



Kyokushin karate diržų simboliai, kategorijos ir egzaminų technikos



Oranžinis diržas (10 kyu)

“Auštančio ryto žaros” simbolis: pažinimo kelio pradžia.

STOVĖSENOS:	<u>Yoi Dach</u> , <u>Fudo Dach</u> >>, <u>Zenkutsu Dach</u> .
RANKŲ TECHNIKA:	<u>Oi jodan /Chudan/ Gedan Tsuki</u> >>, <u>Morote jodan/ Chudan/ Gedan Tsuki</u> .
GYNYBA:	<u>Seiken Jodan Uke</u> , <u>Seiken Mae Gedan Barai</u> .
KOJŲ TECHNIKA:	<u>Hiza Ganmen Geri</u> , <u>Kin Geri</u> .
TEORIJA:	<u>Karate gi dėvėjimas</u> , <u>lankstymas</u> , <u>diržo užrišimas</u> , <u>Dojo etiketas</u> , <u>Sveikinimosi formos</u> , <u>Kyokushinkai reikšmė</u> , <u>simbolis</u> , <u>Kyokushin karate įkūrėjas</u> .
FIZINIS PASIRUOŠIMAS:	Atsispaudimai: 5 (iki 14 m.), 10 (iki 16m.), 20 (suaugusieji); Atsilenkimai: 15 (iki 14 m.), 20 (iki 16m.), 25 (suaugusieji); Pritūpimai: 15 (iki 14 m.), 20 (iki 16m.), 25 (suaugusieji).



Oranžinis diržas su mėlyna juostele (9 kyu)

Drausmės simbolis: mokinio keliami nauji tikslai ir drąsos siekis.

STOVĖSENOS:	<u>Musubi Dachi</u> , <u>Sanchi Dachi</u> , <u>Kokutsu Dachi</u> >>.
RANKŲ TECHNIKA:	<u>Seiken Ago Uchi</u> , <u>Seiken Jodan / Chudan/ Gedan Gyaku Tsuki</u> >>.
GYNYBA:	<u>Seiken Chudan Uchi Uke</u> , <u>Seiken Chudan Soto Uke</u> .
KOJŲ TECHNIKA:	<u>Mae Geri Chudan Chusoku</u>
KVĖPAVIMAS:	<u>Nogare</u>
KATA:	<u>Taikyoku Sono Ichi</u> >>, <u>Taikyoku Sono Ni</u> >>.
KUMITE:	<u>Sanbon Kumite</u>
TEORIJA:	<u>Kyokushinkai Karate istorija</u>
FIZINIS PASIRUOŠIMAS:	Atsispaudimai: 10 (iki 14 m.), 15 (iki 16m.), 25 (suaugusieji); Atsilenkimai: 15 (iki 14 m.), 25 (iki 16m.), 35 (suaugusieji); Pritūpimai: 15 (iki 14 m.), 20 (iki 16m.), 35 (suaugusieji).



Mėlynas diržas (8 kyu)

“Dangaus spalvos” simbolis: karate mąstymo kaita, kūno grūdinimo etapas

STOVĖSENOS:	<u>Kiba Dachi (90' ,45')</u>
RANKŲ TECHNIKA:	<u>Shita Tsuki,</u> <u>Jun Tsuki,</u> <u>Teate Tsuki Jodan / Chudan / Gedan.</u>
GYNYBA:	<u>Morote Chudan Uchi Uke,</u> <u>Seiken Chudan Uchi Uke-Mawashi Gedan Barai.</u>
KOJŲ TECHNIKA:	<u>Mae Geri Jodan Chusoku.</u>
KATA:	<u>Taikyoku Sono San>></u>
KUMITE:	<u>Yakusoku Ippon Kumite.</u>
RENRAKU:	a) <u>Mae Geri Chudan Chusoku –</u> <u>Gyaku Chudan Tsuki,</u> b) <u>Seiken Chudan Soto Uke –</u> <u>Gedan Barai –</u> <u>Gyaku Chudan Tsuki.</u>
TEORIJA:	<u>Katos praktinė reikšmė.</u>
FIZINIS PASIRUOŠIMAS:	Atsispaudimai: 15 (iki 14 m.), 20 (iki 16m.), 30 (suaugusieji); Atsilenkimai: 20 (iki 14 m.), 30 (iki 16m.), 40 (suaugusieji); Pritūpimai: 20 (iki 14 m.), 30 (iki 16m.), 40 (suaugusieji).



