



FUNAKOSHI SHOTOKAN KARATE ASSOCIATION

SHODAN 1 DAN

PAS CZARNY

Kihon:

Kamae

- | | |
|---|-------------------------|
| 1. Kizami zuki | 6x w przód i z powrotem |
| 2. Uraken uchi | 6x w przód i z powrotem |
| 3. Gyaku zuki | 6x w przód i z powrotem |
| 4. Oi zuki | 4x w przód i z powrotem |
| 5. Oi-gyaku zuki | 4x w przód i z powrotem |
| 6. Kizami zuki, oi zuki | 3x w przód i z powrotem |
| 7. Kizami zuki, półkrok, gyaku zuki | 3x w przód i z powrotem |
| 8. Oi zuki, półkrok, kizami zuki | 3x w przód i z powrotem |
| 9. Oi zuki, półkrok, uraken uchi | 3x w przód i z powrotem |
| 10. Oi zuki, półkrok, gyaku zuki | 3x w przód i z powrotem |
| 11. Gyaku zuki, krok w przód, gyaku zuki | 4x w przód i z powrotem |
| 12. Gyaku zuki, krok w przód, uraken uchi | 3x w przód i z powrotem |
| 13. Kizami zuki, oi zuki, półkrok, gyaku zuki | 2x w przód i z powrotem |
| 14. Dowolna kombinacja tsuki | 1x w przód i z powrotem |
| 15. Mae geri, oi zuki | 6x w przód i z powrotem |
| 16. Gyaku zuki, mae geri | 6x w przód i z powrotem |
| 17. Gyaku zuki, mawashi geri | 6x w przód i z powrotem |
| 18. Gyaku zuki, yoko geri | 6x w przód i z powrotem |
| 19. Ushiro geri, gyaku zuki | 6x w przód i z powrotem |
| 20. Mae geri, oi zuki, półkrok, gyaku zuki | 2x w przód i z powrotem |
| 21. Dowolna kombinacja kerri | 1x w przód i z powrotem |
| <i>W miejscu</i> 22. Mae geri, yoko geri, mawashi geri, ushiro geri | 5x każdą nogą |
| 23. Gyaku zuki (sprawdzian kontroli na ołówku) | |

Kata:

1. Bassai Dai + bunkai
2. Jion + bunkai
3. Kanku Dai + bunkai
4. Hangetsu + bunkai
5. Empi + bunkai
6. Tekki Nidan + bunkai

Kumite:

1. Jiyu kumite (przepisy FSKA)
2. Jiyu ippon kumite



FUNAKOSHI SHOTOKAN KARATE ASSOCIATION

NIDAN 2 DAN

PAS CZARNY

Kihon:

Kamae

- | | |
|--|-------------------------|
| 1. Kizami zuki | 6x w przód i z powrotem |
| 2. Uraken uchi | 6x w przód i z powrotem |
| 3. Gyaku zuki | 6x w przód i z powrotem |
| 4. Oi zuki | 4x w przód i z powrotem |
| 5. Oi-gyaku zuki | 4x w przód i z powrotem |
| 6. Kizami zuki, półkrok, gyaku zuki | 3x w przód i z powrotem |
| 7. Kizami zuki, oi zuki | 3x w przód i z powrotem |
| 8. Gyaku zuki, krok w przód, gyaku zuki | 4x w przód i z powrotem |
| 9. Gyaku zuki, krok w przód, uraken uchi | 3x w przód i z powrotem |
| 10. Oi zuki, półkrok, kizami zuki | 2x w przód i z powrotem |
| 11. Oi zuki, półkrok, uraken uchi | 2x w przód i z powrotem |
| 12. Gyaku zuki, oi zuki | 3x w przód i z powrotem |
| 13. Gyaku zuki, kizami zuki, gyaku zuki | 3x w przód i z powrotem |
| 14. Gyaku zuki, kizami zuki, oi zuki | 2x w przód i z powrotem |
| 15. Kizami zuki, oi zuki, gyaku zuki, oi zuki, gyaku zuki | 1x w przód i z powrotem |
| 16. Mae geri, oi zuki | 4x w przód i z powrotem |
| 17. Mawashi geri, oi zuki | 4x w przód i z powrotem |
| 18. Mawashi geri, gyaku zuki | 4x w przód i z powrotem |
| 19. Ushiro geri, uraken uchi | 4x w przód i z powrotem |
| 20. Mae geri keage, oi zuki, półkrok, gyaku zuki | 2x w przód i z powrotem |
| 21. Dowolna kombinacja tsuki-keri | 1x w przód i z powrotem |
| <i>W miejscu</i> 22. Mae geri keage, mae geri kekomi, yoko geri keage, yoko geri kekomi, mawashi geri, ushiro geri | 5x każdą nogą |

Kata:

1. Kanku Sho + bunkai
2. Bassai Sho + bunkai
3. Jitte + bunkai
4. Chinte + bunkai
5. Tekki Sandan + bunkai

Kumite:

1. Jiyu kumite (przepisy FSKA)
2. Jiyu ippon kumite



FUNAKOSHI SHOTOKAN KARATE ASSOCIATION

SANDAN 3 DAN

PAS CZARNY

Kihon:

Kamae

- | | |
|---|-------------------------|
| 1. Kizami zuki, półkrok, gyaku zuki | 3x w przód i z powrotem |
| 2. Kizami zuki, oi zuki | 3x w przód i z powrotem |
| 3. Gyaku zuki, krok w przód, gyaku zuki | 3x w przód i z powrotem |
| 4. Gyaku zuki, krok w przód, uraken uchi | 3x w przód i z powrotem |
| 5. Oi zuki, półkrok, kizami zuki | 2x w przód i z powrotem |
| 6. Oi zuki, półkrok, uraken uchi | 2x w przód i z powrotem |
| 7. Gyaku zuki, oi zuki | 3x w przód i z powrotem |
| 8. Gyaku zuki, kizami zuki, gyaku zuki | 3x w przód i z powrotem |
| 9. Gyaku zuki, kizami zuki, oi zuki | 2x w przód i z powrotem |
| 10. Kizami zuki, oi zuki, gyaku zuki, oi zuki, gyaku zuki | 1x w przód i z powrotem |
| 11. Mae geri keage, oi zuki | 4x w przód i z powrotem |
| 12. Mawashi geri, oi zuki | 4x w przód i z powrotem |
| 13. Mawashi geri, gyaku zuki | 4x w przód i z powrotem |
| 14. Ushiro geri, uraken uchi | 4x w przód i z powrotem |
| 15. Mawashi geri, uraken uchi, półkrok, gyaku zuki | 2x w przód i z powrotem |
| 16. Yoko geri keage, uraken uchi, półkrok, gyaku zuki | 2x w przód i z powrotem |
| 17. Ushiro geri, uraken uchi, półkrok, gyaku zuki | 2x w przód i z powrotem |
| 18. Przesunięcie n-t za n-p, Mae ashi yoko geri keage, gyaku zuki | 4x w przód i z powrotem |
| 19. Przesunięcie n-t za n-p, Mae ashi mae geri keage, kizami zuki | 4x w przód i z powrotem |
| 20. Kizami zuki, gyaku zuki, mawashi geri | 2x w przód i z powrotem |
| 21. Gyaku zuki, mawashi geri, gyaku zuki | 2x w przód i z powrotem |
| 22. Przesunięcie n-t za n-p, Mae ashi ura mawashi geri | 4x w przód i z powrotem |
| 23. Ura mawashi geri | 4x w przód i z powrotem |
| 24. Ushiro ura mawashi geri | 4x w przód i z powrotem |
| 25. Przesun. n-t za n-p, Mae ashi mawashi geri, ushiro ura mawashi geri | 2x w przód i z powrotem |
| 26. Mawashi geri, ushiro ura mawashi geri | 2x w przód i z powrotem |

Kata:

1. Gankaku + bunkai
2. Sochin + bunkai
3. Nijushiho + bunkai
4. Wankan + bunkai
5. Jiin + bunkai
6. Meikyo + bunkai

Kumite:

1. Jiyu kumite (przepisy FSKA)
2. Jiyu ippon kumite



FUNAKOSHI SHOTOKAN KARATE ASSOCIATION
YONDAN 4 DAN / GODAN 5 DAN / ROKUDAN 6 DAN
PAS CZARNY

Kihon:

Kamae

- | | |
|---|-------------------------|
| 27. Kizami zuki, półkrok, gyaku zuki | 3x w przód i z powrotem |
| 28. Kizami zuki, oi zuki | 3x w przód i z powrotem |
| 29. Gyaku zuki, krok w przód, gyaku zuki | 3x w przód i z powrotem |
| 30. Gyaku zuki, krok w przód, uraken uchi | 3x w przód i z powrotem |
| 31. Oi zuki, półkrok, kizami zuki | 2x w przód i z powrotem |
| 32. Oi zuki, półkrok, uraken uchi | 2x w przód i z powrotem |
| 33. Gyaku zuki, oi zuki | 3x w przód i z powrotem |
| 34. Gyaku zuki, kizami zuki, gyaku zuki | 3x w przód i z powrotem |
| 35. Gyaku zuki, kizami zuki, oi zuki | 2x w przód i z powrotem |
| 36. Kizami zuki, oi zuki, gyaku zuki, oi zuki, gyaku zuki | 1x w przód i z powrotem |
| 37. Mae geri keage, oi zuki | 4x w przód i z powrotem |
| 38. Mawashi geri, oi zuki | 4x w przód i z powrotem |
| 39. Mawashi geri, gyaku zuki | 4x w przód i z powrotem |
| 40. Ushiro geri, uraken uchi | 4x w przód i z powrotem |
| 41. Mawashi geri, uraken uchi, półkrok, gyaku zuki | 2x w przód i z powrotem |
| 42. Yoko geri keage, uraken uchi, półkrok, gyaku zuki | 2x w przód i z powrotem |
| 43. Ushiro geri, uraken uchi, półkrok, gyaku zuki | 2x w przód i z powrotem |
| 44. Przesunięcie n-t za n-p, Mae ashi yoko geri keage, gyaku zuki | 4x w przód i z powrotem |
| 45. Przesunięcie n-t za n-p, Mae ashi mae geri keage, kizami zuki | 4x w przód i z powrotem |
| 46. Kizami zuki, gyaku zuki, mawashi geri | 2x w przód i z powrotem |
| 47. Gyaku zuki, mawashi geri, gyaku zuki | 2x w przód i z powrotem |
| 48. Przesunięcie n-t za n-p, Mae ashi ura mawashi geri | 4x w przód i z powrotem |
| 49. Ura mawashi geri | 4x w przód i z powrotem |
| 50. Ushiro ura mawashi geri | 4x w przód i z powrotem |
| 51. Przesun. n-t za n-p, Mae ashi mawashi geri, ushiro ura mawashi geri | 2x w przód i z powrotem |
| 26. Mawashi geri, ushiro ura mawashi geri | 2x w przód i z powrotem |

Kata:

- | | |
|------------------|----------|
| 1. Gojushiho Sho | + bunkai |
| 2. Gojushiho Dai | + bunkai |
| 3. Unsu | + bunkai |

Kumite:

1. Jiyu kumite (przepisy FSKA)
2. Jiyu ippon kumite