

FULLCONTACT KARATE IZPITNI PROGRAM



Program odobril in izdal:



SPLOŠNA NAVODILA!

1. Vse tehnike se izvajajo naprej in nazaj, če ni drugače določeno. Izpraševalec si lahko dovoli tako preveriti popolno znanje in obvladovanje gibanja SABAKI, tehnike – KIHON in druge spretnosti kandidata.
2. Vse tehnike se izvajajo s korakom iz levega HIDARI KAMAE v desni položaj MIGI KAMAE, razen če ni drugače določeno.
3. Vsi nožni udarci GERI se izvajajo iz položaja SAGI-ASHI-DACHI, kar ni navedeno v tekstu testa in izpita.
4. Vse tehnike od 8. KYU dalje se izvajajo iz levega borbenega položaja – HIDARI KAMAE.
5. Pri preverjanju znanja form – KATA, mora kandidat za mojstrski pas prikazati forme – KATA, ki so navedene in obvezne tako po klubskem izpitnem programu kot po programu mednarodne stilske šole, ki jo predstavlja.
6. Pri višjih barvnih šolskih pasovih mora kandidat iz vsake skupine prikazati najmanj 1 KATA, izpitna komisija pa se lahko odloči tako, da kandidat prikaže bodisi vse KATE iz izpitnega programa ali pa se da poudarek na sam borbeni del – KUMITE izpitnega programa in preizkusu znanja iz drugih borilnih veščin kot so:
 - Kyokushin Budokai,...
 - Shorin-ryu, Shotokan, Shito ryu, Wado ryu, Goju ryu,...
 - Fullcontact Karate Combat,
 - Tameshiwari – tehnika lomljenja z roko in nogo, Tobi nožne brce v skoku
 - Akrobatika,
 - Judo in / ali samoobramba,
 - Kickboxing in obvezen
 - Fitnes test – **TEST MOČI.**

LEGENDA ZNAKOV:

TAI SABAKI	>	-	Naprej
(gibanje)	<	-	Nazaj
	/	-	Na mestu
	-	-	Z isto roko ali nogo

DACHI (položaji)	ZK	-	Zenkutsu Dach
(položaj nog)	KK	-	Kokutsu Dach
	KB	-	Kiba Dach
	FD	-	Fudo Dach
	ND	-	Neko Ashi Dach

SPLOŠNO	TORI	-	Napad, napadalec
	UKE	-	Obramba

SHITEI	-	Obvezni program; tekmovanje v katah 1. kolo s spiska WUKF kata liste
SENTEI	-	Izbirni program; tekmovanje v katah 2. kolo s spiska WUKF kata liste
TOKUI	-	Mojstrska kata po lastnem izboru kandidata s spiska WUKF kata liste

- Inštruktor Kyokushin Budokai karate - Od prve (1.) do tretje stopnje (3.) DAN
- Mednarodni Inštruktor Kyokushin Budokai karate - Od četrte (4.) do šeste stopnje (6.) DAN
- Mojster Inštruktor Kyokushin Budokai karate - Od sedme (7.) do devete stopnje (9.) DAN

JAPONSKO SLOVENSKI SLOVAR:

UKAZI / ZAHTEVE

Hajime	Začetek
Kamaite	Začni zdaj
Yoi	Pripravljen, Hachiji-dachi z rokami s sproščenimi pestmi rahlo pred telesom,
Yame	Stop
Rei	Pozdrav (priklon)

NAZIVI

Kiai	Krik duha – močan izdih pri odločilni tehniki, ki dokazuje fokus (kime)
Sensei	Učitelj, ponavadi se uporablja po izgovoru imena učitelja, npr.: Tanaka Sensei
Osu	Pozdrav, ki ponavadi pomeni »da, razumem«
Dojo	Vadbeni prostor, kjer se uči "pot"
Hai	Da ("Ie" pomeni ne, kar je zelo nevljudno uporabljati v večini slučajev)

SESTAVNI DELI VADBE

Kihon	Osnovne tehnike (glej poglavje: Kihon)
Kata	Forma (glej poglavje o katah)
Kumite	Borba - stik s partnerjem (glej poglavje o borbah);

KUMITE - VRSTE BORB

Gohon Kumite	Petkoračni kumite
Sambon Kumite	Trikoračni kumite
Kihon Ippon Kumite	Enokoračni kumite
Jiyu Ippon Kumite	Polprosti boj
Jiyu Kumite	Prosti boj

OSNOVNI POLOŽAJI TELES A

Jodan	Zgornji položaj (višina obraza – tipični tarči napada sta dbrada in nos)
Chudan	Srednji položaj (nivo trebuha – tipična tarča napada je pleksus)
Gedan	Nižji nivo (nivo mednožja, tipična tarča napada je mednožje)

ŠTETJE

Ichi	Ena
Ni	Dve
San	Tri
Shi	Štiri
Go	Pet
Rokyu	Šest
Shichi	Sedem
Hachi	Osem
Ku	Devet
Ju	Deset

PRIMERI ŠTETJA NAD DESET

Ni-Ju-San	(2 x 10 + 3) Triindvajset
Go-ju-shi-ho	Štiriinpetdeset korakov (Gojushi = 54, Ho = korak)
Hyaku	Sto

