



**WYMAGANIA  
EGZAMINACYJNE**

**KARATE  
FUDOKAN**

Opracował *Maciej Grubski* 6 Dan

# 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-KERI-CHUDAN       | (P)  |
| 7. ZKD | - | GEDAN-BARAI           | (T)  |

## II. KATA

TAIKYOKU – SHODAN

## III. BUNKAI KATA- INTERPRETACJA TECHNIK

TAIKYOKU – SHODAN

## IV. KUMITE

GOHON – KUMITE

ATAKI: OI-ZUKI-JODAN  
OI-ZUKI-CHUDAN  
MAE-KERI

OBRONY: AGE-UKE  
SOTO-UKE  
GEDAN-BARAI

# HACHI 8 KYU – PAS ŻÓŁTY

## I. KIHON

1. ZKD	-	O –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–KERI–CHUDAN	(P)
6. ZKD	-	GEDAN–BARAI / TETSUI–UCHI	(T)
		kontratak wyk. z góry w dół	
7. KKD	-	SHUTO–UKE	(P)

## II. KATA

1. HEIAN SHODAN
2. TAIKYOKU NIDAN

## III. BUNKAI KATA

1. HEIAN SHODAN
2. TAIKYOKU NIDAN

## IV. KUMITE

KIHON – IPPON – KUMITE

ATAKI:

OI–ZUKI–JODAN

OI–ZUKI–CHUDAN

MAE–KERI–CHUDAN

OBRONA:

AGE–UKE / GYAKU–ZUKI

SOTO–UKE / GYAKU–ZUKI

GEDAN–BARAI / GYAKU–ZUKI

# HICHI 7 KYU – PAS POMARAŃCZOWY

## I. KIHON

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. ZKD	UCHI-UKE / KIZAMI-ZUKI / GYAKU-ZUKI	(P)
5. KKD	SHUTO-UKE / ZKD GYAKU-NUKITE	(T)
6. ZKD	MAE-REN-KERI – mae-ashi-keri-chudan/mae-keri-jodan	(P)
7. ZKD	GEDAN-BARAI / GYAKU-ZUKI	(T)
8. ZKD	URAKEN-UCHI-JODAN	(P)
9. KD	TETSUI-UCHI w bok po obrocie	(P)
10. KD	YOKO-KERI-KEAGE-JODAN	(B)

wykonać lewą i prawą nogą

## II. KATA

1. HEIAN NIDAN
2. TAIKYOKU SANDAN

## III. BUNKAI KATA

1. HEIAN NIDAN
2. TAIKYOKU SANDAN

## IV. KUMITE

KIHON – IPPON – KUMITE

ATAKI:

OI – ZUKI – JODAN

OI – ZUKI – CHUDAN

MAE – KERI – CHUDAN

OBRONA:

AGE-UKE / GYAKU-ZUKI

SHUTO-UKE / GYAKU - NUKITE

GEDAN-BARAI / GYAKU-ZUKI

# ROKU 6 KYU – PAS ZIELONY

## I. KIHON

1. ZKD	REN-ZUKI – jodan, chudan	(P)
2. ZKD	AGE-UKE / SOTO-UKE – tą samą ręką / GYAKU – ZUKI	(T)
3. ZKD	MAE-REN-KERI – mae-ashi-keri-chudan/mae-keri-jodan	(P)
4. ZKD	GEDAN-KAKE-UKE – yori ashi / GEDAN-BARAI - yori ashi (tą samą ręką)/ GYAKU-ZUKI	(T)
5. ZKD	MAWASHI-KERI-CHUDAN	(P)
6. ZKD	UCHI-UKE / KIZAMI-ZUKI / GYAKU-ZUKI	(T)
7. KD	YOKO-KERI-KEAGE-JODAN – lewą i prawą nogą	(B)
8. KD	YOKO-KERI-KEKOMI-CHUDAN – lewą i prawą nogą	(B)
9. KKD	SOETE – UKE	(P)
10. ZKD	SOTO-UKE / GYAKU-ZUKI / KIZAMI-URAKEN-UCHI	(T)
11. ZKD	KIZAMI-ZUKI / GYAKU-ZUKI – yori ashi na obie strony	(P)
12. ZKD	UCHI-SHUTO-UCHI	(T)