Mėlynas diržas su geltona juostele (7 kyu)

“Pirmasis saulės spindulys”: dvasinė aušra

STOVĖSENOS:	<u>Neko Ashi Dachi.</u>
RANKŲ TECHNIKA:	<u>Tettsui Komi Kami Uchi,</u> <u>Tettsui Oroshi Ganmen Uchi,</u> <u>Tettsui Hizo Uchi,</u> <u>Tettsui Yoko Uchi Jodan / Chudan / Gedan.</u>
GYNYBA:	<u>Mawashi Gedan Barai,</u> <u>Shuto Mawashi Uke.</u>
KOJŲ TECHNIKA:	<u>Mae Chusoku Keage>>,</u> <u>Teisoku Mawashi Soto Keage,</u> <u>Haisoku Mawashi Uchi Keage,</u> <u>Yoko Sokuto Keage.</u>
KATA:	<u>Pinan Sono Ichi >></u>
KVĖPAVIMAS:	<u>Ibuki Sankai, Kiai.</u>
TEORIJA:	Apšilimo reikšmė, atlikimo būdai.
FIZINIS PASIRUOŠIMAS:	Atsispaudimai: 20 (iki 14 m.), 25 (iki 16m.), 35 (suaugusieji); Atsilenkimai: 25 (iki 14 m.), 35 (iki 16m.), 45 (suaugusieji); Pritūpimai: 25 (iki 14 m.), 35 (iki 16m.), 45 (suaugusieji).



Geltonas diržas (6 kyu)

“Saulės šviesa” : paskutinis pradedančiųjų lygis. Prasideda pasitikėjimo savimi etapas, suvokimas, kad protas valdo kūną.

STOVĖSENOS:	<u>Tsuru Ashi Dachi</u> , <u>Ji yu Kamae Dachi</u> .
RANKŲ TECHNIKA:	<u>Uraken Shomen Ganmen Uchi</u> , <u>Uraken Sayu Ganmen Uchi</u> , <u>Uraken Hizo Uchi</u> , <u>Uraken Oroshi Ganmen Uchi</u> , <u>Uraken Mawashi Uchi</u> , <u>Nihon Nukite Jodan (Me Tsuki)</u> , <u>Yohon Nukite Jodan</u> , <u>Yohon Nukite Chudan</u> .
GYNYBA:	<u>Seiken Jodan / Gedan Juji Uke</u> .
KOJŲ TECHNIKA:	<u>Kansetsu Geri</u> , <u>Yoko Geri Chudan>></u> , <u>Mawashi Geri Gedan</u> .
KATA:	<u>Pinan Sono Ni>></u>
KUMITE:	Ji yu Kumite kovų skaičius: 5 (iki 10 m.) 10 (nuo 11 m.)
TEORIJA:	Ji yu Kumite pratimų reikšmė ir būdai.
FIZINIS PASIRUOŠIMAS:	Atsispaudimai: 25 (iki 14 m.), 30 (iki 16m.), 40 (suaugusieji); Atsilenkimai: 30 (iki 14 m.), 40 (iki 16m.), 50 (suaugusieji); Pritūpimai: 30 (iki 14 m.), 40 (iki 16m.), 50 (suaugusieji).



Geltonas diržas su žalia juostele (5 kyu)

“Pirmųjų daigų-derliaus” simbolis: šiame etape pagrindinės pastangos skiriamos balansui, koordinacijai, techniniam arsenalui, jau suvokiant, kad smūgio jėga priklauso nuo viso kūno jėgos.