GRUPIRANJE, TOČKOVANJE

Ippon	Enkratni kot pri Ippon kumite – enokoračna borba
Sanbon	Trikraten (grupa treh) kot pri sanbon tsuki (trojni udarec)
Gohon	Petkratni (grupa petih) kot pri gohon kumite - 5 koračna borba

SABAKI - SMER GIBANJA

Mae	Naprej
Yoko	Vstran
Ushiro	Nazaj
Tate	Navzgor
Age	Navpičen (age uke – navpičen blok)
Otoshi	Navzdol
Soto	Od zunaj navznoter
Uchi	Od znotraj navzven. Ima dvojni pomen: Uchi Uke blok in Empi Uchi
Migi	Desno
Hidari	Levo
Mawate	Obrat, običajno za 180 stopinj,

UKE - BLOKADE

Uke	Blok (dobesedno pomeni »sprejeti«)
Age Uke	Navpični blok
Shuto Uke	Blok z roko v obliki noža
Soto Uke	Blok od zunaj navznoter
Uchi Uke	Blok od znotraj navzven
Gedan Barai	Blok z zamahom navzdol
Juji Uke	"X" blok
Teisho Uke	Blok z dlanjo
Morote Uke	Blok z dvignjeno sprednjo roko
Haishu-uke	Blok z vrhnjim delom roke

TSUKI & UCHI - UDARCI

Tsuki (ali Zuki)	Udarec, sunek
Oi Tsuki	Ista roka ista noga, udarec z isto roko, kot je sprednja noga
Gyaku Tsuki	Zadnja roka prednja noga, udarec z nasprotno roko,
Seiken Chudan Tsuki	Udarec v sredino (telo)
Seiken Jodan Tsuki	Udarec navzgor (glava)
Tate Tsuki	Pokončna (na pol obrnjena) pest
Shita Tsuki	Udarec od blizu
Mawashi Uchi	Krožni
Age Uchi	V brado
Uraken Uchi	Obrnjena pest (hrbta stran)
Hiji Uchi	Udarec s komolcem
Choku Tsuki	Udarec naravnost naprej (na mestu)
Age Tsuki	Navpični udarec
Mawash Tsuki	Krožni udarec
Sanbon Tsuki	Trojni udarec
Jun Tsuki	Raven udarec
Ura Tsuki	Kratek udarec
Kizami Tsuki	Sunek z vodečo roko
Kagi Tsuki	Udarec z roko v obliki kljuke
Yama Tsuki	Široki "U" udarec
Awase Tsuki	"U" udarec
Heiko Tsuki	Paralelni udarec
Hasami Tsuki	Škarjasti udarec
Empi Uchi	Udarec s komolcem

Haito Uchi	Udarec s stranjo roke, kjer je palec
Shuto Uchi	Udarec z roko v obliki noža (s stranjo, kjer je meziniec)
Uraken Uchi	Udarec z vrhnjo stranjo pesti
Kentsui Uchi	Udarec z roko v obliki kladiva
Nukite	Udarec z roko v obliki puščice

GERI - BRCE

Geri	Brca
Mae Geri	Brca naprej
Yoko Geri Keage	Stranska brca s švrkom (kot pri udarcu z bičem)
Yoko Geri Kekomi	Stranska brca z udarcem
Ushiro Geri	Brca nazaj z obratom
Mawashi Geri	Polkrožna brca naprej
Uchi Heisoku Geri	Polkrožna brca v telo ali glavo z nartom stopala
Ushiro Mawashi Geri	Krožni udarec (brca) nazaj v glavo
Mikazuki Geri	Brca v obliki polmeseca
Fumikiri Geri	Rezalna brca
Fumikomi Geri	Rušilna brca
Kinteki (Kin) Geri	Brca v genitalije
Hiza Geri	Udarec s kolenom
Kakato Geri	Udarec s peto od zgoraj navzdol
Kake Geri	Udarec s peto kot kljuka
Kansetsu Geri	Brca v koleno

DACHI - POLOŽAJI

Dachi	Položaj
Zenkutsu Dachi	Prednji položaj
Kokutsu Dachi	Zadnji položaj, težišče na zadnjo nogo
Kiba Dachi	Jahalni položaj
Heisoku Dachi	Položaj z nogama skupaj (stopali paralelno)
Musubi Dachi	Sproščen položaj (peti skupaj, prsti navzven pod kotom 45 stopinj)
Heiko Dachi	Položaj s paralelnima nogama (nogi narazen in paralelni)
Hachiji Dachi	Yoi (položaj pripravljenosti), tudi kot shizentai
Fudo Dachi	Diagonalni položaj (kot kiba-dachi, vendar obrnjen za 45 stopinj)
Sochin Dachi	Drugo ime za fudo-dachi
Shiko Dachi	Pravokotni položaj (kot kiba-dachi, vendar sta stopali obrnjeni navzven)
Renoji Dachi	"L" položaj
Teiji Dachi	"T" položaj
Hangetsu Dachi	Položaj polmeseca
Sanchin Dachi	Položaj peščene ure (podoben kot hangetsu-dachi)
Neko Ashi Dachi	Mačji položaj
Sagi Ashi Dachi	Položaj na eni nogi
Kosa Dachi	Položaj prekrižanih nog

KYOKUSHINKAI

Kyoku-shin-kai	Maksimalna-resnica-društvo, pot
Budo	Pot bojevnika
Rei	Pozdrav
Yoi	Pripravljen
Kamaete	Zavzemi položaj
Naore	Obrat v začetni položaj
Hajime	Začetek, začni borbo
Yame	Stop, ustavi borbo
Yasume	Odmor, sproščanje, prosto
Mokuso	Zapri oči
Tsuki	Sunek z roko