## II. KATA

1. HEIAN SANDAN

## III. BUNKAI KATA

1. HEIAN SANDAN

## IV. KUMITE

KIHON – IPPON – KUMITE

ATAKI:

OI-ZUKI-JODAN

OI-ZUKI-CHUDAN

MAE-KERI-CHUDAN

YOKO-KERI-KEKOMI-CHUDAN

MAWASHI-KERI-CHUDAN

OBRONY:

AGE-UKE / GYAKU – ZUKI

SOTO-UKE / GYAKU – ZUKI

GEDAN-BARAI / GYAKU – ZUKI

SOTO-UKE / GYAKU – ZUKI/ KIZAMI-URAKEN-  
UCHI

UCHI-UKE / KIZAMI-ZUKI / GYAKU-ZUKI

# GO 5 KYU – PAS NIEBIESKI

## KIHON

1. ZKD REN-ZUKI – jodan, chudan (P)
2. ZKD AGE-UKE / OTOSHI-UKE – tą samą ręką / GYAKU-ZUKI (T)
3. ZKD MAWASHI-KERI / MAE-KERI (z międzykrokiem) (P)
4. ZKD UCHI-UKE / GEDAN-BARAI z przejściem / GYAKU-ZUKI (T)
5. ZKD MAWASHI-REN-KERI – chudan, jodan
6. KKD SHUTO-UKE / MAE-ASHI-KERI /  
zmiana stopy i bioder do pozycji ZKD- GYAKU- TATE - NUKITE (P) (T)
7. ZKD USHIRO-KERI-CHUDAN (P)
8. ZKD UCHI-SHUTO-UCHI / GYAKU-MAWASHI-SHUTO-UCHI (P)
9. KD YOKO-KERI-KEAGE-JODAN (B)
10. KD YOKO-KERI-KEKOMI-CHUDAN (B)
11. KD YOKO-EMPI-UCHI-CHUDAN (B)

## KATA

1. HEIAN YODAN

## BUNKAI KATA

1. HEIAN YODAN

## KUMITE

### KAESHI – IPPON – KUMITE

1. Atak: Oi-Zuki-Jodan  
obrona Soto-Uke / Gyaku-Zuki
2. Atak: Oi-Zuki-Chudan  
Obrona Gedan-Barai / Gyaku-Zuki
3. Atak: Mae-keri  
  
Obrona Soto-Uke / Gyaku-Zuki
4. Atak: Yoko-Keri-Kekomi  
Obrona Uchi-Uke / Gyaku-Zuki
5. Atak: Mawashi-Keri  
Obrona Soto-Uke / Gyaku-Zuki

- Obrona: Age-Uke /Kontratak: Oi-Zuki-Chudan
- Obrona: Soto-Uke /Kontratak: Mae-Keri
- Obrona: Gedan-Barai/ Kontratak: Yoko-Keri-Kekomi
- Obrona: Soto-Uke / Kontratak: Mawashi-Keri
- Obrona: Uchi-Uke /Kontratak: Ushi-ro-Keri

# YON 4 KYU – PAS GRANATOWY

## KIHON

1. ZKD SANBON – ZUKI (P)
2. ZKD AGE–UKE / SOTO–UKE / GEDAN–BARAI – tą samą ręką / GYAKU–ZUKI (T)
3. ZKD UCHI–UKE / KIZAMI –ZUKI / GYAKU–AGE–EMPI–UCHI (P)
4. ZKD SOTO–UKE / KD YOKO–EMPI–UCHI / ZKD URAKEN–UCHI (T)
5. ZKD SHUTO – UCHI / GYAKU–HAITO–UCHI (P)
6. KKD SHUTO–UKE / MAE–ASHI–KERI / ZKD GYAKU–TATE–NUKITE (T)
7. ZKD MAE–KERI / MAWASHI–KERI (P)
8. ZKD GEDAN–BARAI w miejscu/ UCHI–UKE z przejściem GYAKU–HAITO–UCHI–JODAN (T)
9. ZKD MAE – KERI - JODAN / YOKO – KERI – KEKOMI - CHUDAN (P)
10. ZKD MAE–KERI–CHUDAN / MAWASHI–KERI–JODAN (P)
11. ZKD USHIRO–KERI / GEDAN–BARAI / GYAKU–ZUKI (P)
12. ZKD ASHI–YOKO–KERI–KEAGE / MAE–KERI–CHUDAN (P)
13. ZKD YOKO–KERI–KEKOMI / URAKEN – UCHI (P)
14. ZKD SHIHO – GYAKU – ZUKI

