



Rafał Kociemski
Marek Piekarski

DANKAI

*Wymagania egzaminacyjne
na uczniowskie stopnie
szkoleniowe
w Karate Tsunami*

Wstęp

Dankai jest systemem stopni Karate Tsunami opartym na programie ideowym Bangumi. Jest zbiorem przepisów i zagadnień określających:

- a) system stopni zaawansowania w Karate Tsunami
- b) wymagania egzaminacyjne na poszczególne stopnie szkoleniowe
- c) oznaczenie stopni i przypisanie im odpowiednich kolorów pasów
- d) sposoby przeprowadzania egzaminów teoretycznych i praktycznych

Przepisy podstawowe

Rozdział 1

1. Poziom zaawansowania w Karate Tsunami określa posiadany stopień szkoleniowy.
2. System stopni szkoleniowych podzielony jest na dwa poziomy:
 - stopnie szkoleniowe uczniowskie - **kyu** - w systemie 10 - 1 kyu
 - stopnie szkoleniowe mistrzowskie - **dan** - w systemie 1 - 10 dan
3. Posiadanie danego stopnia szkoleniowego określa odpowiedni kolor pasa:

brak stopnia - pas czerwony

10 kyu - pas biały

9 kyu - pas biały z jednym czarnym pagonem

8 kyu - pas biały z dwoma czarnymi pagonami

7 kyu - pas żółty

6 kyu - pas pomarańczowy

5 kyu - pas zielony

4 kyu - pas niebieski

3 kyu - pas brązowy z 2 czarnymi pagonami

2 kyu - pas brązowy z 1 czarnym pagonem

1 kyu - pas brązowy

4. Wszystkie egzaminy należy składać w odpowiedniej kolejności, tzn. najpierw 10 kyu, 9 kyu itd. Nie ma możliwości omijania stopni i złożenia egzaminu np. na 10 kyu, a następnie na 7 kyu. Osoby, które nie są w stanie zaliczyć egzaminu jednorazowo (dotyczy to głównie dzieci) mogą go złożyć z podziałem na części. Ostateczną decyzję o zdawaniu egzaminu z podziałem na części podejmuje instruktor klubowy lub organizator egzaminacyjny. Obowiązek składania egzaminów częściowych mają osoby poniżej 12 roku życia. Podział wersji egzaminacyjnej na części jest zamieszczony na końcu każdego rozdziału z wymaganiami na poszczególne stopnie. Każdy stopień główny jest oznaczony innym kolorem pasa. Stopnie pośrednie nie są oznaczane, są tylko rejestrowane w protokołach egzaminacyjnych. Od stopnia 3 kyu nie ma możliwości składania egzaminów z podziałem na części.

5. Wszystkim osobom posiadającym określone stopnie zaawansowania odpowiadają odpowiednie tytuły:
- brak stopnia = **seito**, 10 - 8 kyu = **deshi**, 7 - 4 kyu = **gakusei**, 3 - 1 kyu = **senpai**
6. Kolory pasów mistrzowskich i odpowiadające im tytuły określają odrębne przepisy.
7. Do egzaminów na stopnie szkoleniowe może przystąpić każda osoba, która spełnia następujące wymagania:
- jest członkiem stowarzyszenia lub innej jednostki organizacyjnej zajmującej się szkoleniem w zakresie Karate Tsunami i jest zarejestrowana w PFKT lub jest członkiem indywidualnym PFKT
 - posiada uregulowane składki członkowskie oraz aktualne badania lekarskie
 - wniosła opłatę egzaminacyjną na dany stopień w klubie macierzystym
 - wniosła opłatę za zgrupowanie u organizatora sesshin
 - została zakwalifikowana przez instruktora z macierzystego klubu do składania egzaminów
(w przypadku członków indywidualnych funkcję tę spełnia instruktor wyznaczony przez kierownika zgrupowania)
 - posiada odpowiedni strój treningowy (keiko-gi) oraz legitymację egzaminacyjną (bunsho)
 - opanował wymagania teoretyczne i techniczne niezbędne do przystąpienia do egzaminu na dany stopień
8. Zdobywanie stopni odbywa się poprzez zaliczanie odpowiednich egzaminów. Na każdy stopień szkoleniowy wymagane jest zaliczenie :
- **dwóch egzaminów teoretycznych:**
 - a. tematycznego - dotyczy problematyki ogólnej związanej z dalekowschodnimi sztukami walki
 - b. wstępnego - dotyczy zagadnień teoretycznych związanych z techniką i taktyką walki, strukturą działalności Tsunami, metodyką prowadzenia zajęć, itp.
 - **egzaminu technicznego** dotyczy przedstawienia określonego materiału szkoleniowego w formie praktycznej
9. Egzamin techniczny można złożyć po pozytywnym zaliczeniu wszystkich egzaminów teoretycznych. Przed przystąpieniem do zaliczenia trzeciej części egzaminu technicznego zdający musi mieć zaliczone wszystkie egzaminy teoretyczne (dwie pierwsze części egzaminu technicznego można zaliczać bez zdawania egzaminów teoretycznych).
10. Wymagany okres karencji pomiędzy egzaminami technicznymi jest następujący: 10-9-8 kyu min. 2 miesiące; 7-6-5-4 kyu min. 3 miesiące; 3-2-1 min. 6 miesięcy. Ponadto przed przystąpieniem do egzaminu na 3 kyu należy mieć ukończone 18 lat. W szczególnych przypadkach istnieje możliwość dopuszczenia do tego egzaminu osoby młodszej po uprzednim pozytywnym zaopiniowaniu przez Radę Mistrzów na wniosek trenera klubowego i osoby zainteresowanej.

11. Egzaminacje teoretyczne na stopnie od 10 do 4 kyu można składać w dowolnym czasie u egzaminatora upoważnionego przez PFKT. Od stopnia 3 kyu takie egzaminacje mogą być przeprowadzane tylko w trakcie zgrupowań ogólnopolskich.
12. Egzaminacje techniczne od 10 do 8 kyu można składać w trakcie zgrupowań regionalnych i klubowych u egzaminatora upoważnionego przez PFKT. Od stopnia 7 kyu takie egzaminacje mogą być przeprowadzane tylko w trakcie zgrupowań ogólnopolskich.
13. Zmiana koloru pasa następuje po zaliczeniu całości egzaminów teoretycznych i egzaminu technicznego. Dotyczy to osób składających egzamin w trybie całościowym jak i częściowym.
14. Egzaminacje na stopnie mogą przeprowadzać tylko uprawnieni egzaminatorzy PFKT. Tryb ich przyznawania regulują odrębne przepisy.
15. Egzaminacje na stopnie szkoleniowe można składać wyłącznie na Centralnych, Okręgowych lub Klubowych Zgrupowaniach Karate Tsunami (CZKT, OZKT, KZKT) zatwierdzonych przez PFKT.
16. Warunkiem składania egzaminów jest uczestniczenie we wszystkich zajęciach programowych zgrupowania.
17. Wysokość opłat za poszczególne stopnie szkoleniowe jest ustalana przez Zarząd PFKT.
18. W przypadku nie zaliczenia egzaminu technicznego dokonana opłata egzaminacyjna nie jest zwracana. Osoba, która nie zaliczy egzaminu technicznego w pierwszym podejściu ma prawo do dwóch poprawek na jednym zgrupowaniu.
19. Z każdego egzaminu sporządzany jest protokół egzaminacyjny, który przechowywany jest w Rejestrze Egzaminów Klubu (REK)
20. Z każdego zgrupowania jest sporządzany protokół zbiorczy egzaminów, który jest przesyłany do PFKT w ciągu 14 dni od dnia zakończenia zgrupowania
21. Wzory protokołów egzaminacyjnych dostępne są w siedzibie PFKT.
22. Na podstawie zbiorczego protokołu egzaminacyjnego prowadzony jest Centralny Rejestr Stopni (CRS) w porządku alfabetyczno-chronologicznym.
23. Egzaminacje na stopnie są potwierdzane w legitymacji stopni pieczęcią oraz podpisem egzaminatora. Zdany egzamin na dany stopień może być potwierdzony wydaniem odpowiedniego dyplomu.