Uchi	Udarec z roko
Uke	Blokada
Barai	Čiščenje
Age	Od spodaj navzgor
Oroshi	Od zgoraj navzdol
Keri (Geri)	Udarec z nogo (brca)
Kerikom	Korak in udarec
Hikkake	Noga kavelj
Todome	Zmaga, nagrada, pokal
Hairimi	S telesom
Kyushu	Ublažitev napada
Mikiri	Sodniška razdalja

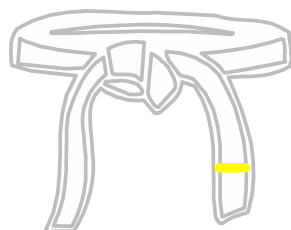
N A G E W A Z A - T E H N I K A M E T A N J A

Maki Komi Nage	Vrsta metanja
Ura Nage	Metanje
Osaekomi waza	Tehnika držanja
Kansetsu waza	Vzvodi
Shime waza	Davljenje in stiskanje vzvoda

T E – R O K A

Te	Roka
Seiken	Stisnjena roka (pest)
Uraken	Obrnjena pest
Shuto	Rob dlani
Nukite	Prsti
Shotei	Dlan roke
Koken	Zglob
Hiji	Komolec
Ashi	Noge
Hiza	Koleno
Kakato	Peta
Sokuto	Zunanji rob noge
Teisoku	Notranji rob noge

10. KYU (Ju-kyu)



BELI PAS Z RUMENO ČRTICO

Minimalni pogoji: 9 mesecev treninga (najmanj 2 x tedensko)

KIHON

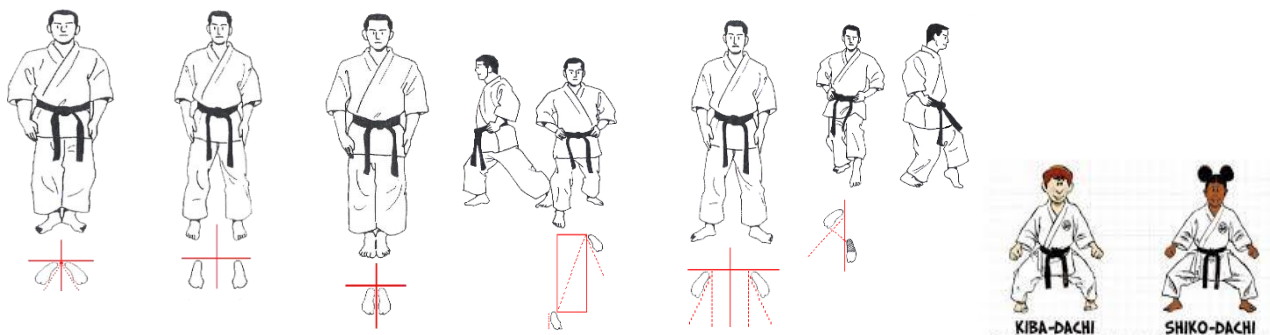
DACHI	MUSUBI DACHI, HEISOKU DACHI, HEIKO (YOI) DACHI, KIBA DACHI, ZENKUTSU DACHI
TE WAZA	OI TSUKI (CHUDAN, JODAN), URAKEN UCHI
UKE WAZA	AGE UKE, GEDAN BARAI
GERI WAZA	MAE HIZA GERI, KIN GERI, MAE GERI (CHUDAN, JODAN)
KUMIAWASE	POLOŽAJ: HIDARI KAMAE ALI GEDAN BARAI / = KIHON V GIBANJU > OI TSUKI CHUDAN (naprej) 5 x < AGE UKE (nazaj) 5 x > MAE GERI (naprej) 5 x < GEDAN BARAI (nazaj) 5 x + GYAKO TSUKI (KIAI)

KATA

-

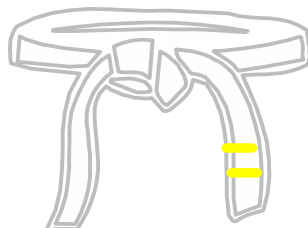
CILJ UČENJA

Pravilno izvedena tehnika, pravilni položaji telesa



Musubi-Dachi Heisoku-Dachi Heiko-Dachi Zenkutsu-Dachi Hachiji-Dachi Nekoashi-Dachi Kiba-Dachi Shiko-Dachi

9. KYU (Ku-kyu)



BELI PAS Z DVEMA RUMENIMA ČRTICAMA

Minimalni pogoj: 12 mesecev treninga z 10. KYU (najmanj 2 x tedensko)

KIHON

- DACHI** ZENKUTSU DACHI, KIBA DACHI, KOKUTSU DACHI, NEKO ASHI DACHI
- TE WAZA** CHOKU TSUKI, TATE TSUKI, MAWASHI TSUKI (CHUDAN, JODAN), URAKEN UCHI
- UKE WAZA** AGE UKE, UCHI UKE, GEDAN BARAI, SOTO UKE
- GERI WAZA** MAE HIZA GERI, MAE GERI, MAWASHI GERI (J, C, G), HIZA MAWASHI GERI
- KUMIAWASE** POLOŽAJ: HIDARI KAMAE ALI GEDAN BARAI / = **KIHON V GIBANJU**
- > OI TSUKI CHUDAN (naprej) 5 x
 - < AGE UKE (nazaj) 5 x
 - > MAE GERI (naprej) 5 x
 - < GEDAN BARAI (nazaj) 5 x + GYAKO TSUKI (KIAI)