STOVĖSENOS:	<u>Moro Ashi Dach</u> ,
RANKŲ TECHNIKA:	<u>Shotei Jodan /Chudan/ Gedan Uchi</u> , <u>Jodan Hi ji Ate Uchi</u> .
GYNYBA:	<u>Shotei Jodan / Chudan/ Gedan Uke</u>
KOJŲ TECHNIKA:	<u>Mawashi Geri Chudan Chusoku / Haisoku</u> , <u>Ushiro Geri Chudan / Gedan</u> .
KATA:	<u>Pinan Sono San</u> >>
KUMITE:	Ji yu Kumite kovų skaičius: 10 (iki 10 m.) 12 (iki 16 m.), 12 (iki 18 m.), 12 (suaugusieji), 10 (senjorai nuo 35 m.)
RENRAKU:	<u>Mae Geri Chudan – Yoko Geri Chudan – Ushiro Geri Chudan – Zenkutsu Dach</u> – <u>Gyaku Tsuki Chudan – Kamae Dach</u>
TEORIJA:	<u>Kyokushin</u> karate kovos būdas
FIZINIS PASIRUOŠIMAS:	Atsispaudimai: 30 (iki 14 m.), 35 (iki 16m.), 45 (suaugusieji); Atsilenkimai: 35 (iki 14 m.),45 (iki 16m.), 55 (suaugusieji); Pritūpimai: 35 (iki 14 m.),45 (iki 16m.), 55 (suaugusieji).



Žalias diržas (4 kyu)

“Gyvybės, augalų” simbolis: pirmasis vyresniųjų diržas, dvasinės pradžios įvertinimas. Mokinio jausmų ir emocijų kontrolės, valdymo lygis.

STOVĖSENOS:	<u>Heisoku Dach</u> i, <u>Heiko Dach</u> i, <u>Ushihachi ji Dach</u> i.
RANKŲ TECHNIKA:	<u>Shuto Sakotsu Uchi</u> , <u>Shuto Sakotsu Uchi Komi</u> >>, <u>Shuto Yoko Ganmen Uchi</u> , <u>Shuto Hizo Uchi</u> , <u>Shuto Jodan Uchi Uchi</u> .
GYNYBA:	<u>Shuto Uchi Uke Jodan</u> <u>Shuto Jodan Uke</u> , <u>Shuto Chudan Uchi Uke</u> , <u>Shuto Chudan Soto Uke</u> , <u>Mae Shuto Mawashi Uke</u> >>, <u>Shuto Mae Gedan Barai</u> .
KOJŲ TECHNIKA:	<u>Yoko Geri Jodan</u> , <u>Mawashi Geri Jodan Haisoko</u> / <u>Chusoku</u> , <u>Ushiro Geri Jodan</u> .
KATA:	<u>Sanchin no</u> >>
KUMITE:	<u>Ji yu Kumite</u> kovų skaičius: 12 (iki 10 m.) 14 (iki 16 m.), 15 (iki 18 m.), 15 (suaugusieji), 10 (senjorai nuo 35 m.)
TEORIJA:	<u>Ibuki</u> anatominis veikimas.
FIZINIS PASIRUOŠIMAS:	Atsispaudimai: 30 (iki 14 m.), 40 (iki 16m.), 50 (suaugusieji); Atsilenkimai: 40 (iki 14 m.),50 (iki 16m.), 60 (suaugusieji); Pritūpimai: 40 (iki 14 m.),50 (iki 16m.), 60 (suaugusieji).



Žalias diržas su ruda juostele (3 kyu)

“Augalo subrendimo” simbolis: lygio pagrindas – vidinės ramybės atsiradimas.