## KATA

1. HEIAN GODAN
2. HEIAN–OI–KUMI

## BUNKAI KATA

1. HEIAN GODAN
2. HEIAN–OI–KUMI

## KUMITE

### JIYU–IPPON–KUMITE

#### ATAKI:

OI–ZUKI–JODAN  
OI–ZUKI–CHUDAN

MAE–KERI

YOKO–KERI–KEKOMI

MAWASHI – KERI – JODAN  
USHIRO–KERI

#### OBRONY:

AGE–UKE / AGE–EMPI–UCHI  
SOTO–UKE / GYAKU–ZUKI /  
/ KIZAMI–URAKEN–UCHI–JODAN  
GEDAN–BARAI / GYAKU–ZUKI/KIZAMI–  
AGE–EMPI–UCHI–JODAN  
SOTO–UKE / GYAKU–MAWASHI  
–EMPI –UCHI–CHUDAN  
UCHI–UKE / KIZAMI–ZUKI /GYAKU–ZUKI  
SOTO–UKE / GYAKU–ZUKI

## SAN 3 KYU – PAS BRĄZOWY

### KIHON

- |         |  |     |
|---------|--|-----|
| 1. ZKD  | MAE-KERI / SANBON-ZUKI   | (P) |
| 2. ZKD  | GEDAN-BARAI / AGE-UKE<br>/ SOTO-UKE – tą samą ręką/ GYAKU-ZUKI                             | (T) |
| 3. ZKD  | MAE-ASHI-KERI / UCHI-UKE / KIZAMI-ZUKI<br>/ GYAKU-ZUKI - na obie strony                    | (P) |
| 4. ZKD  | SOTO-UKE / KD YOKO-EMPI-UCHI<br>/ ZKD URAKEN-UCHI / GYAKU-ZUKI                             | (T) |
| 5. KKD  | SHUTO-UKE / MAE-ASHI-KERI / ZKD GYAKU-ZUKI<br>/ UCHI-SHUTO-UCHI / GYAKU-MAWASHI-SHUTO-UCHI | (P) |
| 6. ZKD  | MAE-REN-KERI : MAE-ASHI-KERI / MAE-KERI  | (P) |
| 7. ZKD  | MAWASHI-REN-KERI :<br>MAE-ASHI-MAWASHI-KERI / MAWASHI-KERI                                 | (P) |
| 8. ZKD  | MAWASHI-KERI-CHUDAN / YOKO-KERI-KEAGE-JODAN  | (P) |
| 9. ZKD  | MAWASHI-KERI-JODAN / USHIRO-KERI-CHUDAN  | (P) |
| 10. ZKD | URA-MAWASHI-KERI-JODAN   | (P) |
| 11. ZKD | SHIHO-TATE-UKE / GYAKU-ZUKI<br>na prawą i lewą stronę                                      |     |
| 12. ZKD | SHIHO-URAKEN-UCHI<br>na prawą i lewą stronę  |     |

### KATA

1. TEKKI SHODAN
2. BASSAI DAI

### BUNKAI KATA

1. TEKKI SHODAN
2. BASSAI DAI



## **KUMITE**

### JIU-IPPON-KUMITE

ATAKI: KIZAMI-ZUKI-ODAN  
GYAKU-ZUKI-JODAN  
GYAKU-ZUKI-CHUDAN  
MAE-ASHI-KERI  
MAE-KERI  
MAWASHI-KERI

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

### JIU KUMITE

1 wolna walka z kandydatem na stopień 3 kyu – czas walki 90 sek.