KATA

TAIKYOKU SONO ICHI

KUMITE

-

CILJ UČENJA

Pravilno izvedena ročna in nožna tehnika, pravilni položaji telesa



8. KYU (Hachi-kyu)



RUMENI PAS

Minimalni pogoj: 12 mesecev treninga z 9. KYU oz. najmanj 24 mesecev skupnega staža treniranja (najmanj 3 x tedensko)

KIHON

- DACHI** FUDO DACHI, NEKO ASHI DACHI, KIBA DACHI, ZENKUTSU DACHI, KOKUTSU DACHI
- TE WAZA** OI TSUKI (C,J), TATE TSUKI (J), NUKITE, REN TSUKI, SANBON TSUKI
- UKE WAZA** SOTO UKE, AGE UKE, UCHI UKE, GEDAN BARAI, SHUTO UKE
- GERI WAZA** HIZA GERI, MAE GERI (C,J), YOKO GERI, MAWASHI GERI (J, C, G), AGE KAKATO GERI (J)

KUMIAWASE

- HIDARI KAMAE ali GEDAN BARAI: **KIHON v GIBANJU**
 - > OI TSUKI CHUDAN (naprej) 5 x
 - < AGE UKE (nazaj) 5 x
 - > MAE GERI (naprej) 5 x
 - < GEDAN BARAI (nazaj) 5 x + GYAKO TSUKI (KIAI)
- KIZAME TSUKI JODAN / GYAKO TSUKI / MAE GERI CHUDAN
- AGE KAKATO GERI (J) / REN TSUKI CHUDAN
- MAWASHI GERI GEDAN /LOW KICK/ (L+D) / REN TSUKI CHUDAN

KATA

TAIKYOKU SONO NI + TAIKYOKU SONO SAN

KUMITE

- 1 X 1 MIN KUMITE K.O.

TEST MOČI

- TAMESHIWARI – TOBI MAE GERI JODAN
- 10 POČEPOV / 10 SKLEC / 20 TREBUŠNJAKOV / 1 min PLANK

CILJ UČENJA

Pravilno izvedena ročna tehnika udarcev, pravilna izvedba nožnih tehnik, pravilna izvedba blokad in pravilno izvajanje tehnik v gibanju

7. KYU (Shichi-kyu)



ORANŽNI PAS

Minimalni pogoj: 12 mesecev treninga z 8. KYU oz. najmanj 36 mesecev skupnega staža treniranja (najmanj 3 x tedensko)

K I H O N

DACHI FUDO DACHI, NEKO ASHI DACHI, KIBA DACHI, ZENKUTSU DACHI, KOKUTSU DACHI,

GERI WAZA USHIRO GERI (C), KAKATO GERI (J), TOBI MAE GERI, TOBI YOKO GERI (C), UCHI HAISOKU GERI (J)

KUMIAWASE

- > OI TSUKI CHUDAN (naprej) 5 x
 < AGE UKE (nazaj) 5 x
 > SOTO UKE (naprej)
 < UCHI UKE (nazaj)
 > SHUTO UKE (KKd) (naprej) < in (nazaj)
 > NEKOASHI-DACHI gibanje z izvedbo krožnega bloka SHUTO UKE (naprej in obrat)
- > SANBON TSUKI >(ZK) (obrat in nazaj) 5 x
 > GEDAN BARAI / GYAKO TSUKI CHUDAN / AGE UKE (naprej) < in (nazaj) 5 x
 > AGE UKE > GYAKO TSUKI CHUDAN / URAKEN UCHI (naprej) < in (nazaj)
 > SOTO UKE > GYAKO TSUKI (ZK) (naprej) in (nazaj)
- > MAE GERI > (obrat in naprej)
 > MAWASHI GERI CHUDAN (obrat in naprej)
 > YOKO GERI KEAGE (KB) L+D (obrat in naprej)

K A T A

- PINAN 1 (PINAN SONO ICHI) ALI HEIAN 1 (HEIAN SHODAN)

U K E M I W A Z A

- ZEMPO TENKAI (preval naprej preko ramena)
- MAE UKEMI (padec naprej na podlahti)

K U M I T E

- 2 X 1 MIN KUMITE K.O. / FULLCONTACT KARATE COMBAT

T E S T M O Č I

- TAMESHIWARI – TOBI MAE GERI JODAN
- 20 x POČEPI / 20 x SKLECE / 50 TREBUŠNJAKOV / 1 min 30 s PLANK

CILJ UČENJA

Pravilno izvedena tehnika in princip rotacije telesa (odprt in zaprt položaj boka), izvajanje kombinacij v gibanju, borbenost



6. KYU (Roku-kyu)



ZELENI PAS

Minimalni pogoj: 12 mesecev treningov s 7. KYU, minimalno 3-4 treninge na teden, da bi se pristopilo k izpitu za 6. KYU

KIHON

TE WAZA MAWASHI EMPI UCHI, URA AGE TSUKI, URAKEN UCHI, TETSUI UCHI, MAWASHI TSUKI (C,J), TATE TSUKI (C,J)

