

## Wado-ryu Karate-do Polska

### Wymagania egzaminacyjne na stopień 1 kyu – pas brązowy z drugą czarną belką

Imię i nazwisko : .....

<b>KIHON</b> kombinacje technik	<b>KATA</b> formy i układy techniczne oraz rzuty	<b>KUMITE</b> różne rodzaje walki...
<b>Okuri ashi nagashi, nido zuki j.</b> <b>Ayumi ashi nagashi gyaku zuki ch.</b> <b>Surikomi ura mawashi geri j.</b> <b>Ayumi ashi nagashi zuki.</b>	<b>Naifanchi</b>	<b>Tsuki-uke nr.11</b>  <b>Tsuki-uke nr. 14</b>
/okuri ashi uraken, sokuto ch, ushiro geri ch, tsugi ashi barai, gyaku zuki ch/	<b>Chinto</b>	<b>Keri-uke nr. 8</b>  <b>Keri-uke nr. 12</b>
<b>Okuri ashi tobikomi zuki j.</b> <b>Tsugi ashi nagashi gyakuzuki j.</b> <b>Mawashi geri ch.</b> <b>Ushiro ura mawashigeri j.</b> <b>Uraken, gyaku zuki ch.</b>	<b>Seishan</b>	<b>Kumite Gata 2, 3, 4</b>  <b>Kihon Kumite 3, 4, 6</b>
/ ayumi ashi, nag ashi zuki, gyaku zuki j, mawashi geri ch, surikomi ura mawashi geri j, gyaku zuki ch /  / nagashi zuki, mae geri ch, nagashi zuki, gyaku zuki ch, mawashi geri j /	<b>JO no kata</b> Interpretacja ruchów z partnerem	<b>ju iponn kumite</b>  A: tsuki, gyaku zuki, mae geri, mawashi geri ushiro geri  O: dowolna
<b>Okuri ashi uraken j.</b> <b>Mae geri, nagashi gyaku zuki ch.</b> <b>(doji ni naiwan uke)</b> <b>furiken uchi</b> <b>ayumi ashi nagashi zuki</b>	Ju-no-kata: <b>( formy zwinności)</b>  wyskok z przewrotem przez bark z yoko ukemi	<b>Ju kumite</b> wolna walka ..... Randori 3 napastników
/ nagashi zuki, ayumi ashi nagashi zuki, gyaku zuki ch, surikomi ura mawashi geri j, gyaku zuki ch /	Mae ukemi Ushiro ukemi Yoko ukemi  Z wyskoku w miejscu...	<b>taino ido nr. 10</b>  /neko ashi dachi shomen, <b>kake uke, gyaku uraken uchi</b> wykończenie, dowolna dźwignia lub rzut

EGZAMIN: Wymagane jest posiadanie gi ( ubranie do karate) oraz legitymacja karate z dowodem wpłaty składki rocznej członkowskiej na konto Stowarzyszenia Wado-ryu Karate-do Polska.

Przystąpił(a) do egzaminu w dniu ..... i zdał(a) na stopień 1 kyu w Wado-ryu Karate-do Polska. Wykazując umiejętności techniczne i psychiczne, udowodnił(a) skuteczność i praktyczne zastosowanie wyuczonego materiału.