## **TEST KIME**

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

## **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

### KIHON

1. ZKD KIZAMI-ZUKI / MAE-KERI / GYAKU-ZUKI / AGE-EMPI-UCHI (P)
2. ZKD UCHI-UKE / KIZAMI-ZUKI / GYAKU-ZUKI / KIZAMI-MAWASHI-EMPI-UCHI (T)
3. ZKD MAE-ASHI-KERI / MAWASHI-KERI (P)
4. ZKD KIZAMI-GEDAN-KAKE-UKE / UCHI-UKE tą samą ręką /GYAKU-ZUKI (T)
5. ZKD MAE-ASHI-MAWASHI-KERI / GYAKU-ZUKI / MAWASHI-KERI (P)
6. KKD SHUTO-UKE / OTOSHI-UKE tą samą ręką / GYAKU-ZUKI (T)
7. KD MAE-ASHI-YOKO-KERI-KEAGE / YOKO-KERI-KEKOMI (P)
8. KD YOKO-KERI-KEAGE / YOKO-KERI-KEKOMI tą samą nogą (P)
9. ZKD MAWASHI-KERI / USHIRO-URA-MAWASHI-KERI (P)
10. ZKD MAE-ASHI-MAWASHI-KERI / MAE-KERI / USHIRO-KERI (P)
11. ZKD USHIRO-URA-MAWASHI-KERI-JODAN (P)
12. ZKD SHIHO-TATE-UKE / GYAKU-ZUKI
13. ZKD SHIHO-EMPI-UCHI
14. HD SHIHO-KERI prawą i lewą nogą

### KATA

1. TEKKI NIDAN
2. ENPI

### BUNKAI KATA

1. TEKKI NIDAN
2. ENPI

## **KUMITE**

### JIU-IPPON-KUMITE

ATAKI: KIZAMI-ZUKI-ODAN  
GYAKU-ZUKI-JODAN  
GYAKU-ZUKI-CHUDAN  
MAE-ASHI-KERI  
MAE-KERI  
MAWASHI-KERI  
USHIRO-KERI

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

### JIU KUMITE

1 wolna walka z dwoma kandydatami na stopień 3 kyu – czas każdej walki 90 sek.  
1 wolna walka z kandydatem na stopień 2 kyu – czas walki 90 sek.

## **TEST KIME**

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

## **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. 30 ugięć ramion w podporze przodem

# ICHI 1 KYU – PAS BRAZOWY

## KIHON

- |         |   |     |
|---------|---|-----|
| 1. ZKD  | MAE-ASHI-KERI / MAE-KERI / SANBON-ZUKI  | (P) |
| 2. ZKD  | w miejscu GEDAN-KAKE-UKE / przejście GEDAN-BARAI / AGE-UKE / SOTO-UKE/GEDAN-BARAI tą samą ręką / GYAKU-ZUKI | (T) |
| 3. ZKD  | MAE-ASHI-KERI / MAWASHI-KERI / USHIRO-KERI  | (P) |
| 4. ZKD  | SOTO-UKE / KD YOKO-EMPI-UCHI / ZKD URAKEN-UCHI / GYAKU-ZUKI   | (T) |
| 5. ZKD  | MAE-ASHI-MAWASHI-KERI / UCHI-UKE / KIZAMI-ZUKI /GYAKU-ZUKI  | (P) |
| 6. ZKD  | GYAKU-ZUKI / MAE-ASHI-MAWASHI-KERI / MAE-KERI   | (P) |
| 7. KKD  | SHUTO-UKE / MAE-ASHI-KERI / MAE-KERI / HAITO-UCHI   | (P) |
| 8. KD   | MAE-ASHI-YOKO-KERI-KEKOMI / YOKO-KERI-KEKOMI  | (P) |
| 9. ZKD  | SANBON MAE-KERI   | (P) |
| 10. ZKD | SANBON MAWASHI-KERI   | (P) |
| 11. ZKD | MAE-KERI / MAWASHI-KERI / YOKO-KERI / USHIRO-KERI   | (P) |
| 12. ZKD | SHIHO-TATE-UKE / GYAKU-ZUKI   |     |
| 13. ZKD | SHIHO-EMPI-UCHI   |     |
| 14. ZKD | SHIHO-URAKEN-UCHI   |     |
| 15. HD  | SHOHO-KERI  |     |

