

## **Przebieg egzaminu na stopnie mistrzowskie Dan.**

### **I. Kihon**

Wykonywanie technik ręcznych i nożnych w miejscu.



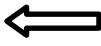


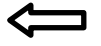
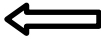


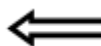
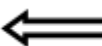
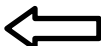

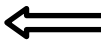
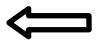
1. Migi sanchin dachi -Seiken chudan tsuki – pojedyncze
2. Seiken jodan tsuki - (jedno tempo, dwa wykonania)
3. Sambon tsuki – (jodan, jodan, chudan)
4. Uraken shomen uchi
5. Uraken sayu uchi
6. Uraken hizo uchi
7. Seiken ago uchi
8. Przyjęcie poz. kiba dachi i wykonywanie – uraken shita tsuki
9. Hiji jodan ate
10. Hidari sanchin dachi – seiken Jodan uke
11. Seiken soto uke
12. Seiken uchi uke
13. Seiken gedan barai
14. Morote uchi uke, gedan barai
15. Shuto sakotsu uchi
16. Shuto sakotsu uchi-komi
17. Shuto jodan uchi uchi
18. Shuto ganmen uchi
19. Shuto hizo uchi
20. Przyjęcie poz. Yoi dachi – hiza geri
21. Kin geri
22. Mae geri
23. Ushiro geri
24. Yoko keage (wykonywane w bok)
25. Kansetsu geri
26. Yoko geri
27. Soto mawashi keage
28. Uchi mawashi keage
29. Mae keage
30. Mawashi geri

Wszystkie techniki wykonujemy minimum 30 x.

Ostatnie kopnięcie mawashi geri wykonujemy 100 x

Po wykonaniu Kihon – może być zarządzona 5 min przerwa.

## II. Ido Geiko

IDO GEIKO					
	1-ichi	2-ni	3-san	MAWATE	
1	Poruszanie się w zenkutsu dachi - oi tsuki (trzecie tempo <b>K</b> – kiai)			oi chudan tsuki	
2	Poruszanie się w zenkutsu dachi - gyaku chudan tsuki ( <b>K</b> )			gyaku chudan tsuki	
3	Poruszanie się w zenkutsu dachi - 4 bloki jedną ręką (jodan, soto, uchi, gedan), każde gyaku chudan tsuki ( <b>K</b> )			Przy zwrotach wykonać pełną sekwencję ruchu, taką jak na prostej	
4	Poruszanie się w zenkutsu dachi - 4 bloki na zmianę (jodan, soto, uchi, gedan), każde oi chudan tsuki ( <b>K</b> )			Przy zwrotach wykonać pełną sekwencję ruchu, taką jak na prostej	
5	Zenkutsu dachi – wychodzimy do prawego kiba dachi z jun tsuki, przenosimy rękę na wprost i wykonujemy 2x chudan tsuki, obrót na plecy do kiba dachi, rękę wykonuje tetsui yoko uchi jodan, przesuujemy nogę w bok do zenkutsu dachi z gyaku chudan tsuki ( <b>K</b> ). Z tej poz. Przesuwamy nogę w bok do lewego kiba dachi i wszystko powtarzamy w odwrotnej pozycji.		Można liczyć na dwa tempa. (sekwencje ruchu wykonujemy w całości, lub jedną sekwencje dzielimy na trzy tempa)	gedan barai	
6	Poruszamy się w kokutsu dachi z shuto mawashi uke, wykonujemy morote jodan tsuki – ręce wracają do gardy jak w kumite.			Przy zwrotach wykonać pełną sekwencję ruchu, taką jak na prostej	
7	Poruszamy się w sanchin dachi oi tsuki oi uchi uke oi uraken shomen ściągnięcie ręki pod pachę oi hiji jodan ate oi mae jodan tetsui uchi ( <b>K</b> )			Przy zwrotach wykonać pełną sekwencję ruchu, taką jak na prostej	
8	kiba dachi 45° gyaku ręka otwarta oi hiji jodan ate oi uraken oroshi uchi (druga ręka otwarta na splocie) oi gedan barai gyaku chudan tsuki ( <b>K</b> )			Przy zwrotach wykonać pełną sekwencję ruchu, taką jak na prostej	

