – ZUKI                                 | (T) |
| 3. ZKD | KIZAMI – ZUKI – JODAN (yori ashi, na obie strony)        | (P) |
| 4. KKD | SHUTO – UKE / ZKD GYAKU - TATE – NUKITE                  | (T) |
| 5. ZKD | MAE – REN – GERI (kizami-mae-geri-chudan/mae-geri-jodan) | (P) |
| 6. ZKD | UCHI – UKE / KIZAMI – ZUKI / GYAKU – ZUKI                | (T) |
| 7. ZKD | URAKEN – UCHI - JODAN                                    | (P) |

Mawate – pozycja wyjściowa kamae-te

- |            |                             |             |
|------------|-----------------------------|-------------|
| 8. KD YOKO | – GERI – KEAGE – JODAN      | (B - L i P) |
|            | (wykonać lewą i prawą nogą) |             |

### **II. KATA**

HEIAN NIDAN

### **III. BUNKAI KATA**

HEIAN NIDAN

### **IV. KUMITE**

#### **KIHON – IPPON – KUMITE**

##### **ATAKI:**

OI – ZUKI – JODAN  
OI – ZUKI – CHUDAN  
MAE – GERI – CHUDAN

##### **OBRONA:**

AGE – UKE / GYAKU – ZUKI  
SOTO – UKE / GYAKU - ZUKI  
GEDAN – BARAI / GYAKU – ZUKI

## ROKU 6 KYU – PAS ZIELONY

### I. KIHON

Pozycja wyjściowa: ZKD gedan barai

- |        |   |     |
|--------|---|-----|
| 1. ZKD | REN – ZUKI (jodan, chudan)  | (P) |
| 2. ZKD | AGE – UKE / SOTO – UKE (tą samą ręką) / GYAKU – ZUKI                                      | (T) |
| 3. ZKD | MAE – REN – GERI (kizami-mae-geri-chudan/mae-geri-jodan)                                  | (P) |
| 4. ZKD | GEDAN – KAKE – UKE (yori ashi)<br>/ GEDAN – BARAI (w miejscu, tą samą ręką)/ GYAKU – ZUKI | (T) |
| 5. ZKD | MAWASHI – GERI - CHUDAN   | (P) |

Mawate ze zmianą pozycji wyjściowej na kamae-te:

- |        |   |     |
|--------|---|-----|
| 6. ZKD | KIZAMI-ZUKI (yori ashi) / URAKEN-UCHI             | (P) |
| 7. KKD | MOROTE – UKE                                      | (T) |
| 8. KD  | YOKO – GERI – KEKOMI – CHUDAN (lewą i prawą nogą) | (B) |

Mawate ze zmianą pozycji wyjściowej na gedan-barai:

### II. KATA

HEIAN SANDAN

### III. BUNKAI KATA

HEIAN SANDAN

### IV. KUMITE

#### **KIHON – IPPON – KUMITE**

##### **ATAKI:**

OI – ZUKI – JODAN  
OI – ZUKI – CHUDAN  
MAE – GERI – CHUDAN  
YOKO – GERI – KEKOMI – CHUDAN  
MAWASHI – GERI – CHUDAN

##### **OBRONY:**

AGE – UKE / GYAKU – ZUKI  
SOTO – UKE / GYAKU – ZUKI  
GEDAN – BARAI / GYAKU – ZUKI  
SOTO – UKE / GYAKU – ZUKI  
UCHI – UKE / KIZAMI – ZUKI / GYAKU – ZUKI

## GO 5 KYU – PAS NIEBIESKI

### **I. KIHON**

Pozycja wyjściowa: ZKD gedan - barai

1. ZKD SANBON – ZUKI (P)
  2. ZKD AGE – UKE / SOTO – UKE / GEDAN – BARAI (tą samą ręką) / GYAKU – ZUKI (T)
  3. ZKD MAWASHI – GERI -JODAN / MAE – GERI - JODAN (z między krokiem) (P)
  4. ZKD UCHI – UKE (w m-cu)/ GEDAN – BARAI (z przejściem) / GYAKU – ZUKI (T)
  5. KKD SHUTO – UKE / KIZAMI – MAE - GERI / ZKD - GYAKU– TATE – NUKITE (P)
  6. ZKD UCHI – SHUTO – UCHI / GYAKU – MAWASHI – SHUTO – UCHI (T)
  7. ZKD USHIRO – GERI – CHUDAN (P)
- Mawate - Pozycja wyjściowa: KD kamae-te
8. KD YOKO – GERI – KEAGE – JODAN (B)
  9. KD YOKO – GERI – KEKOMI – CHUDAN (B)
  10. KD YOKO – EMPI – UCHI - CHUDAN (po obrocie przez plecy) (B)