Rozdział drugi

Rodzaje egzaminów

1. W systemie egzaminacyjnym PFKT wyróżniamy dwa rodzaje egzaminów:

a. egzamin teoretyczny

- egzamin tematyczny
- egzamin wstępny

b. egzamin techniczny

Egzamin tematyczny

Jest to rodzaj egzaminu dotyczącego wybranych zagadnień z różnych gałęzi wiedzy ściśle związanych z problematyką dalekowschodnich sztuk i sportów walki. Zagadnienia mają za zadanie wzbogacenie wiedzy ćwiczących, a w konsekwencji ich lepszy rozwój intelektualny.

Pytania na egzaminach powinny być zadawane w taki sposób, aby wymuszały dyskusje, a nie były „referowaniem” tematów. Na egzaminie powinno być zadanych kilka pytań pojedynczych lub jedno przekrojowe.

Egzamin wstępny

Egzamin ten dotyczy teoretycznych zagadnień związanych ze zrozumieniem zagadnień wykonania i zastosowania technik karate, strategii i taktyki walki, zrozumienia mechaniki ruchu oraz istoty kata, a także podstaw z zakresu struktury zajęć, i ich prowadzenia. Wymagane są również wiadomości z zakresu struktury działalności w Karate Tsunami oraz nazewnictwa i komend stosowanych na treningach. Głównym celem egzaminu jest sprawdzenie czy praktyczne umiejętności mają potwierdzenie w zrozumieniu istoty ruchu, zastosowania i nauczania techniki.

Egzamin wstępny składa się z dwóch części:

- dotyczy terminologii związanej z danym stopniem w Karate Tsunami informacje są zawarte w podręczniku pt. „Terminologia w Karate Tsunami”
- określonej grupy zagadnień.

Obydwa egzaminy nie wymagają określonej ceremonii, są przeprowadzane w swobodnej i luźnej formie mogą być zaliczone przed zgrupowaniem w dowolnym terminie.

Egzamin techniczny

Ten rodzaj egzaminu jest praktyczną formą sprawdzenia umiejętności technicznych, które obowiązują na dany stopień szkoleniowy. W ocenie uwzględnia się głównie poprawność techniczną ruchu (kihon), jego właściwe zastosowanie w obecności partnera (kumite), umiejętność właściwego łączenia technik w kombinacje (renraku-waza) oraz

interpretacje dynamiczną i ekspresyjną (kata). Egzamin techniczny jest najważniejszym i najtrudniejszym z egzaminów dlatego jego zakończenie jest związane z nominacją na następny stopień szkoleniowy.

1. Egzamin techniczny odbywa się na polu egzaminacyjnym, którego wielkość określa egzaminator.

2. Egzamin techniczny jest przeprowadzany indywidualnie lub grupowo (max. do 5 osób) - ich liczbę określa egzaminator, ma to ścisły związek z trudnością wersji egzaminacyjnej i potrzebną wielkością pola egzaminacyjnego.

3. Nazwy osób uczestniczących w egzaminie oraz zajmowane przez nie w czasie egzaminu miejsca określone są w następujący sposób:

kancho (egzaminator) znajduje się przed polem egzaminacyjnym przodem do jego wnętrza

uke (osoba składająca egzamin) znajduje się w środku pola egzaminacyjnego, przodem do egzaminatora

tori (partner uke) znajduje się po lewej stronie zdającego, lewą stroną do egzaminatora, przodem do zdającego

4. Do części egzaminu - **kumite** - partnera wybiera zdający.

5. Przed rozpoczęciem egzaminu **uke** i **tori** oczekują na swoich miejscach w pozycji **za-zen**.

6. Na komendę egzaminatora **hajime**, **uke** wykonuje **za-rei** - jest to formalne rozpoczęcie egzaminu. Następnie wstaje do pozycji **tachi-zen** i podaje nazwę części egzaminu jaką będzie prezentował. Struktura egzaminu technicznego jest następująca: **kihon**, **kumite**, **renraku-waza**, **kata**. Wszystkie te nazwy należy podać w trakcie egzaminu głośno i wyraźnie. Wyjątek stanowią egzaminy na stopień 10 i 9 kyu.

7. Przed rozpoczęciem pokazu każdej sekwencji technik w części egzaminu **kihon**, **uke** najpierw wykonuje **tachi-rei**, a następnie podaje nazwę wykonywanych technik. Następnie przechodzi do pozycji gotowości, **yoi-dachi** i rozpoczyna ich prezentację. O tej zasady wyjątek stanowi **tachi-waza**, **obi**, **keiko-gi**, ken w których to elementach nie występuje rozpoczęcie i zakończenie prezentacji pozycją **yoi-dachi**.

8. Po zakończeniu danej sekwencji technik **uke** przechodzi do pozycji **yoi-dachi** i wykonuje **tachi-rei**.

9. Po zakończeniu bloku technik w **kihon**, **uke** przechodzi do kolejnego bloku egzaminu (wcześniej podając jego nazwę). Po prezentacji wszystkich bloków technik wymaganych egzaminem, **uke** przechodzi do **za-zen** i wykonuje **za-rei** (jest to znak formalnego zakończenia egzaminu technicznego).

10. Zasadą jest, że w **kumite**, **tori** zawsze wykonuje atakując nogą zakroczną z pozycji **zenkutsu-dachi**, a w przypadku ataku techniką ręczną atak następuje ręką z **hikite** (z nad biodra).

11. Jeżeli egzaminator pozytywnie ocenił część techniczną podchodzi do **uke** i mianuje go uderzając pasem przez plecy. Następnie **uke** przechodzi do **tachi-zen**, a egzaminator zdejmuje z **uke** pas (który znajdował się na jego biodrach podczas egzaminu), a następnie zawiązuje pas, który jest symbolem następnego wyższego stopnia (na który zdał **uke**).

12. Po zawiązaniu pasa egzaminator kładzie odpowiednio ułożone dłonie na barkach i szyi zdającego wypowiadając japońską formułkę fakt posiadania wyższego stopnia:

KYO-KARA ANATA-WA [zdany stopień] **KYU DES**)

- co w dowolnym tłumaczeniu oznacza „od dziś posiadasz stopień ... kyu”.

13. Następnie egzaminator wycofuje się i obydwaj wykonują **tachi-rei** co jest formalnym zakończeniem egzaminu.

14. Przy egzaminach grupowych po ceremonii zawiązania pasa i po zakończeniu egzaminu **uke** przechodzi do **za-zen**.

15. Gdy egzamin zostanie rozpatrzony negatywnie egzaminator odsyła **uke** do dalszej nauki wyznaczając termin egzaminu poprawkowego.

16. Po zakończeniu egzaminu (bez względu na jego efekt) **kancho** omawia egzamin, wskazuje błędy i udziela wskazówek metodycznych do dalszej nauki.



Rozdział trzeci

Metodyka prezentacji poszczególnych bloków egzaminu technicznego

1. Egzamin techniczny można złożyć jednorazowo, lub częściowo. Częściowe zaliczanie egzaminu jest przeznaczone głównie dla dzieci lub osób, które nie są w stanie dokonać tego jednorazowo. Każdy egzamin (do 4 kyu włącznie) jest podzielony na 3 części. Przy zdawaniu egzaminu w systemie częściowym, po zaliczeniu ostatniej części egzaminu (trzeciej) zdający otrzymuje pas następny w hierarchii. Podział materiału technicznego na części znajduje się na końcu każdej z wersji egzaminacyjnych.
2. Egzamin techniczny jest podzielony na bloki. W egzaminach na stopień 10 kyu występują 2 bloki (**kihon i renraku-waza**), na 9 kyu, 3 bloki (**kihon, renraku-waza, kumite**), od stopnia 8 do 1 kyu, 4 bloki (**kihon, renraku-waza, kumite, kata**).
3. Przed egzaminem **uke** deklaruje egzaminatorowi w jakiej formie składa egzamin całościowo czy częściowo.
4. Podczas egzaminu technicznego zdający wykonuje cały wymagany materiał techniczny na dany stopień lub jego część.
5. Poszczególne techniki w blokach egzaminacyjnych można wykonywać w dowolnej kolejności.
6. Wszystkie „wytłuszczone” nazwy w wymaganiach egzaminacyjnych należy wypowiadać głośno w trakcie egzaminu.

