

WYMAGANIA EGZAMINACYJNE DAN – IMAF POLSKA

# KENJUTSU IMAF



**WYMAGANIA EGZAMINACYJNE  
DLA MŁODZIEŻY OD LAT 13 I DOROSŁYCH – STOPNIE KYU  
(wydanie drugie)**

OPRACOWANIE:

*HANSHI MIROSŁAW WIŚNIEWSKI, ŚWIEBODZIN*

*SHIHAN PIOTR WITKOWSKI, INOWROCŁAW*

*SHIHAN RAFAŁ TOKARCZYK, PORONIN*

## **OBJAŚNIENIA DO WYMAGAŃ EGZAMINACYJNYCH:**

Do egzaminu może przystąpić uczestnik systematycznie biorący udział w zajęciach, pod koniec każdego cyklu przygotowawczego tj. raz na pół roku.

Prezentacja na egzaminie opiera się na mieczu drewnianym BOKKEN wraz z pochwą SAYA oraz mieczu piankowym CHOKEN do walk kontaktowych.

Zaleca się, by uczniowie posiadający 3 kyu i wyżej nosili w trakcie treningu HAKAMA, tradycyjne szerokie spodnie używane w trakcie treningów z mieczem, nawiązujące do tradycji samurajskiej.

Oznaczenie strony w tekście dotyczy materiału znajdującego się w wydanym podręczniku szermierki sportowej – Sport Kenjutsu.

## 6 KYU – biały pas

- Reiho - etykieta z mieczem: w klęku str. 19
- Liczebniki 1-10
- Znajomość cz. miecza
  - o Choken:
    - Kissaki – sztych
    - Monouchi – cz. Tnąca
    - Tsuba – osłona dłoni
    - Tsuka - rękojeść
  - o Bokken: jw. +
    - Jinbu – głownia
    - Tsubadome – gumowa nakładka
    - Mine/Mune – tylec głowni
    - Tsukagashira – koniec rękojeści
- Kihon - techniki podstawowe str. 24
  - o Tenouchi - trzymanie miecza
  - o Suburi – ćw. uderzeń na 3 strefy: Jodan, Chudan, Gedan

## 5 KYU – złoty pas

- Znajomość programu 6 kyu
- Mini słowniczek str. 44/45
- Strój treningowy
  - o Keiko Gi/Kimono: zakładanie/składanie
- Dashi Waza/Kamae – pozycje walki str. 27
  - o Chudan kamae
  - o Jodan Kamae
  - o Hasso Kamae
  - o Waki Kamae
  - o Gedan Kamae
  - o Jw. z poruszaniem w przód, tył
- Ashi Sabaki – poruszanie str. 26
  - o Okuri ashi, Ayumi ashi, Tsugi ashi, Mawate
  - o Jw. z różnymi pozycjami walki

## 4 KYU – pomarańczowy pas

- Znajomość programu do 5 kyu
- Historia Sport Kenjutsu str. 9
- Uchi Waza – techniki ataku str. 29
  - o Morote Tsuki
  - o Kiri Otoshi
  - o Kesa Giri
  - o Kiri Age
  - o Yoko Giri
  - o Jw. z różnymi pozycjami walki
- Uke Waza – techniki obrony str. 31
  - o Kasumi Uke, Seigan Uke, Mikazuki Uke
  - o Jw. z poruszaniem w przód w tył
- Kata
  - o Seitei lai Kata dwie (2) wybrane formy ZNKR: na stojąco
- Shobu – walka sportowa str. 20
  - o etykieta z partnerem / znajomość komend str. 42

## 3 KYU – zielony pas

- Znajomość programu do 4 kyu
- Strój treningowy
  - o Hakama: zakładanie/składanie
- Kunitachi – techniki ataku i obrony z partnerem, z Bokken
  - o Prezentacja na partnerze 3 pojedynczych ataków i bloków tj. atak – blok; kontrola siły i dystansu
- Kata
  - o Seitei lai Kata trzy (3) wybrane formy ZNKR
- Shobu – walka sportowa
  - o Sanbon shobu 2x

## 2 KYU – niebieski pas

- Znajomość programu do 3 kyu
- Kunitachi – techniki ataku i obrony z partnerem z wykorzystaniem Bokken
  - o Prezentacja na partnerze 3 kontrataków tj. atak – blok/kontratak; kontrola siły i dystansu
- Kata
  - o Seitei lai Kata cztery (4) wybrane formy ZNKR: na stojąco, w klęku
- Shobu – walka sportowa
  - o Sanbon shobu 2x

## 1 KYU – brązowy pas

- Znajomość programu do 2 kyu
- Kunitachi Kaeshi – taktyka walki str.32/33  
z wykorzystaniem Bokken
  - o Prezentacja na partnerze 3 kontrataków tj.  
atak – blok/kontratak – blok/tech. kończąca;  
kontrola siły i dystansu
- Kata
  - o Seitei lai Kata sześć (6) wybranych formy ZNKR:  
na stojąco, w klęku, w pół-klęku
- Shobu – walka sportowa
  - o Udział w zawodach rangi ogólnopolskiej PP lub MP Sport Kenjutsu