GERI WAZA YOKO GERI (J, C), MAWASHI GERI, URA MAWASHI GERI, USHIRO MAWASHI, USHIRO GERI, KAKATO GERI, UCHI HAIKOKU GERI, TOBI GERI

KUMIAWASE

- > (Naprej) SANBON TSUKI (ZK) 5 x
- < (Nazaj) AGE UKE / GYAKO TSUKI CHUDAN - (ZK)
- > (Naprej) SOTO UKE / GYAKO TSUKI (ZK)
- < (Nazaj) UCHI UKE / GYAKO TSUKI (ZK)
- < (Naprej) GEDAN BARAI / GYAKO TSUKI (ZK) in (nazaj)
- (Naprej) > MAE GERI > OI TSUKI / GYAKO TSUKI CHUDAN (ZK) obrat in naprej
- (Naprej) > YOKO GERI KEAGE / URAKEN UCHI (J) (KB) L+D obrat in naprej
- (Naprej) > YOKO GERI KEKOMI - (KB) L+D obrat in naprej
- (Naprej) > URAKEN UCHI JODAN / MAWASHI TSUKI (L+D)
- (Naprej) > KIZAME TSUKI / GYAKO TSUKI (J) / MAWASHI GERI - obrat in naprej
- (Naprej) > KAKATO GERI (J) / REN TSUKI (C) L+D
- (Naprej) > REN TSUKI (C) / UCHI HAIKOKU GERI (J) obrat in naprej

KATA

- **SHITEI KATA:** TAIKYOKU SONO SAN
- **SENTEI KATA:** PINAN SONO NI (PINAN 2) ALI HEIAN NIDAN (HEIAN 2)

UKEMI WAZA

- ZEMPO TENKAI (preval naprej preko ramena)
- MAE UKEMI (padec naprej na podlahti)
- YOKO UKEMI (padec v stran)
- USHIRO UKEMI (padec nazaj)

KUMITE

- 2 X 1 MIN KUMITE K.O. / FULLCONTACT KARATE COMBAT

TEST MOČI

- TAMESHIWARI – TOBI MAE GERI JODAN
- 30 POČEPOV / 30 SKLEC / 100 TREBUŠNJAKOV / 2 min PLANK

CILJ UČENJA

Povezovanje tehnik v ritmu, pravilno dihanje pri sami izvedbi, gibanje v različne smeri

5. KYU (Go-kyu)



MODRI PAS

Minimalni pogoj: 12 mesecev treninga s 6. KYU, minimalno 3 treningi na teden, da se lahko pristopi k izpitu za 5. KYU

KIHON

TE WAZA MAWASHI EMPI UCHI, URA AGE TSUKI, URAKEN UCHI, TETSUI UCHI, MAWASHI TSUKI (C,J), TATE TSUKI

GERI WAZA HIZA GERI, YOKO GERI (J, C), MAWASHI GERI, URA MAWASHI GERI, USHIRO MAWASHI, USHIRO GERI, KAKATO GERI, UCHI HAISOKU GERI, TOBI GERI

KUMIAWASE

- Naprej > SANBON TSUKI (ZK)
- Nazaj < AGE UKE / GYAKO TSUKI CHUDAN/AGE EMPI UCHI
- Naprej > SOTO UKE / GYAKO TSUKI / URAKEN UCHI JODAN
- Nazaj < UCHI UKE / GYAKO TSUKI / KIZAME TSUKI - obrat nazaj
- Nazaj < UCHI UKE – KIZAME TSUKI / GYAKO TSUKI
- Naprej > GEDAN BARAI – URAKEN UCHI (J)/ GYAKO TSUKI
- Naprej > MAE GERI (C) > OI TSUKI (J) / GYAKO TSUKI (J)/ MAWASHI GERI Low kick (Gedan) (L+D) obrat in naprej
- Naprej > YOKO GERI KEAGE / ASHI BARAI / KIZAME TSUKI (J) / MAWASHI TSUKI kroše (J) URA TSUKI aperkat (Chudan) obrat in naprej
- Naprej > YOKO GERI KEKOMI / YOKO HIJATE CHUDAN – (KB) / URAKEN UCHI - L+D obrat in naprej
- Naprej > KIZAME / GYAKO TSUKI (J) / MAWASHI GERI (C) obrat in naprej
- Naprej > KAKATO GERI (J) / REN TSUKI (J) / MAWASHI GERI Low kick (G) L+D
- Naprej > L - ASHI MAWASHI GERI Low kick s prvo (G) / D - MAWASHI GERI GEDAN Low kick z zadnjo / REN TSUKI dvojni udarec v pleksus / UCHI HAISOKU GERI (J) obrat in naprej

KATA

- **SHITEI KATA:** PINAN SONO SAN (PINAN 3) ALI HEIAN SANDAN
- **TOKUI KATA:** (MOJSTRSKA KATA PO IZBIRI KANDIDATA)

UKEMI WAZA

- ZEMPO TENKAI (preval naprej preko ramena)
- MAE UKEMI (padec naprej na podlahti)

- YOKO UKEMI (padec v stran)
- USHIRO UKEMI (padec nazaj)

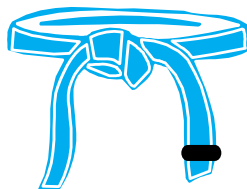
KUMITE

- 3 X 1,5 MIN KUMITE K.O. / FULLCONTACT KARATE COMBAT
- KUMITE SPECIALKE (DEMONSTRACIJA)
- 3 X 2 MIN KICKBOXING (KL)