## KATA

1. TEKKI SANDAN
2. KANKU DAI

## BUNKAI KATA

1. TEKKI SANDAN
2. KANKU DAI

## **KUMITE**

### JIU-IPPON-KUMITE

ATAKI: KIZAMI-ZUKI-ODAN  
GYAKU-ZUKI-JODAN  
GYAKU-ZUKI-CHUDAN  
MAE-ASHI-KERI  
MAE-KERI  
MAWASHI-KERI  
USHIRO-KERI

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

### JIU KUMITE

1 wolna walka z dwoma kandydatami na stopień 2 kyu – czas każdej walki 90 sek.  
1 wolna walka z kandydatem na stopień 1 kyu – czas walki 90 sek.

## **TEST KIME**

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

## **TEST SIŁY I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ**

1. 30 przeskoków w przysiadzie przez partnera w pozycji kłku podpartego
2. 80 skłonów tułowia z leżenia na plecach
3. 30 ugięć ramion w podporze przodem

# WYMAGANIA TECHNICZNE 1 DAN

Cechą wiodącą, którą kandydat musi się wykazać jest SIŁA. Kandydat powinien zademonstrować destrukcyjną siłę technik karate, przy zachowaniu poprawnej jakości ich wykonania.

## **KIHON**

1. P – ZD: Oi-tsuki / Gyaku-tsuki / Age-empi-uchi
2. T – ZD: Age-uke / Gyaku-tsuki / Mae-empi-uchi
3. P – ZD: Uchi-uke / Kizami-tsuki / Gyaku-tsuki
4. T – ZD: Soto-uke / KB: Yoko-empi-uchi / Uraken-uchi
5. P – ZD: Soto-uke / Gyaku-tsuki / Uraken-uchi
6. T – KkD: Shuto-uke / Mae-keri / ZD: Gyaku-Nukite / Shuto-uchi
7. P – ZD: Mae-keri (na końcu mawate)
8. P – Mae-Ren-keri
9. B – KD: Yoko-keri-keage
10. B – KD: Yoko-keri-kekomi
12. P – ZD: Mawashi-keri / Yoko-keri-kekomi
13. Shiho-tsuki
14. Shiho-keri

## **KATA**

Egzamin kata składa się z 3 części: test, demonstracja kata obowiązkowego + Bunkai oraz demonstracja kata dowolnego (wybranego przez kandydata) + Bunkai.

1. Test kata:

Heian-Oi-Kumi – dla kandydatów z klubów Fudokan

Heian – dla kandydatów z klubów Shotokan

2. Kata obowiązkowe: Bassai-Dai + Bunkai (interpretacja)

3. Kata dowolne – jedno z podanych: Ji-On, Kanku-Dai, Enpi

## **KUMITE**

1. JIYU-IPPON-KUMITE

5 ataków: Jodan-oi-tsuki, Chudan-oi-tsuki, Mae-keri, Yoko-keri-kekomi, Mawashi-keri jodan

W kontratakach: użycie technik Tsuki, Keri, Uchi oraz kombinacji z podcięciami

2. JIYU-KUMITE: wolna walka

## **TESTY**

1. Test precyzji kopnięć i uderzeń: Gyaku-tsuki, Mae-keri

2. Test makiwary: Gyaku-tsuki, Uraken-uchi, Mawashi-keri

## **LEGENDA**

P – do przodu

T – do tyłu

B – bokiem

ZD – Zenkutsu Dachi

KB – Kiba Dachi

KkD – Kokutsu Dachi

# WYMAGANIA TECHNICZNE 2 DAN

Cechą wiodącą, którą kandydat musi się wykazać jest **SZYBKOŚĆ**. Kandydat powinien zademonstrować skuteczność technik karate ze szczególnym uwzględnieniem tej cechy i przy zachowaniu poprawnej jakości wykonania.