Kihon

1. **Uke** przyjmuje pozycję **tachi-zen** i podaje nazwę bloku egzaminacyjnego: **kihon** po czym wykonuje:
 - a) **tachi-rei** i podaje nazwę elementu egzaminacyjnego np. **Kara-zuki**
 - b) przyjmuje pozycję **yoi-dachi** (z wyjątkiem **obi, keiko-gi, ken i tachi-waza**)
 - c) przyjmuje pozycję **hidari-zenkutsu-dachi** i wykonuje element egzaminacyjny wg określonego schematu
 - d) po jego zakończeniu przechodzi do **yoi-dachi** (z wyjątkiem **obi, keiko-gi, ken i tachi-waza**)
 - e) następnie wykonuje **tachi-rei**, kończąc dany element w **kihon**

Podstawowy, egzaminacyjny schemat przemieszczania się (pkt. c) jest następujący:

Po wykonaniu czynności **a, b, c** zdający wykonuje:

- 3 kroki **mae-ni suri-ashi**
- 3 kroki **suri-ashi ushiro-ni, migi-mawari basho-ni** (zwrot w prawo o 90 st.)
- 1 krok **migi-tsugi-ashi mae-ni**
- 3 kroki **hidari-tsugi-ashi ushiro-ni**
- 2 kroki **migi-tsugi-ashi mae-ni, hidari-mawari basho-ni** (zwrot w lewo o 90 st.)
z przyjęciem **kamae-te**

Następnie wykonuje czynności **d, e** kończące dany element egzaminacyjny.

Jeżeli w układzie umieści się techniki i strefy to schemat wygląda następująco:

Po wykonaniu czynności **a, b, c** zdający wykonuje:

- 3 kroki **mae-ni suri-ashi ai Chudan** (3 techniki pierwsza technika mt), zmiana w miejscu na **gyaku Jodan** (1 technika ht)
- 3 kroki **ushiro-ni suri-ashi gyaku Jodan** (3 techniki), **migi mawari basho-ni gyaku Jodan** (zwrot w prawo o 90 st. - 1 technika ht)
- 1 krok **mae-ni migi-tsugi-ashi gyaku Jodan** (1 technika ht), zmiana w miejscu na **ai Gedan** (1 technika mt)
- 3 kroki **ushiro-ni hidari-tsugi-ashi ai Gedan** (3 techniki mt), zmiana w miejscu na **gyaku Chudan** (1 technika ht)
- 2 kroki **mae-ni migi-tsugi-ashi gyaku Chudan** (2 techniki ht), **hidari mawari basho-ni** (zwrot w lewo o 90 st.) z przyjęciem **kamae-te**.

Następnie czynności **d, e** kończące dany element.

Jeżeli w układzie umieści się techniki nożne to schemat będzie następujący:

Po wykonaniu czynności **a, b** zdający wykonuje:

- 3 kroki **mae-ni suri-ashi ushiro-ashi Chudan** (3 techniki pierwsza technika ma)
- 3 kroki **ushiro-ni suri-ashi mae-ashi Jodan** (3 techniki nogą wykroczną), **migi mawari basho-ni** (zwrot w prawo o 90 st.)
- 1 krok **mae-ni migi-tsugi-ashi ushiro-ashi Jodan** (1 technika ha)
- 3 kroki **ushiro-ni hidari-tsugi-ashi mae-ashi Gedan** (3 techniki nogą wykroczną ma)
- 2 kroki **mae-ni migi-tsugi-ashi ushiro-ashi Chudan** (2 techniki ha), **hidari mawari basho-ni** (zwrot w lewo o 90 st. z przyjęciem **kamae-te**)

Następnie zadający wykonuje czynności **d, e** kończące schemat.

Zasadą jest, że na końcu każdego przejścia, łącznie z ostatnią techniką należy wykonać **kensei** (okrzyk). W każdym schemacie należy go wykonać pięciokrotnie. Gdy będziemy wykonywać techniki dwu-strefowe, kolejność technik wykonywanych na strefy jest następująca: **mae-ni Chudan, ushiro-ni Jodan**, po zwrocie w prawo **mae-ni Jodan, ushiro-ni Chudan, mae-ni Jodan**, następnie zwrot w lewo.

Powyższego schematu ze względu na jego skomplikowany charakter nie wykonują dzieci.

Dla dzieci uproszczony schemat egzaminacyjny jest następujący:

Po wykonaniu czynności **a, b, c** dziecko wykonuje:

- 4 kroki **mae-ni suri-ashi ai Jodan** (4 techniki pierwsza mt - ostatnia z **kensei**), zmiana w miejscu na **gyaku Gedan ht**
- 4 kroki **ushiro-ni suri-ashi gyaku Chudan** (ostatnia z **kensei**)

Następnie zdający wykonuje czynności **d, e** kończące dany element egzaminacyjny.

Dla technik nożnych schemat będzie następujący:

Po wykonaniu czynności **a, b, c** dziecko wykonuje:

- 4 kroki **suri-ashi mae-ni Chudan** (ostatnia z **kensei**)
- 4 kroki **ushiro-ni-mae-ashi Chudan** (ostatnia z **kensei**)

Następnie zdający wykonuje czynności **d, e** kończące dany element egzaminacyjny

Renraku-waza

1. Zdający przyjmuje pozycję **tachi-zen**, podaje nazwę bloku egzaminacyjnego **Renra-ku-waza** i przechodzi do pozycji **yoi-dachi**.
2. Po jej przyjęciu uke wykonuje kombinacje technik wg wersji egzaminacyjnej:
 - a) przodem do egzaminatora, zwrot o 180°
 - b) tyłem do egzaminatora - w przeciwnym układzie stron
3. Następnie zdający wykonuje zwrot o 180° do pozycji wyjściowej.
4. Kolejną czynnością jest przejście do pozycji **yoi-dachi**.
5. Wykonując kombinacje uke przechodzi z jednej kombinacji do drugiej przez pozycje **yoi-dachi**.

Kumite

1. Przed rozpoczęciem kumite **uke** przyjmuje pozycję **tachi-zen** i podaje nazwę bloku egzaminacyjnego **Kumite**.
2. Następnie wykonuje krok w prawą stronę.
3. Podanie nazwy i wykonanie kroku w prawa stronę jest sygnałem dla **tori** aby wszedł na pole egzaminacyjne.
4. **Tori** siedzący z boku w **za-zen** przechodzi do **tachi-zen**, wykonuje **tachi-rei** do pola egzaminacyjnego i ustawia się obok **uke** w odległości ok. 1,5 m.
5. Następnie razem wykonują **tachi-rei** do egzaminatora, po czym wykonują zwrot do siebie i ukłon ku sobie.
6. W dalszej kolejności wspólnie wykonują **yoi-dachi** (pierwszy **yoi** inicjuje **tori** odstawiając lewą nogę, a zaraz po nim **uke** odstawiając prawą nogę)
7. Następnie **tori** jako pierwszy przyjmuje określoną w wymaganiach pozycję **hanmi**. **Uke** przyjmuje pozycję **hanmi** w odpowiednim dystansie, dopasowując się do **tori**
8. **Uke** przed „dopasowaniem” się do partnera w **kumite** na egzaminach 9 i 8 **kyu** będąc w pozycji **yoi-dachi** (po przyjęciu **hanmi** przez **tori**) podaje nazwę rozwiązania taktycznego obrony np. **toza-uke**, **hineri-uke**, itd. Po podaniu nazwy **uke** przyjmuje wymaganą pozycję **hanmi**.
9. Będąc w **hanmi**, **uke** podaje słownie partnerowi zadania w **kumite** (określa technikę oraz strefę ataku). Partner techniki ataku wykonuje z **ki-ai**, **uke** natomiast techniki kontrataku z **ki-ai** (jeśli jest ich kilka to na dowolną z nich).
10. Starcie należy wykonać na prawą i lewą stronę.
11. Z jednego do drugiego starcia **uke** i **tori** przechodzą przez pozycję **yoi-dachi**.
12. Po wykonaniu wszystkich zadań wykonują ukłon **tachi rei** do siebie, następnie wykonują zwrot do egzaminatora i wykonują **tachi-rei** w jego kierunku.
13. Następnie **tori** schodzi z pola egzaminacyjnego, wykonuje **tachi-rei** i przechodzi do pozycji **za-zen** (ustawia się w miejscu w którym znajdował się przed wejściem na pole egzaminacyjne).
14. Zachowanie się **uke** i **tori** w **yakusoku-kumite** i **ju-kumite** są zawarte w poszczególnych wymaganiach egzaminacyjnych.
15. Zasadą jest, że **tori** w pierwszej technice zaczepnej atakuje: w przypadku ataku techniką nożną - nogą zakroczną, w przypadku ataku techniką ręczną - ręką z **hikite (ai-hanmi)**. Jeśli jest inaczej wyjaśnia to dodatkowy zapis
16. Pozycją wyjściową do ataku dla **tori** jest pozycja **zenkutsu-dachi**. Jeśli jest inaczej wyjaśnia to dodatkowy zapis.
17. **Uke** w **kumite** każdorazowo przyjmuje pozycję **ai-hanmi**. Jeśli jest inaczej wyjaśnia to dodatkowy zapis.