### III. Formy renraku

1. Poruszamy się do przodu w poz. walki – wykonywać geri na zmianę: mawashi geri, ushiro mawashi geri, mawashi geri – serie tą wykonać 3 x, mawate i z powrotem.
2. Poruszamy się do przodu w poz. walki – wykonujemy jedną nogą: mawashi geri i ushiro mawashi geri x 3, mawate i powrót.
3. Poruszamy się do przodu w poz. walki – wykonujemy jedną nogą: ushiro mawashi geri i mawashi geri x 3, mawate i powrót.
4. Lewa poz. walki – gyaku mae tobi geri x 3 mawate i powrót
5. Lewa poz. walki – oi mae tobi geri x 3 mawate i powrót
6. Lewa poz. walki - odbicie nogami morote, w powietrzu wykonaj hidari mae geri – po zeskoku przyjmij lewą poz walki, zrób zmianę poz. poprzez krok do przodu i wykonaj to samo x 3 mawate i powrót
7. Tobi mae geri (trzy kopnięcia) połączone w jedną kombinację.  
W lewej poz. walki – wykonać oi mae tobi geri (prawa noga jest nogą zamachową, lewa wykonuje kopnięcie). Po kopnięciu nie zmieniamy poz.  
Następnie wykonujemy gyaku mae tobi geri – (unosimy przednią lewą nogę do góry i natychmiast wykonujemy kopnięcie prawą nogą) Po kopnięciu zmieniamy poz. do prawej.  
Po przyjęciu prawej poz. wybijamy się obiema nogami w górę (morote) i atakujemy prawą nogą tobi mae geri. Po trzech kopnięciach wykonywanych jedno po drugim jesteśmy w prawej poz. Powtarzamy tą serię 10 X
8. **Gohon geri** (mawashi geri, ushiro mawashi geri, mae geri, mawashi geri, ushiro mawashi geri) serie powtarzamy 10 x

### IV. Kata

#### 1 Dan

Pinan 1 – 5

Sanchin

Yantsu

Tsuki No Kata

Tensho Kata

Saiha Kata

#### 2 Dan

Gekisaidai

Gekisaisho

Garyu

#### 3 Dan

Seienchin

Seipai

#### 4 Dan

Kanku

**5 Dan**  
Sushiho

**V. Testy sprawdzające wytrzymałość i siłę.**

- 100 półprzysiadów z wyskokiem. Ręce trzymamy za głowę.
- 70 pełnych ugięć w podporze na seiken
- 70 skłonów tułowia z równoczesnym podnoszeniem nóg do pionu (scyzoryki)

**VI. Testy tamashiwari**

**1 Dan**

1. Seiken 2 deski
2. Mae geri lub yoko geri 2 deski
3. Mawashi geri chudan 2 deski

**Uwaga:**

(deski powinny być wysuszone i bez sęków. W przypadku tzw. mokrych desek dopuszcza się wykonać testy po 1 desce.) Praktykuje się aby jeden z doświadczonych instruktorów wykonał próbę łamania przed egzaminem i ocenił twardość desek.

**2 Dan**

1. Seiken 2 deski
2. Mawashi geri jodan 2 deski
3. Ushiro mawashi geri jodan 2 deski

**3 Dan**

1. Seiken 3 deski
2. Mawashi geri jodan 3 deski
3. Ushiro mawashi geri jodan 2 deski

**Na wyższe stopnie testy tamashiwari są ustalane przed egzaminem przez Komisję Egzaminacyjną. W wyjątkowych przypadkach dopuszcza się pominięcie testów łamania.**

**VII. Kumite**

- 10 walk turniejowych wg przepisów WKO. Czas trwania walki – 1 minuta.
- Walki są oceniane i protokolowane. Natychmiast po walce następuje werdykt.
- Jeżeli jeden z zawodników ma przewagę ale nie zdoła zdobyć wazzari lub ippon – walka oceniana jest jako remis (hikiwake).
- Jeżeli co najmniej 3 kumite jest przegranych, przy wszystkich remisach – egzamin uważany jest jako nie zaliczony.

Opracował: Shihan Wiesław Gwizd