TEST MOČI

- TAMESHIWARI – TOBI MAE GERI JODAN
- TAMESHIWARI – SHUTO TEISHO
- 40 POČEPOV / 40 SKLEC / 150 TREBUŠNJAKOV / 2 min 30 s PLANK

4. KYU (Shi-kyu)



MODRI PAS S ČRNO ČRTICO

Minimalni pogoj: 12 mesecev treninga s 5. KYU, minimalno 3 – 4 treningi na teden, da bi se pristopilo k izpitu za 4. KYU

KIHON

TE WAZA MAWASHI EMPI UCHI, URA AGE TSUKI, URAKEN UCHI, TETSUI UCHI, MAWASHI TSUKI (C,J),

GERI WAZA HIZA GERI, YOKO GERI (J, C), MAWASHI GERI, URA MAWASHI GERI, USHIRO MAWASHI, USHIRO GERI, KAKATO GERI, UCHI HAIKOKU GERI, TOBI GERI

KUMIAWASE

- Nazaj < AGE UKE / GYAKO TSUKI (C) / MAWASHI TSUKI JODAN (L+D)
Naprej > SOTO UKE / GYAKO TSUKI / URAKEN UCHI (J) / GYAKO TSUKI JODAN
Nazaj < UCHI UKE / GYAKO TSUKI / KIZAME TSUKI - obrat nazaj
Nazaj < UCHI UKE – KIZAME TSUKI z isto roko / GYAKO TSUKI / URA TSUKI CHUDAN
Nazaj < GEDAN BARAI – URAKEN UCHI (J)/ GYAKO TSUKI / URAKEN UCHI
- Naprej > MAE GERI (C) > REN TSUKI (J) / MAWASHI GERI (G) (L+D) obrat in naprej
- Naprej > MAE GERI (C) / MAE GERI (J) / MAWASHI GERI (G) (L+D) obrat in naprej
- Naprej > MAWASHI GERI Low kick (G) L+D / REN TSUKI (J) obrat
- Na mestu / GYAKO TSUKI (C) / ASHI MAWASHI GERI (J) obrat in naprej
- Naprej > YOKO GERI KEAGE / KIZAME TSUKI (J) / 180° obrat MAWASHI TSUKI (J)
- Naprej > KIZAME TSUKI / GYAKO TSUKI / MAWASHI GERI (G) L+D obrat in naprej
- Naprej > KAKATO GERI / REN TSUKI / MAWASHI GERI (G) L+D
- Naprej > URA MAWASHI GERI (J) / MAWASHI GERI (C) / MAWASHI GERI (J) obrat
- Na mestu ali naprej > MAWASHI GERI (G) + (C) + (J) z isto nogo
- Naprej > UCHI HAIKOKU GERI (J) / REN TSUKI obrat in naprej
- Naprej > MAWASHI GERI (J) / MIKAZUKI MAWASHI GERI (C) / USHIRO MAWASHI GERI (J) obrat in naprej

KATA

- **SHITEI KATA:** PINAN SONO YON (PINAN 4) ALI HEIAN YONDAN
- **TOKUI KATA:** (MOJSTRSKA KATA PO IZBORU KANDIDATA)

UKEMI WAZA

- ZEMPO TENKAI (preval naprej preko ramena)
- MAE UKEMI (padec naprej na podlahti)
- YOKO UKEMI (padec v stran)
- USHIRO UKEMI (padec nazaj)

KUMITE

- 3 X 1,5 MIN KUMITE K.O. / FULL KARATE COMBAT
- KUMITE SPECIALKE (DEMONSTRACIJA 2 MIN)
- 4 X 2 MIN KICKBOXING (KL)

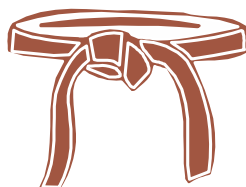
REKVIZITI**DVOROČNI VELIKI PRSNI FOKUSER**

- TSUKI (L+D) 10 x
- GERI (L+D)

TEST MOČI

- TAMESHIWARI – TOBI MAE GERI JODAN
- TAMESHIWARI – SHUTO TEISHO
- 50 POČEPOV / 50 SKLEC / 200 TREBUŠNJAKOV / 3 min PLANK

3. KYU (San-kyu)



RJAVI PAS

Minimalni pogoji: 12 mesecev treninga s 4. KYU, minimalno 3 – 4 treningi na teden, da bi se pristopilo k izpitu za 3. KYU

KIHON

TE WAZA MAWASHI EMPI UCHI, URA AGE TSUKI, URAKEN UCHI, TETSUI UCHI, MAWASHI TSUKI (C,J), TATE TSUKI, EMPI-HIJI MAWASHI (C,J)

GERI WAZA HIZA GERI, YOKO GERI (J, C), MAWASHI GERI, URA MAWASHI GERI, USHIRO MAWASHI, USHIRO GERI, KAKATO GERI, UCHI HAIKOKU GERI, TOBI GERI