## **KIHON**

Kombinacje wykonywane z pozycji wolnej walki: Kamae-Te:

1. Kizami-tsuki / Sanbon-tsuki / Uraken-uchi / Gyaku-tsuki / Age-empi-uchi (mawate)
2. Kizami-tsuki / Mae-keri / Oi-tsuki / Kizami-Yoko-keri
3. Age-uke / Mawashi-keri / Uraken-uchi / Oi-tsuki / Yoko-keri / Gyaku-tsuki
4. Yoko-keri-keage / obrót 180 stopni: Yoko-keri-kekomi
5. Mae-keri / Yoko-keri / Ushiro-keri / Mawashi-keri / Ushiro-ura-mawashi-keri
6. Shiho-tate-shuto-uke / Gyaku-tsuki

## **KATA**

Egzamin kata składa się z 3 części: test, demonstracja kata obowiązkowego + Bunkai oraz demonstracja kata dowolnego (wybranego przez kandydata) + Bunkai.

1. Test kata:

Taiji-Nidan – dla kandydatów z klubów Fudokan

Heian – dla kandydatów z klubów Shotokan

2. Kata obowiązkowe - 3 kata w układzie:

Bassai-Dai + Kanku-Dai + Enpi

lub Jion + Enpi + Sanchin

oraz Bunkai (interpretacja)

3. Kata dowolne – jedno z podanych: Jitte, Bassai-Sho, Kanku-Sho, Meikyo

## **KUMITE**

1. JIYU-IPPON-KUMITE

5 ataków: Kizami-tsuki-Jodan, Gyaku-tsuki-Chudan, Mae-keri, Kizami-mawashi-keri-Jodan, Ushiro-keri

W kontratakach: użycie różnych technik

2. JIYU-KUMITE: wolna walka

A. walka z kandydatem na 2 dan

B. równoczesna walka z 2 kandydatami na 1 dan

3. Elementy samoobrony zadane przez egzaminatora

# WYMAGANIA TECHNICZNE 3 DAN

Cechą wiodącą, którą kandydat musi się wykazać jest **KOMBINATORYKA**.

## **KIHON**

1. Shiho-tate-shuto-uke / Gyaku-tsuki
2. Shiho-tate-shuto-uke / Mae-keri
3. Shiho-keri
4. Kombinacje technik podstawowych należy wykonywać w sposób następujący:
  - 4.1/4.2 Kizami-tsuki / Kizami-mae-keri ( w tym samym czasie)
  - 4.3 Gyaku-tsuki
  - 4.4 Mawashi-keri
  - 4.5 Gyaku-tsuki
  - 4.6 Mae-keri / Mawashi-keri / Yoko-keri (tą samą nogą)
  - 4.7 Age-uke / Soto-uke / Gedan-barai / Uchi-uke (tą samą ręką)
  - 4.8 Kizami-tsuki
  - 4.9 Ushiro-keri
  - 4.10 Mawashi-keri / Yoko-keri-kekomi (tą samą nogą)
  - 4.11 Uraken-uchi
  - 4.12 Gyaku-tsuki

Kombinacje wykonywane są 2 razy z pozycji wyjściowej do walki - Kamae-te.

## **KATA**

Egzamin kata składa się z 2 części: demonstracja kombinacji kata obowiązkowych + Bunkai oraz demonstracja kata dowolnego (wybranego przez kandydata) + Bunkai.

2. Kata obowiązkowe - jeden z układów kata podany poniżej:

Kanku-Dai + Enpi + Hangetsu

lub Kanku-Dai + Enpi + Sanchin

lub Jion + Enpi + Kanku-Dai + Sanchin

oraz Bunkai (interpretacja)

3. Kata dowolne • jedno z podanych: Tekki Nidan, Tekki Sandan, Jitte, Bassai-Sho, Kanku-Sho, Meikyo, Chinte, Sochin, Gankaku, Nijiushiho

## **KUMITE**

1. Jiu-Ippon-Kumite
2. Elementy samoobrony
3. Wolna walka z kandydatami na różne stopnie mistrzowskie

## **LEGENDA**

P – do przodu

T – do tyłu

B – bokiem

ZD – Zenkutsu Dachi

KB – Kiba Dachi

KkD – Kokutsu Dachi