Kata

1. **Uke** przyjmuje pozycję **tachi-zen**, podaje nazwę bloku egzaminacyjnego - **Kata**, następnie wykonuje **tachi-rei** i podaje nazwę wykonywanej formy.
2. W dalszej kolejności wykonuje wymaganą formę **kata**.
3. Po jej zakończeniu kata uke wykonuje **tachi-rei**.
4. Formę wykonujemy przodem do egzaminatora.
5. W pierwszej kolejności wykonujemy **kata** tsunami, kata stylowe, a następnie **tokui-kata**.

Najczęściej używane w tekście skrótów:

- ZKD** - pozycja zenkutsu-dachi
- FAD** - pozycja futa-ashi-dachi
- KD** - pozycja kiba-dachi
- SKKD** - pozycja sho-kokutsu-dachi
- DKKD** - pozycja dai-kokutsu-dachi
- NAD** - pozycja neko-ashi-dachi
- HD** - pozycja hachiji-dachi
- SZ** - pozycja sei-za
- IGD** - pozycja iaigoshi-dachi
- SD** - pozycja sanchin-dachi
- GH** - gyaku-hamni- przeciwne ustawienie ciała
- AH** - ai-hanmi-zgodne ustawienie ciała
- JCG** - strefy ciała - Jodan, Chudan, Gedan
- h** hidari - lewa strona
- m** migi -prawa strona
- ma** - prawa noga - migi-ashi
- ha** - lewa noga - hidari-ashi
- mt** - prawa ręka - migi-te
- ht** - lewa ręka - hidari-te
- bn** - basho-ni - w miejscu
- K** - kontratak
- T** - tori - partner
- U** - uke - osoba składająca egzamin

10 KYU

Oznaczenie stopnia = **pas biały**

Tytuł = **deshi**

Rodzaje egzaminów:

1. Egzamin tematyczny: **Historia i pochodzenie Karate Tsunami**
2. Egzamin wstępny:
 - a. **Terminologia z zakresu 10 kyu**
 - b. **Dankai przepisy i zasady dotyczące Kihon i Renraku waza**
3. Egzamin techniczny

EGZAMIN TECHNICZNY

Kihon

1. **Obi** (HD, basho-ni)
2. **Keiko-gi** (SZ, basho-ni)
 - 2.1. **Kimono**
 - 2.2. **Hakama**
 - 2.3. **Obi**
3. **Ken** (HD, basho-ni)
 - 3.1. **Sei-ken**
 - 3.2. **Ippon-ken**
 - 3.3. **Nakadaka-ken**
 - 3.4. **Hira-ken**
 - 3.5. **Ryuto-ken**
4. **Kamae-te** (HD, basho-ni, m i h)
 - 4.1. **Sei-no-kamae**
 - 4.2. **Ryoken-koshi-kamae**
 - 4.3. **Ken/shuto-kyosen-kamae**
5. **Tachi-waza**
 - 5.1. **Shizen-tai**
 - 5.1.1. **Yoi-dachi**
 - 5.1.2. **Iaigoshi-dachi**
 - 5.1.3. **Za-zen**
 - 5.1.4. **Tachi-zen**
 - 5.2. **Hanmi**
 - 5.2.1. **Zenkutsu-dachi** (m i h)
 - **Nagai**
 - **Sei**
 - **Migikai**

5.2.2. **Futa-ashi-dachi** (m i h)

5.2.3. **Kake-dachi** (m i h)

- Nagai

- Sei

- Migikai

5.2.4. **Kiba-dachi**

6. Ate-te-waza

6.1. **Kara-zuki** (KD, basho-ni, seiken JCG, przodem i prawym bokiem)

6.2. **Oi-zuki**, (ZKD, seiken, JCG, wg schematu przemieszczania się)

6.3. **Gyaku-zuki** (ZKD, seiken, JCG, wg schematu przemieszczania się)

7. Ho-zenkutsu-dachi (wg schematu przemieszczania się)

7.1. **Suri-ashi,tsugi-ashi** (ZKD)

8. Uke-te-waza (wg schematu przemieszczania się)

8.1. **Age-ude-uke** (ZKD, J)

8.2. **Otoshi-ude-uke** (ZKD, J)

8.3. **Soto-ude-uke** (ZKD, JC)

8.4. **Uchi-ude-uke** (ZKD, JC)

8.5. **Gedan-ude-uke** (ZKD, G)

8.6. **Sukui-ude-uke** (ZKD, G)

Renraku-waza

1. Basho-ni mt Age-ude-uke J + ht Kara-zuki C, ht Age-ude-uke J + mt Kara-zuki C

2. Basho-ni mt Soto-ude-uke C + ht Kara-zuki J, ht Soto-ude-uke C + mt Kara-zuki J

3. Basho-ni mt Sukui-ude-uke G + ht Kara-zuki C, ht Sukui-ude-uke G + mt Kara-zuki C

4. Ushiro-ni h ZKD ht Otoshi-ude-uke C, mae-ni m ZKD mt Oi-zuki C

Ushiro-ni h ZKD ht Uchi-ude-uke J, mae-ni m ZKD mt Oi-zuki J

Ushiro-ni h ZKD ht Gedan-ude-uke G, mae-ni m ZKD mt Oi-zuki C

5. Tokui renraku-waza

mt Age-ude-uke + mt Soto-ude-uke + mt Gedan-ude-uke = w dowolnej kolejności

6. Tokui renraku-waza

ht Otoshi-ude-uke + Uchi-ude-uke + Sukui-ude-uke = w dowolnej kolejności

Osoby składające egzamin w trybie częściowym:

- **Część 1** - Kihon 1,2,3,4

- **Część 2** - Kihon 5,6,7

- **Część 3** - Kihon 8, Renraku-waza

9 KYU

Oznaczenie stopnia = **pas biały z czarnym pagonem**

Tytuł = **deshi**

Rodzaje egzaminów:

1. Egzamin tematyczny: **Ogólna Historia Karate**
2. Egzamin wstępny:
 - a) **Terminologia z zakresu 9 kyu**
 - b) **Dankai przepisy i zasady dotyczące Kumite i Kata**
3. Egzamin techniczny