### **II.KATA**

HEIAN YODAN

### **III. BUNKAI KATA**

HEIAN YODAN

### **IV. KUMITE**

#### **KAESHI – IPPON – KUMITE**

1. **Atak:** Oi – Zuki – Jodan  
obrona :Soto – Uke / Gyaku – Zuki  
Obrona: Age – Uke  
Kontratak: Oi – Zuki –Chudan
2. **Atak:** Oi – Zuki – Chudan  
Obrona: Gedan – Barai / Gyaku – Zuki  
Obrona: Soto – Uke /  
Kontratak: Mae – Geri
3. **Atak:** Mae – Geri  
Obrona: Soto – Uke / Gyaku – Zuki  
Obrona: Gedan – Barai  
Kontratak: Yoko –Geri – Kekomi
4. **Atak:** Yoko – Geri – Kekomi  
Obrona: Uchi – Uke / Gyaku – Zuki  
Obrona: Soto – Uke  
Kontratak: Mawashi – Geri
5. **Atak:** Mawashi – Geri  
Obrona: Soto – Uke / Gyaku – Zuki  
Obrona: Uchi – Uke  
Kontratak: Ushiro–Geri

## YON 4 KYU – PAS GRANATOWY

### **I. KIHON**

Pozycja wyjściowa: ZKD gedan barai

- |        |  |     |
|--------|--|-----|
| 1. ZKD | MAWASHI - REN – GERI( kizami – mawashi – geri – chudan / mawashi – geri - jodan) | (P) |
| 2. ZKD | UCHI – UKE / KIZAMI – ZUKI / GYAKU – AGE - EMPI – UCHI / HIZA – GERI - CHUDAN    | (T) |
| 3. ZKD | MAE – GERI - CHUDAN / MAWASHI – GERI - JODAN                                     | (P) |
| 4. ZKD | GEDAN – BARAI w miejscu/ UCHI – UKE z przejściem<br>GYAKU – HAITO – UCHI - JODAN | (T) |
| 5. ZKD | USHIRO – GERI – CHUDAN / GYAKU-ZUKI  | (P) |
| 6. ZKD | SOTO – UKE / KD YOKO – EMPI – UCHI / ZKD URAKEN – UCHI/<br>GYAKU – ZUKI          | (T) |
| 7. ZKD | GYAKU-SANBON – ZUKI  | (P) |

### **II. KATA**

HEIAN GODAN

### **IV. KUMITE**

#### **JIYU – IPPON – KUMITE**

##### **ATAKI:**

OI – ZUKI – JODAN

OI – ZUKI – CHUDAN

MAE – GERI

YOKO – GERI – KEKOMI

MAWASHI – GERI – JODAN

USHIRO – GERI

### **III. BUNKAI KATA**

HEIAN GODAN

##### **OBRONY:**

AGE – UKE / GYAKU-ZUKI

SOTO – UKE / GYAKU – ZUKI

GEDAN – BARAI / GYAKU – ZUKI

SOTO – UKE / GYAKU - ZUKI

UCHI – UKE / KIZAMI – ZUKI /GYAKU–ZUKI

SOTO – UKE / GYAKU – ZUKI

## **I. KIHON**

1. ZKD MAE – GERI / SANBON – ZUKI (P)
2. ZKD GEDAN–BARAI / AGE–UKE (T)  
/ SOTO – UKE (tą samą ręką) / GYAKU – ZUKI
3. ZKD KIZAMI - MAE – GERI - CHUDAN / MAE – GERI – JODAN / UCHI – UKE / KIZAMI – ZUKI / GYAKU – ZUKI (P)
4. ZKD SOTO – UKE / KD KIZAMI - YOKO– GERI– KEKOMI - CHUDAN / KIZAMI - URAKEN – UCHI / GYAKU – ZUKI (T)
5. ZKD USHIRO – GERI – CHUDAN / GEDAN – BARAI / GYAKU – ZUKI (P)
6. ZKD SHUTO – UKE / KIZAMI – MAE – GERI / ZKD GYAKU – ZUKI / UCHI – SHUTO - UCHI / GYAKU – HAITO – UCHI (T)

## **II. KATA**

TEKKI SHODAN  
BASSAI DAI

## **III. BUNKAI KATA**

TEKKI SHODAN  
BASSAI DAI

## **IV. TEST TARCZ**

10 dowolnych ataków na dużą tarczę (5 nożnych i 5 ręcznych)

## **V. KUMITE**

### **JIU – IPPON – KUMITE**

**ATAKI:** KIZAMI – ZUKI – JODAN  
GYAKU – ZUKI – JODAN  
GYAKU – ZUKI – CHUDAN  
KIZAMI - MAE – GERI - CHUDAN  
MAE – GERI - CHUDAN  
MAWASHI – GERI - JODAN

**OBRONY:** zastosować na obie strony timing AMASHI – WAZA oraz UKE – WAZA z grupy OJI – WAZA / GONO – SEN

## **VI. JIU KUMITE**

1 wolna walka z kandydatem na stopień 3 kyu – czas walki 120 sek.