KUMIAWASE

- Nazaj < AGE UKE / UDE UKE / KIZAME TSUKI / GYAKO TSUKI (J)
- Naprej > UDE UKE / KIZAME TSUKI / MAWASHI TATE TSUKI (J) / URA TSUKI (C)
- Na mestu HARAI UKE / MAWASHI TATE TSUKI (J)
- Na mestu - Nazaj < GEDAN BARAI - URAKEN UCHI (J) /GYAKO TSUKI
- Iskorak GYAKO TSUKI (C) / KIZAME TSUKI (J)
- Z isto roko – AGE UKE - SOTO UKE – GEDAN BARAI – UCHI UKE - KIZAME TSUKI
- Naprej > SOTO UKE - GEDAN BARAI – URAKEN UCHI (J) / GYAKO TSUKI - URAKEN
- Naprej > MAE GERI (C) / MAWASHI GERI Low kick (G) (L+D) / UCHI HAIKOKU GERI (J) obrat in naprej
- Naprej > MAWASHI GERI Low kick (G) L+D / REN TSUKI (J) / KAKATO GERI obrat
- Na mestu / REN TSUKI (C) / MAWASHI GERI Low kick (G) USHIRO MAWASHI GERI obrat in naprej
- Naprej > YOKO GERI KEAGE / USHIRO GERI (C) URAKEN UCHI (J) / MAWASHI TATE TSUKI L+D obrat naprej
- Naprej > KIZAME TSUKI / GYAKO TSUKI / MAWASHI GERI (G) / URA AGE TSUKI aperiak (L+D) UCHI HAIKOKU GERI (J) obrat in naprej
- Naprej > AGE KAKATO GERI / REN TSUKI / MAWASHI GERI (G) L+D / UCHI HAIKOKU

- Naprej > MAWASHI – URA MAWASHI GERI z isto nogo (J) / USHIRO MAWASHI GERI (C) / MAWASHI GERI (J) obrat
- Na mestu ali naprej > MAWASHI GERI (G) + (C) + (J) z isto nogo
- Naprej > MAWASHI GERI (J) / USHIRO MAWASHI GERI (J) / TOBI YOKO GERI obrat in naprej

KATA

- **SHITEI KATA:** PINAN 1 – 5 ALI HEIAN 1 - 5
- **SENTEI KATA:** WUKF KATA LISTA
- **TOKUI KATA:** (MOJSTRSKA KATA PO IZBORU KANDIDATA)

UKEMI WAZA

- ZEMPO TENKAI (preval naprej preko ramena)
- MAE UKEMI (padec naprej na podlahti)
- YOKO UKEMI (padec v stran)
- USHIRO UKEMI (padec nazaj)

NAGE WAZA

- O SOTO GARI
- DE ASHI BARAI
- OUCHI GARI

O-SOTO-GARI



De-Ashi-Barai



O-Uchi-Gari



KUMITE

- 3 X 2 MIN KUMITE K.O. / FULL KARATE COMBAT
- KUMITE SPECIALKE (DEMONSTRACIJA 2 MIN)
- 5 X 2 MIN KICKBOXING (KL)

REKVIZITI

DVOROČNI VELIKI PRSNI FOKUSER

- TSUKI (L+D) 15 x
- MAE GERI (L+D)
- MAWASHI GERI (L+D)
- YOKO GERI (L+D)

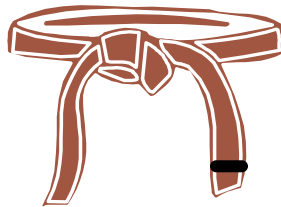
ENOROČNI FOKUSERJI

- ASHI MAWASHI GERI 15 X
- URA MAWASHI GERI
- URAKEN UCHI / GYAKO TSUKI

TEST MOČI

- TAMESHIWARI – TOBI MAE GERI JODAN
- TAMESHIWARI – SHUTO TEISHO
- 60 POČEPOV / 60 SKLEC / 250 TREBUŠNJAKOV / 3 min 30 s PLANK

2. KYU (Ni-kyu)



RJAVI PAS S ČRNO ČRTICO

Minimalni pogoj: 12 mesecev treninga s 3. KYU, minimalno 4 – 5 treningov na teden, da bi se pristopilo k izpitu za 2. KYU

K I H O N

TE WAZA MAWASHI EMPI UCHI, URA AGE TSUKI, URAKEN UCHI, TETSUI UCHI, MAWASHI TSUKI (C,J), HAITO, NUKITE

GERI WAZA HIZA GERI, YOKO GERI (J, C), MAWASHI GERI, URA MAWASHI GERI, USHIRO MAWASHI, USHIRO GERI, KAKATO GERI, UCHI HAIKOKU GERI, TOBI GERI

KUMIAWASE

- Nazaj < UDE UKE / KIZAME TSUKI / GYAKO TSUKI (J) – MAWASHI TSUKI (L+D)
- Naprej > KIZAME TSUKI / MAWASHI TSUKI (J) / URA AGE TSUKI (C) (L+D)
- Na mestu HARAI UKE / HAITO UCHI (J)
- Z isto roko < GEDAN BARAI - URAKEN UCHI (J) /GYAKO TSUKI
- Naprej > GEDAN BARAI / TETSUI UCHI / AGE EMPI UCHI (J)
- Naprej > AGE KAKATO GERI (J) (L+D) / REN TSUKI / MAWASHI GERI (G) L+D / UCHI HAIKOKU GERI (J) obrat in naprej
- Naprej < DE ASHI BARAI čiščenje s zadnjo nogo > OI TSUKI (J) obrat
- Naprej > USHIRO MAWASHI GERI (J) / MAWASHI TSUKI (J) L+D obrat
- Naprej > KIZAME TSUKI (J) / USHIRO GERI (C) obrat
- Naprej > ASHI URA MAWASHI GERI(J) - MAWASHI GERI (J) obrat in naprej
- Na mestu vse z isto roko < AGE UKE - SOTO UKE - GEDAN BARAI - UCHI UKE - KIZAME TSUKI / GYAKO TSUKI
- Naprej > TOBI YOKO GERI CHUDAN – (KB/FD) L+D obrat in naprej
- Naprej > URA MAWASHI JODAN – YOKO GERI CHUDAN z isto nogo / MAWASHI GERI GEDAN L+D
- Iskorak GYAKO TSUKI (C) / KIZAME TSUKI (J)