EGZAMIN TECHNICZNY

Kihon

1. **Tachi-waza** (bn m lub h)
 - 1.1. **Heiko-dachi**
 - 1.2. **Uchi-hachiji-dachi**
 - 1.3. **Sanchin-dachi**
 - 1.4. **Tsuru-ashi-dachi**
 - 1.5. **Sagi-ashi-dachi**
 - 1.6. **Nuki-ashi-dachi**
2. **Ho-waza** (wg schematu przemieszczania się)
 - 2.1. **Kiba-dachi**
(mae-suri-ashi, ushiro-suri-ashi, mae-tsugi-ashi, tsugi-ashi, ushiro-tsugi-ashi)
 - 2.2. **Sanchin-dachi**
3. **Geri-waza** (wg schematu przemieszczania się)
 - 3.1. **Mae-geri-kekomi** (ZKD C)
 - 3.2. **Mae-geri-keage** (ZKD JCG)
 - 3.3. **Mae-geri-fumikomi** (ZKD G)
4. **Ukemi-waza** (HD bn, przodem i tyłem)
 - 4.1. **Koho-ukemi**
 - 4.2. **Yoko-ukemi**
 - 4.3. **Zenpo-ukemi**
 - **te-ne** (przodem)
 - **shu-ne** (tyłem)
 - 4.4. **Zenpo-kaiten-ukemi**
 - 4.5. **Chugeri-koshi-ne**

Renraku-waza

1. ushiro-ni ht Age-ude-uke J, h ZKD, basho-ni mt Gyaku-zuki C, ht Kara-zuki J mae-ni mt Uchi-ude-uke J m ZKD, basho-ni ht Gyaku-zuki C, mt Kara-zuki J ushiro-ni ht Gedan-ude-uke G h ZKD, basho-ni mt Gyaku-zuki C, ht Kara-zuki J
2. basho-ni ma Mae-geri-kekomi C + ma mae-geri-keage J + mae-geri-fumikomi G
3. mae-ni mt Age-ude-uke J + mt Otoshi-ude-uke C m ZKD, ha Mae-geri-kekomi C, mt Gyaku-zuki J, ht Kara-zuki C h ZKD
4. mae-ni ma Mae-geri-kekomi C + ht Gyaku-zuki J m ZKD, mae-ni ha Mae-geri-keage J, h ZKD, basho-ni mt Gyaku-zuki C, mae-ni ma Mae-geri-fumikomi G, mt Gyaku-zuki G m IGD
5. Tokui-renraku-waza (3-6 technik dowolnych)

Kumite

1. Gohon - kumite

Tori wykonuje przemiennie 5 technik ataku w 5 krokach: najpierw **oi-zuki J**, a następnie **mae-geri-kekomi C**. Uke wycofując się wykonuje bloki odpowiadające technikom ataku. Po pięciu krokach następuje zmiana ról. Atakuje Uke, a Tori broni się. Uke również rozpoczyna ataki techniką oi-zuki J. Ostatnia technika (5) z **ki-ai** (dotyczy Tori i Uke)

2. Go-no-sen - cz.1 (pozycja wyjściowa do rozwiązań HD)

2.1. Toza-uke

T: **Oi-zuki J**

U: Age-ude-uke J, Kara-zuki J, Kara-zuki C

T: **Gyaku-zuki C**

U: Otoshi-ude-uke C, Kara-zuki J, Kara-zuki C

T: **Oi-zuki J**

U: Soto-ude-uke J, Kara-zuki J, Kara-zuki C

T: **Gyaku-zuki J**

U: Uchi-ude-uke J, Kara-zuki J, Kara-zuki C

T: **Mae-geri-kekomi G**

U: Sukui-ude-uke G, Kara-zuki J, Kara-zuki C

T: **Mae-geri-kekomi G**

U: Gedan-ude-uke G, Kara-zuki J, Kara-zuki C

2.2. Hineri-uke

2.2.1. Mae-ashi-hineri-uke

T: **Oi-zuki J**

U: FAD Age-ude-uke J, Kara-zuki J, Kara-zuki C

T: **Mae-geri-kekomi G**

U: FAD Sukui-ude-uke G, Kara-zuki J, Kara-zuki C

2.2.2. Ushiro-ashi-hineri-uke

T: **Oi-zuki J**

U: Soto-ude-uke J, Kara-zuki J, Kara-zuki C

- T: **Mae-geri-kekomi G**
U: Gedan-ude-uke G, Kara-zuki J, Kara-zuki C
- 2.2.3. **Hiki-ashi-hineri-uke**
T: **Oi-zuki C**
U: Soto-ude-uke C, Kara-zuki J, Kara-zuki C
T: **Mae-geri-kekomi G**,
U: Sukui-ude-uke G, Kara-zuki J, Kara-zuki
- 2.3. **Fumikomi-uke**
- 2.3.1. **Fumikomi-ude-uke**
T: **Oi-zuki-chudan J**,
U: Soto-ude-uke J, Kara-zuki J, Kara-zuki C
T: **Mae-geri-kekomi G**,
U: Gedan-ude-uke G, Kara-zuki J, Kara-zuki C
- 2.3.3. **Fumikomi-zuki**
T: **Oi-zuki J**,
U: Oi-zuki J, Kara-zuki J, Kara-zuki C
- 2.3.4. **Fumikomi-geri (gh)**
T: **Oi-zuki J**
U: Mae-geri-kekomi C, Kara-zuki J, Kara-zuki C

Osoby składające egzamin w trybie częściowym:

Część 1 - Kihon 1,2,3,4

Część 2 - Renraku-waza, Kumite 1

Część 3 - Kumite 2

8 KYU

Oznaczenie stopnia = **pas biały z dwoma czarnymi pagonami**

Tytuł = **deshi**

Rodzaje egzaminów:

1. Egzamin tematyczny: **Mistrzowie sztuk walki na świecie**
2. Egzamin wstępny:
 - a. **Terminologia z zakresu 8 kyu**
 - b. **Rywalizacja sportowa w Karate Tsunami zasady uczestnictwa w zawodach i turniejach sportowych**
3. Egzamin techniczny

EGZAMIN TECHNICZNY

Kihon

1. **Tachi-waza** (bn m lub h)
 - 1.1. **Teiji-dachi**
 - 1.2. **Renoji-dachi**
 - 1.3. **Neko-ashi-dachi**
 - 1.4. **Sho-kokutsu-dachi**
 - 1.5. **Dai-kokutsu-dachi**
2. **Ho-waza**
 - 2.1. **Sho-kokutsu-dachi** (ken-kyosen-kamae)
 - 2.2. **Dai-kokutsu-dachi** (sei-no-kamae)
3. **Uchi-te-waza**
 - 3.1. **Uchi/shuto-uke/uchi** (SKKD CJ - shuto-kyosen-kamae, DKKD JC - sei-no-kamae)
 - 3.2. **Naname/Soto/Otoshi/shuto-tetsui-haito-uke/uchi** (ZKD JCG)
 - 3.3. **Uchi/uraken-tetsui-uchi** (KD JCG)
 - 3.4. **Ura-zuki/Ura-age-zuki/Tate-zuki/Age-zuki** (SD, ZKD JCG)
 - 3.5. **Mawashi-zuki/Kagi-zuki** (ZKD, NAD JCG)
4. **Gari-ashi-waza**
 - 4.1. **O-soto-gari/O-uchi-gari** (ZKD)
 - 4.2. **Ko-soto-gari/Ko-uchi-gari** (ZKD)
 - 4.3. **De-ashi-gari** (ZKD)
5. **Geri-waza**
 - 5.1. **Yoko-geri-kekomi** (ZKD C)
 - 5.2. **Yoko-geri-keage** (ZKD JCG)
 - 5.3. **Yoko-geri-fumikomi** (ZKD G)
 - 5.4. **Nami-ashi** (ZKD G)

Renraku-waza

1. ushiro-ni mt Soto-ude-uke J + mt Uchi-uraken-uchi J m ZKD, ht Mawashi-zuki J + Uchi-shuto-uchi J m ZKD
2. basho-ni ma Mae-geri-kekomi C (do przodu) + ma Yoko-geri-kekomi C (w bok) HD
3. ushiro-ni mt Sukui-ude-uke G m ZKD, basho-ni mt Uchi-shuto-uke C m DKKD + ht Gyaku-zuki J m ZKD, mae-ni ha Mae-geri-kekomi C h ZKD, mae-ni ma Yoko-geri-kekomi C m ZKD
4. mae-ni ha De-ashi-barai G + Ko-uchi-gari/ko-soto-gari G + ha Yoko-geri-kekomi C h ZKD, mt Gyaku-zuki C, ht Mawashi-zuki J
5. Tokui-renraku-waza (3-6 technik dowolnych)