STOVĖSENOS:	<u>Take Dachi</u>
RANKŲ TECHNIKA:	<u>Chudan Hi ji Ate Uchi,</u> <u>Jodan/ Chudan Mae Hi ji Ate Uchi,</u> <u>Jodan / Chudan Age Hi ji Ate Uchi,</u> <u>Oroshi Hi ji Ate Uchi,</u> <u>Ushiro Hi ji Ate (Ura)Uchi.</u>
GYNYBA:	<u>Shuto Juji Uke Jodan /Gedan .</u>
KOJŲ TECHNIKA:	<u>Mae Kakato Geri Jodan / Chudan / Gedan.</u>
KATA:	<u>Pinan Sono Yon>></u>
KUMITE:	<u>Ji yu Kumite kovų skaičius:</u> 15 (iki 10 m.) 16 (iki 16 m.), 18 (iki 18 m.), 18 (suaugusieji), 10 (senjorai nuo 35 m.)
TEORIJA:	Technikos ir varžybų terminų žinios, Meditacija.
FIZINIS PASIRUOŠIMAS:	Atsispaudimai: 35 (iki 14 m.), 45 (iki 16m.), 60 (suaugusieji); Atsilenkimai: 45 (iki 14 m.),60 (iki 16m.), 70 (suaugusieji); Pritūpimai: 45 (iki 14 m.),60 (iki 16m.), 70 (suaugusieji).



Rudas diržas (2 kyu)

Žemės spalva, simbolizuoja subrendimą: praktikos lygis. Technikos tikslumo ir patirties pagalba mokinyms naudoja mažiau energijos resursų

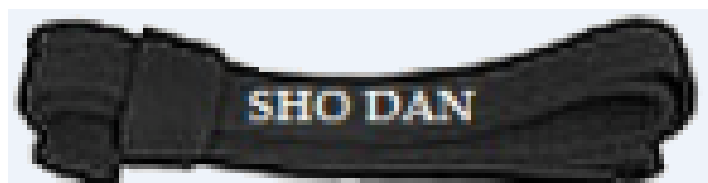
RANKŲ TECHNIKA:	<u>Hiraken Tsuki Jodan /Chudan,</u> <u>Hiraken Oroshi Uchi,</u> <u>Hiraken Mawashi Uchi,</u> <u>Haisu Uchi Jodan / Chudan,</u> <u>Koken Uchi Jodan /Chudan /Gedan,</u> <u>Jodan Age Tsuki.</u>
GYNYBA:	<u>Koken Uke Jodan /Chudan /Gedan</u>
KOJŲ TECHNIKA:	<u>Tobi nidan Geri</u> <u>Tobi Mae Geri</u>
KATA:	<u>Pinan Sono Go>>,</u> <u>Gekisai Dai>>.</u>
RENRAKU:	<u>Gedan Barai Seiken Ago Uchi –</u> <u>Seiken Gyaku Chudan Tsuki-</u> <u>Mae Geri-Mawashi Geri-Ushiro Geri-</u> <u>Mae Gedan Barai-</u> <u>Seiken Gyaku Chudan Tsuki</u>
KUMITE:	Ji yu Kumite kovų skaičius: 18 (iki 16 m.), 20 (iki 18 m.), 20 (suaugusieji), 10 (senjorai nuo 35 m.)
TEORIJA:	Klausimai apie vadovavimo treniruotėms teoriją ir praktika.
FIZINIS PASIRUOŠIMAS:	Atsispaudimai: 50 (iki 16m.), 70 (suaugusieji); Atsilenkimai: 70 (iki 16m.), 80 (suaugusieji); Pritūpimai: 70 (iki 16m.), 80 (suaugusieji).



Rudas diržas su juoda juostele (1 kyu)

“Išminties prisiartinimas”: silpnų ir stiprių pusių išsiaiškinimas, ruošimasis meistro lygiui.