## **VII. TEST SIŁY I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ**

1. 20 przeskoków w przysiadzie przez partnera w pozycji klęku podpartego
2. 50 skłonów tułowia z leżenia na plecach
3. 20 ugięć ramion w podporze przodem

## NI 2 KYU – PAS BRĄZOWY

### I. KIHON

1. ZKD KIZAMI – ZUKI / MAE – GERI / OI – ZUKI - JODAN (P)
  2. ZKD UCHI – UKE / KIZAMI – ZUKI / GYAKU – ZUKI  
/ KIZAMI – MAWASHI– GERI - JODAN (T)
  3. ZKD KIZAMI – MAE – GERI - CHUDAN / MAWASHI – GERI - JODAN (P)
  4. ZKD GEDAN – BARAI (yori-ashi) / UCHI – UKE (z przejściem w tył) /  
YOKO-GERI- KEKOMI-CHUDAN (T)
- Mawate : pozycja wyjściowa kamae-te
5. ZKD KIZAMI – MAWASHI – GERI / GYAKU – ZUKI / MAWASHI – GERI (P)
  6. KD YOKO – GERI – KEAGE / YOKO – GERI – KEKOMI (tą samą nogą) (P)
  7. ZKD KIZAMI – MAWASHI – GERI / MAE – GERI / USHIRO – GERI (P)
  8. ZKD URA – MAWASHI – GERI - JODAN (P)

### II. KATA

TEKKI NIDAN  
ENPI

### III. BUNKAI KATA

TEKKI NIDAN  
ENPI

### IV. TEST TARCZ

Wykonanie kombinacji nr 1, 3, 5 z Kihon.

### V. KUMITE

JIU – IPPON – KUMITE

**ATAKI:** KIZAMI – ZUKI – JODAN  
GYAKU – ZUKI – JODAN  
GYAKU – ZUKI – CHUDAN  
KIZAMI – MAE – GERI - CHUDAN  
MAE – GERI - CHUDAN  
MAWASHI – GERI - JODAN  
USHIRO – GERI - CHUDAN

**OBRONY:** zastosować na obie strony timing KAKE – NO –SEN oraz TAI – NO – SEN  
z grupy OJI – WAZA / SEN

### VI. JIU KUMITE

1 wolna walka z dwoma kandydatami na stopień 3 kyu – czas każdej walki 120 sek.  
1 wolna walka z kandydatem na stopień 2 kyu – czas walki 120 sek.

### VII. TEST SIŁY I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

4. 25 przeskoków w przysiadzie przez partnera w pozycji klęku podpartego
5. 70 skłonów tułowia z leżenia na plecach
6. 25 ugięć ramion w podporze przodem



# ICHI 1 KYU – PAS BRĄZOWY

## **I. KIHON**

- |                                     |   |     |
|-------------------------------------|---|-----|
| 1. ZKD                              | KIZAMI-ZUKI-JODAN (tsugi-ashi)/ MAWASHI – GERI – JODAN /<br>USHIRO – GERI – CHUDAN / URAKEN – UCHI –JODAN | (P) |
| 2. ZKD                              | UCHI – UKE / SOTO – UKE / YOKO – EMPI – UCHI - CHUDAN   | (T) |
| 3. ZKD                              | SANBON-MAE-GERI(mae-geri,mae-geri/w m-cu/,kizami-mae-geri)  | (P) |
| 4. ZKD                              | SOTO – UKE / KD YOKO – GERI – KEKOMI / ZKD URAKEN – UCHI<br>/ GYAKU –ZUKI                                 | (T) |
| 5. ZKD                              | KIZAMI – ZUKI / URAKEN – UCHI /GYAKU–ZUKI   | (P) |
| Mawate : pozycja wyjściowa kamae-te |   |     |
| 6. ZKD                              | GYAKU – ZUKI / KIZAMI – MAWASHI – GERI / MAE – GERI - JODAN   | (P) |
| 7. ZKD                              | MAWASHI – GERI / USHIRO – URA – MAWASHI – GERI  | (P) |

## **II. KATA**

TEKKI SANDAN  
KANKU DAI

## **II. BUNKAI KATA**

TEKKI SANDAN  
KANKU DAI

## **IV. TEST TARCZ**

Wykonanie kombinacji nr 1, 6 i 7 z Kihon.

## **V. KUMITE**

JIU – IPPON – KUMITE

**ATAKI:** KIZAMI – ZUKI – ODAN  
GYAKU – ZUKI – JODAN  
GYAKU – ZUKI – CHUDAN  
KIZAMI – MAE – KERI - CHUDAN  
MAE – GERI - CHUDAN  
MAWASHI – GERI - JODAN  
USHIRO – GERI - CHUDAN

**OBRONY:** zastosować na obie strony timing AMASHI – WAZA i UKE – WAZA  
z grupy OJI –WAZA / GONO – SEN  
oraz timing KAKE – NO – SEN i TAI – NO – SEN  
z grupy OJI – WAZA / SEN

## **VI. JIU KUMITE**

- |  |                              |
|--|------------------------------|
| 1 wolna walka z dwoma kandydatami na stopień 2 kyu | – czas każdej walki 120 sek. |
| 1 wolna walka z kandydatem na stopień 1 kyu        | – czas walki 120 sek.        |

## **VII. TEST SIŁY I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ**

- 30 przeskoków w przysiadzie przez partnera w pozycji klęku podpartego
- 80 skłonów tułowia z leżenia na plecach
- 30 ugięć ramion w podporze przodem

*Opracował Shihan Maciej Grubski 7 DAN*