Kumite

1. Go-no-sen - cz.2 (pozycja wyjściowa do rozwiązań HD)
 - 1.1. **Soto-nagashi-uke**
T: **Oi-zuki C**,
U: Soto-ude-uke C KD + K
T: **Mae-geri-kekomi G**, U: Sukui-ude-uke G ZKD + K
 - 1.2. **Uchi-nagashi-uke**
T: **Oi-zuki J**, U: Uchi-ude-uke + K
T: **Mae-geri-kekomi G**, U: Gedan-ude-uke + K
 - 1.3. **Irimi-uke**
T: **Oi-zuki C**, U: Soto-ude-uke C + K (rozwiązanie w przejściu)
T: **Mae-geri-kekomi G**, U: Sukui-ude-uke + K (rozwiązanie w przeskoku)
 - 1.4. **Yoko-uke**
T: **Oi-zuki J**, U: Uchi-ude-uke J + K
T: **Mae-geri-kekomi G**, U: Gedan-ude-uke G (mae-yoko-uke) + K
T: **Mae-geri-kekomi G**, U: Gedan-ude-uke (ushiro-yoko-uke) + K

Po każdym rozwiązaniu osoba składająca egzamin - Uke - wykonuje dowolny kontratak (K) składający się co najmniej z dwóch technik ręcznych i jednej nożnej.

Kata

1. **Kumo**
2. **Heian Shodan / Pinian Nidan**

Osoby składające egzamin w trybie częściowym:

- **Część 1** - Kihon 1,2,3,4
- **Część 2** - Kihon 5,6, Renraku-waza
- **Część 3** - Kumite + Kata

7 KYU

Oznaczenie stopnia = **pas żółty**

Tytuł = **gakusei**

Rodzaje egzaminów :

1. Egzamin tematyczny: **Mistrzowie sztuk walki w Polsce**
2. Egzamin wstępny:
 - a. **Terminologia z zakresu 7 kyu**
 - b. **Zasady biofizyki i biomechaniki w technice karate.**
3. Egzamin techniczny

EGZAMIN TECHNICZNY

Kihon

1. **Tachi-waza** (bn m lub h)
 - 1.1 **Shiko-dachi**
 - 1.2 **Naname/yoko-zenkutsu-dachi**
 - 1.3 **Fudo-dachi**
 - 1.4 **Hangetsu-dachi**
 - 1.5 **Seishan-dachi (mae,ushiro)**
2. **Uke-te-waza**
 - 2.1. **Uchikomi-ude-uke (SD C)**
 - 2.2. **Morote-ai-ude-uke (ZKD JC)**
 - 2.2.1. **Morote-age-ude-uke (ZKD J)**
 - 2.2.2. **Morote-uchi-ude-uke (ZKD JC)**
 - 2.2.3. **Morote-gedan-ude-uke (ZKD G)**
 - 2.3. **Morote-gyaku-ude-uke**
 - 2.3.1. **Morote-age-uchi-ude-uke (ZKD JC)**
 - 2.3.2. **Morote-soto-uchikomi-ude-uke (ZKD C)**
 - 2.3.3. **Morote-uchi-soto-ude-uke (ZKD JC)**
 - 2.3.4. **Morote-gedan-uchi-ude-uke (ZKD JG)**
3. **Ate-waza**
 - 3.1. **Nukite-zuki (ZKD, shihon C, ippon J, nihon J, gohon G, shihon C)**
4. **Geri-waza**
 - 4.1. **O-mawashi-geri, Ko-mawashi-geri (ZKD, koshi, haishu JCG)**
 - 4.2. **Mikazuki-geri/sokutei-mawashi-uke (ZKD JCG)**

Renraku-waza

1. ushiro-ni Morote-age-ude-uke + Morote-gedan-ude-uke + Morote-gedan-uchi-ude-uke m ZKD, basho-ni mt Nihon-zuki J + ht Gohon-nukite G

2. basho-ni ma Mae-geri-kekomi C + ma Yoko-geri-kekomi C + ma O-mawashi-geri C HD
3. mae-ni ma Mikazuki-geri C + ma Yoko-geri-kekomi C + mt Uchi-uraken-uchi J m KD, mae-ni suri-ashi ha O-mawashi-geri C h ZKD
4. mae-ni ha Mae-geri-kekomi C + ht Tate-zuki J h ZKD, mae-ni ma Yoko-geri-kekomi C + ht gyaku Soto-tetsui-uchi J m ZKD, mae-ni ha Ko-mawashi-geri J + mt gyaku Uchi-shuto-uchi J h ZKD
5. Tokui-renraku-waza (3-6 technik)

Kumite

1. T: **Morote-kagi-zuki J**
U: Toza-uke - h ZKD Morote-uchi-ude-uke J + mt Soto-shuto-uchi J + ht Age-ura-zuki J + mt Nihon-zuki J h ZKD
2. T: ha **Yoko-geri-kekomi C** h ZKD
U: gyaku hanmi Mae-yoko-uke - mae-ni m Seishan-dachi + ht Uchi-ude-uke C, ha Ko-awashi-geri J + ha Yoko-geri-kekomi G h ZKD, ma de-ashi-barai m NAD + ha Mae-geri-fumikomi G + ha Yoko-geri-fumikomi G m ZKD
3. T: ha **Mae-geri-kekomi C**
U: Hiki-ashi-hineri-uke - mt Sukui-ude-uke C
T: ma **O-mawashi-geri C**
U: mae-ni m FAD + Morote-soto-uchikomi-ude-uke, ha O-soto-gari, ma Mawashi-geri G m ZKD
4. T: ha **O-mawashi-geri C**
U: Fumikomi-uke + morote-soto-uchikomi-ude-uke C mZKD, ha o-uchi-gari + ht soto-ude-uke, ma ko-mawashi-geri G + ma yoko-geri-fumikomi G
5. Tokui-kumite (3-6 technik)

Kata

1. **Haito**
2. **Heian Nidan / Pinian Shodan**

Osoby składające egzamin w trybie częściowym:

- **Część 1** - kihon
- **Część 2** - renraku-waza
- **Część 3** - kumite, kata

6 KYU

Oznaczenie stopnia = **pas pomarańczowy**

Tytuł = **gakusei**

Rodzaje egzaminów :

1. Egzamin tematyczny:
Ogólna charakterystyka stylów i sportów walki w Polsce.
2. Egzamin wstępny:
 - a. **Terminologia z zakresu 6 kyu**
 - b. **Taktyka i strategia walki**
3. Egzamin techniczny

EGZAMIN TECHNICZNY

Kihon

1. Uchi-te-waza

- 1.1. **Age-enpi-uchi, Otoshi-enpi-uchi** (SD J, FD G)
- 1.2. **Mae-enpi-uchi, Ushiro-enpi-uchi** (ZKD JC, FAD JC)
- 1.3. **Mawashi-enpi-uchi, Ura-mawashi-enpi-uchi** (FAD JC)
- 1.4. **Yoko-mawashi-enpi-uchi, Yoko-enpi-uchi** (NAD C, HD JC)

2. Uke-te-waza

- 2.1. **Kata-uke** (KD C)
- 2.2. **Mae-teisho-osae-uke/shotei-zuki kumade** (ZKD JCG)
- 2.3. **Te-osae-uke** (NAD G)
- 2.4. **Te-nagashi-uke/uchi** (ZKD JCG)

3. Geri-waza

- 3.1. **O-ura-mawashi-geri, Ko-ura-mawashi-geri** (ZKD JCG)
- 3.2. **O-gyaku-mawashi-geri, Ko-gyaku-mawashi-geri** (ZKD JCG)