RANKŲ TECHNIKA:	<u>Ryutoken Jodan / Chudan Uchi,</u> <u>Nakayubi Ippuken Jodan / Chudan Tsuki,</u> <u>Oyayubi Ipponen Jodan / Chudan Uchi.</u>
GYNYBA:	<u>Kake Uke Jodan / Chudan,</u> <u>Haito Uchi Uke Chudan.</u>
KOJŲ TECHNIKA:	<u>Jodan Uchi Haisoku Geri,</u> <u>Oroshi Uchi Kakato Geri,</u> <u>Oroshi Soto Kakato Geri,</u> <u>Tobi Yoko Geri.</u>
KATA:	<u>Yantsu>> ,</u> <u>Tsuki no>>> .</u>
RENRAKU:	a) <u>Oi Tsuki – Gyaku Tsuki – Oi Tsuki –</u> <u>Shita Tsuki;</u> b) <u>Mawashi Geri – Oi Tsuki – Gyaku Tsuki -Mawashi Geri.</u>
KUMITE:	Ji yu Kumite kovų skaičius: 25 (iki 18 m.), 25 (suaugusieji), 10 (senjorai nuo 35 m.)
TEORIJA:	Žinios apie teisėjo darbą, komandos, vadovavimas kovai.
FIZINIS PASIRUOŠIMAS:	Atsispaudimai: 55 (iki 16m.), 80 (suaugusieji); Atsilenkimai: 80 (iki 16m.), 90 (suaugusieji); Pritūpimai: 80 (iki 16m.), 90 (suaugusieji)



Juodas diržas (sho dan)

“Meistriškumas”: juoda spalva talpina savyje kitas spalvas, tad juodas diržas tradiciškai laikomas išmintimi. Svarbiausia juodo diržo savininko užduotis – analizuoti sąmonę, kontroliuoti mintis, atsikratyti savo neigiamų savybių

RANKŲ TECHNIKA:	<u>Morote Haito Uchi Chudan</u> , <u>Jodan</u> , <u>Haito Uchi Jodan / Chudan /Gedan >></u>
GYNYBA:	<u>Morote Kake Uke Chudan</u> , <u>Jodan</u> , <u>Morote Haito Uchi Uke Chudan</u> , <u>Osae Uke</u> .
KOJŲ TECHNIKA:	<u>Mawashi kake Geri Kakato / Chushoku Chudan/Jodan</u> <u>Ushiro Mawashi Geri Jodan/Chudan/ Gedan>>></u> .
KATA:	<u>Tensho>></u> , <u>Saiha>></u> , <u>Taikyoku sono ichi Ura</u> , <u>Taikyoku Sono Ni Ura</u> , <u>Taikyoku Sono San Ura>>></u> .
RENRAKU:	<u>Mawashi Geri- Ushiro Mawashi Geri –</u> <u>Mae Geri Jodan – Mawashi Geri –</u> <u>Ushiro Mawashi Geri</u> .
KUMITE:	Ji <u>yu Kumite</u> kovų skaičius: 30 (suaugusieji), 10 (senjorai nuo 35 m.)
TEORIJA:	Karate filosofijos ir technikos žinojimas meistro lygyje.



Juodas diržas (Ni dan) su dvejomis juostelėmis.

RANKŲ TECHNIKA:	<u>Toho Uchi Jodan</u> , <u>Keiko Uchi</u> .
GYNYBA:	<u>Hi ji Uke Chudan</u> / <u>Gedan</u> .
KOJŲ TECHNIKA:	<u>Tobi Ushiro Geri</u> , <u>Tobi Ushiro Mawashi Geri</u> , <u>Age Kakato Ushiro Geri</u> .
KATA:	<u>Gekisai Sho</u> >>, <u>Kanku</u> >>, <u>Seinchin</u> >>, <u>Pinan sono Ichi Ura</u> >>.
KUMITE:	Ji yu <u>Kumite</u> kovų skaičius: 35 (suaugusieji), 10 (senjorai nuo 35 m.)



Juodas diržas (San dan) su trejomis juostelėmis.

KATA:	<u>Sushiho</u> >>, <u>Garyu</u> >>, <u>Pinan sono Ni Ura</u> >>.
KUMITE:	Ji yu <u>Kumite</u> kovų skaičius: <u>Nustato egz. kom.</u> (suaugusieji), 10 (senjorai nuo 35 m.)
EXTRA KATA:	<u>Pinan sono San Ura</u> >>, <u>Pinan Sono Yon Ura</u> >>, <u>Pinan Sono Go Ura</u> >>, <u>Seipai</u> >>.