Renraku-waza

1. mae-ni ht mawashi-enpi-uchi + mt age-enpi-uchi h ZKD, mae-ni suri-ashi mt yoko-enpi-uchi m KD, mae-ni ushiro-suri-ashi ht ura-mawashi-enpi-uchi h KD
2. basho-ni ma Mae-geri-kekomi C + ma Yoko-geri-kekomi C + ma O-mawashi-geri C + ma O-ura-mawashi-geri CHD
3. mae-ni mt Te-nagashi-uke m ZKD, basho-ni ma Ko-gyaku-mawashi-geri + mt Kata-uke m ZKD, basho-ni ma De-ashi-barai, mt Otoshi-enpi-uchi h JGD
4. ushiro-ni Morote-tate-zuki h NAD, basho-ni mt Te-osae-uke, basho-ni ha Ko-mawashi-geri + ha Gyaku-mawashi-geri HD
5. Tokui-renraku-waza (3-6 technik)

Kumite

1. T: mt **Mawashi-enpi-uchi J**
U: Toza-uke - mt Soto-ude-uke J, ha Ko-gyaku-mawashi-geri + ha O-soto-gari, mt Otoshi-enpi-uchi migikai m ZKD, ht Kara-zuki G, mt Kara-zuki G, ht kara-zuki G
2. T: ma **Ura-mawashi-geri J**
U: Soto-nagashi-uke - ht Soto-ude-uke J h NAD, ha Yoko-geri-kekomi C h KD, ma Ura-mawashi-geri J m NAD, ha O-mawashi-geri C h KD
3. T: ma **Yoko-geri-kekomi C**
U: Hiki-ashi Hineri-uke ZKD
T: mt **Uchi-uraken-uchi J**
U: Toza-uke - ht Te-nagashi-uke J, ht tsukami-uke, ha Ura-mawashi-geri J + ha Ko-mawashi-geri J + ha Ura-mawashi-geri J + ha O-mawashi-geri J h ZKD
4. T: mt **Gyaku-zuki J**
U: Toza-uke z obrotom tyłem HD h mawate h NAD ht Uchi-shuto-uke J + mt Tate-zuki J, ha mae-geri-keage G + ha Ko-mawashi-geri J h NAD
5. Tokui-kumite (3-6 technik)

Kata

1. **Hareta Sora**
2. **Heian Sandan / Pinian Sandan**

Osoby składające egzamin w trybie częściowym:

- **Część 1** - kihon
- **Część 2** - renraku-waza
- **Część 3** - kumite + kata

5 KYU

Oznaczenie stopnia = **pas zielony**

Tytuł = **gakusei**

Rodzaje egzaminów:

1. Egzamin tematyczny:
Geograficzna charakterystyka Dalekiego Wschodu
2. Egzamin wstępny:
 - a) **Terminologia z zakresu 5 kyu**
 - b) **Pierwsza pomoc w Karate Tsunami**
3. Egzamin techniczny

EGZAMIN TECHNICZNY

Kihon

1. **Uke-te-waza**
 - 1.1. **Mawashi-uke** (SD)
 - 1.2. **Gedan-shuto-haito-haishu-teisho-kake-uke** (ZKD G)
 - 1.3. **Sukui-haito-haishu-teisho-kake-uke** (ZKD G)
 - 1.4. **Juji-ude-uke** (ZKD JCG)
 - 1.5. **Kakiwake-ude-uke** (DKKD JCG)
2. **Uchi-te-waza**
 - 2.1. **Heiko-zuki** (FAD JCG)
 - 2.2. **Hasami-zuki** (SD JCG)
 - 2.3. **Awaze-zuki** (FAD JCG)
 - 2.4. **Yama-zuki** (ZKD JG)
 - 2.5. **Hiji-suri-uke** (ZKD J)
3. **Geri -waza**
 - 3.1. **Mae-hiza-geri-kekomi** (ZKD C)
 - 3.2. **Mae-hiza-geri-keage** (ZKD C J)
 - 3.3. **Mawashi-hiza-geri** (DKKD C)

Renraku-waza

1. ushiro-ni m ZKD Kakiwake-ude-uke J + morote Soto-shuto-uchi J, morote tsukami, ha Mae-geri-keage C, mt Otoshi-enpi-uchi C
2. basho-ni ma Mae-hiza-geri-kekomi C + ma Mae-hiza-geri-keage C + Mawashi-hiza-geri C
3. mae-ni h ZKD Heiko-zuki C, ushiro HD, mae-ni Awaze-zuki JC, ushiro HD mae-ni Yama-zuki JG, ma Mawashi-hiza-geri
4. ushiro-ni m ZKD Morote-age-ude-uke J + Juji-ude-uke G + Mawashi-uke, mae-ni h ZKD Heiko-zuki + Awaze-zuki
5. Tokui-renraku-waza (4-6 technik)

Kumite

1. **T: ht Oi-zuki J**
U: mt Hiji-suri-uke J, ht Ushiro-enpi-uchi C, mt Ura-mawashi-enpi-uchi J
2. **T: ma Mae-geri-kekomi C**
U: Uchi-nagashi-uke + mt Gedan-teisho-uke, h ZKD + morote-tsukami ma
Mae-hiza-geri-kekomi C + ma De-ashi-barai
3. **T: Heiko-zuki J**
U: Hineri-uke Morote-age-ude-uke
T: Yama-zuki JG
U: Mawashi-uke, heiko-zuki, Yama-zuki
4. **T: ma Mae-geri-kekomi G**
U: Hineri-uke + ht Sukui-haito-uke
T: mt Soto-shuto-uchi J
U: ht Uchi-ude-uke J + ht Uchi-tetsui-uchi G + ht Uchi-uraken-uchi J
U: ht Uchi-ude-uke J + ht Uchi-tetsui-uchi G + ht Uchi-uraken-uchi J
5. Tokui-kumite (3-6 technik)

Kata

1. Matsukaze
2. Heian Yodan / Pinan Yodan

Osoby składające egzamin w trybie częściowym:

- Część 1 - kihon
- Część 2 - renraku-waza
- Część 3 - kihon-kumite + kata

4 KYU

Oznaczenie stopnia - pas niebieski

Tytuł - gakusei

Rodzaje egzaminów:

1. Egzamin tematyczny: **Historia Dalekiego Wschodu.**
2. Egzamin wstępny:
Terminologia z zakresu 4 kyu.
Struktura treningu i metodyka prowadzenia zajęć Karate Tsunami.
3. Egzamin techniczny

EGZAMIN TECHNICZNY

Kihon

1. Uke-te-waza

- 1.1. **Teisho-awaze-uke** (ZKD JCG)
- 1.2. **Sokumen-awaze-uke** (DKKD JCG)

2. Uchi-te-waza

- 2.1. **Age-uraken-uchi** (SD J)
- 2.2. **Kizami-zuki** (ZKD JCG)
- 2.3. **Nagashi-zuki** (ZKD JCG)

3. Geri-waza

- 3.1. **Gedan-geri/sokuto-osae-uke** (ZKD G)
- 3.2. **Ushiro-geri-keage, Ushiro-kake-geri** (ZKD JCG)
- 3.3. **Ushiro-geri-kekomi** (ZKD CG)
- 3.4. **Yoko-ushiro-geri** (ZKD C)
- 3.5. **Otoshi-geri** (HD bn)
 - 3.5.1. **Mae-otoshi-geri-mae-geri-kekomi**
 - 3.5.2. **Yoko-otoshi-geri-yoko-geri-kekomi**
 - 3.5.3. **Ai-mawashi-geri-o-mawashi-geri**
 - 3.5.4. **Gyaku-otoshi-geri-o-ura-mawashi-geri**
 - 3.5.5. **Ushiro-otoshi-geri-ushiro-geri-kekomi**

Renraku-waza

1. mae-ni mt Oi-zuki C, ushiro-ni HD, mae-ni mt Kizami-zuki J, Ushiro-ni HD mt Nagashi-zuki J
2. basho-ni ma Mae-geri-kekomi C + ma Yoko-geri-kekomi C + ma O-mawashi-geri C + O-ura-mawashi-geri C + ma Ushiro-geri C
3. ushiro-ni ht Sokumen-awaze-uke, ha Ko-gyaku-mawashi-geri J ,h NAD ha Ko-mawashi-geri J, h NAD ha Ko-ura-mawashi-geri J h NAD

4. mae-ni m ZKD ma Gedan-geri G + ma Ushiro-geri C + mt Oi-zuki J , ht Kara-zuki C
5. Tokui-renraku-waza (4-6 technik)

Kumite

1. T: **mt Kizami-zuki J**
U: mt Fumikomi-nagashi-zuki J, ma De-ashi-barai, m NAD, ha Yoko-geri-fumikomi, ma Mae-geri-fumikomi, m ZKD
2. T: **h Gyaku-mawashi-geri J**
U: m Yoko-uke-fudo-dachi + ht Sokumen-awaze-uke J, ha Yoko-geri-fumikomi G ma Mae-otoshi-geri-mae-geri-keage G
3. T: **ma Yoko-geri-kekomi C**
U: m Hineri-uke
T: **ha Ushiro-geri-kekomi G**
U: Teisho-awaze-uke G, mae-ni m SZKD + ht Soto-haito-uchi J, mt Ura-zuki C, ma Gedan-geri G
4. T: **Yoko-ushiro-geri C**
U: Fumikomi-uke + morote-uchi-soto-ude-uke C, ha ko-mawashi-geri J, ma yoko-ushiro-geri C
5. Tokui-kumite (3-6 technik)

Kata

1. Nissen-no-majiwaru-ten
2. Heian godan / Pinian Godan

Osoby składające egzamin w trybie częściowym:

- Część 1 - kihon
- Część 2 - renraku-waza
- Część 3 - kihon-kumite + kata

3 KYU

Oznaczenie stopnia - pas brązowy z dwoma czarnymi pagonami

Tytuł - senpai

Rodzaje egzaminów:

1. Egzamin tematyczny - **Ogólna charakterystyka języka japońskiego**
2. Egzamin wstępny:
 - a) **Terminologia z zakresu 3 kyu.**
 - b) **Zasady organizowania i prowadzenia klubu Karate Tsunami**
3. Egzamin techniczny

EGZAMIN TECHNICZNY

Kihon

1. **Uke-te-waza**
 - 1.1. **Haiwan-ude-uke/haiwan-ude-nagashi-uke** (ZKD JC)
 - 1.2. **Mae-ude-hineri-uke** (ZKD JC)
 - 1.3. **Mae-ude-de-ai-osae-uke** (ZKD JC)
2. **Uchi-te-waza**
 - 2.1. **Sei-ryuto-uke/uchi** (FAD JCG)
3. **Geri-waza**
 - 3.1. **Mawasu-keri-waza** (HD, bn)
 - 3.1.1. **Mawasu-yoko-geri-kekomi**
 - 3.1.2. **Mawasu-ura-mawashi-geri**
 - 3.1.3. **Mawasu-gyaku mawashi-geri**

Renraku-waza

1. mae-ni h ZKD ht Mae-ude-de-ai-osae-uke, Irimi-uke + ht Mae-ude-hineri-uke ma Nami-ashi + ht Kagi-zuki, ma Yoko-geri-kekomi, ha Mawasu-yoko-geri-kekomi HT nagashi-oi-zuki + kara-zuki + O-mawashi-geri
2. San-ren-geri (5 technik x 3 powt. po 1 z każdej grupy)
3. mae-ni m ZKD + ma O-mawashi-geri, ha Mawasu-ura-mawashi-geri, ma Mawasu-ura-mawashi-geri
4. Tokui-renraku-waza (6-8 technik)
5. Tokui-renraku-waza (6-8 technik)

Kumite

1. **Kihon-kumite**
(T i U atakują przemiennie 1 techniką oznajmiając ją. Wykonują po 3 starcia)
2. **Yokusoku-kumite**
(T i U atakują przemiennie 1 techniką nie oznajmiając jej. Wykonują po 3 starcia)
3. **Ju-kumite** (1 starcie 30 s)

Kata

1. **Nani-go-desuka**
2. **Tekki shodan**
3. **Tokui Tsunami Kata** (15-20 technik)

2 KYU

Oznaczenie stopnia - pas brązowy z 1 czarnym pagonem

Tytuł - senpai

Rodzaje egzaminów:

1. Egzamin tematyczny **Kultura i sztuka Dalekiego Wschodu.**
2. Egzamin wstępny:
 - a) **Terminologia z zakresu 2 kyu.**
 - b) **Medytacje w Karate Tsunami**
3. Egzamin techniczny

EGZAMIN TECHNICZNY

Kihon

1. **Uke-te-waza**
 - 1.1. **Morote-tsukami-uke** (ZKD G)
 - 1.2. **Morote-sukui-uke** (ZKD G)
2. **Uchi-te-waza**
 - 2.1. **Hirabasami-uke/uchi** (SD JC)
3. **Geri-waza**
 - 3.1. **Ashibo-kake-uke/ashikubi-kake-uke** (ZKD G)
 - 3.2. **Tobikonde-geri**
 - 3.2.1. **Tobikonde-mae-geri-kekomi**
 - 3.2.2. **Tobikonde-yoko-geri-kekomi**
 - 3.2.3. **Tobikonde-ko-mawashi-geri**
 - 3.2.4. **Tobikonde-ura-mawashi-geri**
 - 3.2.5. **Tobikonde-ushiro-geri-kekomi**

Renraku-waza

1. ushiro-ni h DKK Kakiwake-ude-uke, h ZKD + Yama-zuki, Morote-sukui-uke HA yoko-geri-fumikomi + yoko-geri-fumikiri
2. Go-ren-geri (5 technik x 5 powtórzeń 1 z każdej grupy)
3. San-dan-san-ren-geri (3 x 5 technik po 1 z każdej grupy)
4. Tokui-renraku-waza (8-10 technik)
5. Tokui-renraku-waza (8-10 technik)

Kumite

1. **Kihon-kumite**
(T i U atakują przemiennie 2 technikami oznajmiając ich nazwę. Wykonują po 3 starcia)
2. **Yakusoku-kumite**
(T i U atakują 2 technikami nie oznajmiając ich nazwy. Wykonują po 3 starcia)
3. **Ju-kumite** (1 starcie 45 s.)

Kata

1. **Sato**
2. **Bassai-dai**
3. **Tokui- Tsunami Kata** (20-25 technik)

1 KYU

Oznaczenie stopnia - pas brązowy

Tytuł - senpai

Rodzaje egzaminów:

1. Egzamin tematyczny: **Wielcy myśliciele Dalekiego Wschodu.**
2. Egzamin wstępny:
 - a) **Terminologia z zakresu 1 kyu.**
 - b) **Anatomia i punktu vitalne człowieka.**
3. Egzamin techniczny

EGZAMIN TECHNICZNY

Kihon

1. **Tobi-keri-waza**
 - 1.1. **Tobi-mae-geri-kekomi**
 - 1.2. **Tobi-yoko-geri-kekomi**
 - 1.3. **Tobi-ko-mawashi-geri**
2. **Tobi-zuki/uchi**
 - 2.1. **Tobi-oi-zuki**
 - 2.2. **Tobi-mawashi-zuki**
 - 2.3. **Tobi-uchi-uraken-uchi**

Renraku-waza

1. Ni-ren-tobi-zuki
2. Ni-ren-tobi-geri
3. Ju-ren-geri (5 technik po 1 z każdej grupy po 10 powtórzeń)
4. Godan-go-ren-geri (5 x po 5 technik po 1 z każdej grupy)
5. Tokui-renraku-waza (8-10 technik)
6. Tokui-renraku-waza (8-10) technik

Kumite

1. **Kihon-kumite**
(T i U atakują przemiennie 3 technikami oznajmiając ich nazwę. Wykonują po 3 starcia).
2. **Yakusoku-kumite**
(T i U atakują przemiennie 3 technikami nie oznajmiając ich nazw).
3. **Ju-kumite** (1 starcie 60 sekund)

Kata

1. **San-ishi**
2. **Kanku-dai**
3. **Tokui Tsunami kata** (25-30 technik)