- Z isto roko – AGE UKE - SOTO UKE – GEDAN BARAI – UCHI UKE - KIZAME TSUKI
- Naprej > MAE GERI (C) / MAWASHI GERI (G) (L+D) / UCHI HAIKOKU GERI (J) obrat in naprej
- Naprej > MAWASHI GERI (G) L+D / REN TSUKI (J) / AGE KAKATO GERI obrat
- Z isto nogo > MAWASHI – URA MAWASHI GERI (J) / USHIRO MAWASHI GERI (C) / MAWASHI GERI (J) obrat
- Na mestu / REN TSUKI (C) / KAITEN GERI s prevalom (J)

KATA

- **SHITEI KATA:** PINAN 1 – 5 ALI HEIAN 1 – 5
- **SENTEI KATA:** WUKF KATA LISTA
- **TOKUI KATA:** (MOJSTRSKA KATA PO IZBORU KANDIDATA)

UKEMI WAZA

- ZEMPO TENKAI (preval naprej preko ramena)
- MAE UKEMI (padec naprej na podlahti)
- YOKO UKEMI (padec v stran)
- USHIRO UKEMI (padec nazaj)

NAGE WAZA

HIZA GURUMA



O SOTO GARI



DE ASHI BARAI



OUCHI GARI



REKVIZITI

DVOROČNI VELIKI PRSNI FOKUSER

- TSUKI (L+D) 20 x
- HIZA GERI - MAE GERI
- MAWASHI GERI
- USHIRO GERI
- YOKO GERI

ENOROČNI FOKUSERJI

- ASHI MAWASHI GERI 20 X
- URA MAWASHI GERI
- KIZAME TSUKI / GYAKO TSUKI / MAWASHI TSUKI (L+D)

KUMITE

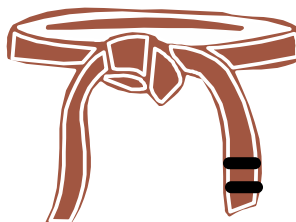
- 4 X 2 MIN KUMITE K.O. / FULL KARATE COMBAT
- KUMITE SPECIALKE (DEMONSTRACIJA 2 MIN)
- 6 X 2 MIN KICKBOXING (KL)

TEST MOČI

- TAMESHIWARI – MAE TOBI GERI
- TAMESHIWARI – SHUTO TEISHO
- 70 POČEPOV / 70 SKLEC / 300 TREBUŠNJAKOV / 4 min PLANK

1.KYU

(Ichi-kyu)



RJAVI PAS Z DVEMA ČRNIMA ČRTICAMA

Minimalni pogoji: 12 mesecev treninga z 2. KYU, minimalno 5 treningov na teden, da bi se pristopilo k izpitu za 1. KYU

KIHON

TE WAZA MAWASHI EMPI UCHI, URA AGE TSUKI, URAKEN UCHI, TETSUI UCHI, MAWASHI TSUKI (C,J), HAITO, NUKITE

GERI WAZA HIZA GERI, YOKO GERI (J, C), MAWASHI GERI, URA MAWASHI GERI, USHIRO MAWASHI, USHIRO GERI, KAKATO GERI, UCHI HAIKOKU GERI, TOBI GERI

KUMIAWASE

- > UDE UKE / KIZAME TSUKI / GYAKO TSUKI (J) – MAWASHI TSUKI (L+D)
- > KIZAME TSUKI / MAWASHI TSUKI (J) / URA AGE TSUKI (C) (L+D)
- > AGE KAKATO GERI (J) (L+D) / REN TSUKI / MAWASHI GERI (G) L+D / UCHI HAIKOKU GERI (J) obrat in naprej
- > USHIRO MAWASHI GERI (J) / MAWASHI TSUKI (J) L+D obrat
- > ASHI URA MAWASHI GERI (J) - MAWASHI GERI (J) obrat in naprej
- > ASHI MAE GERI (C) / MAE GERI (J) / MAWASHI GERI (G, C, J) L+D
- > TOBI YOKO GERI (C)
- > URA MAWASHI JODAN – YOKO GERI (C) z isto nogo / MAWASHI GERI (G) L+D
- > MAE GERI (C) / MAWASHI GERI (G) (L+D) / UCHI HAIKOKU GERI (J) obrat in naprej
- > MAWASHI GERI (G) L+D / REN TSUKI (J) / AGE KAKATO GERI obrat
- > REN TSUKI (C) MAWASHI GERI (G) (USHIRO MAWASHI GERI obrat in naprej
- > YOKO GERI KEAGE / USHIRO GERI (C) URAKEN UCHI (J) / MAWASHI TSUKI L+D obrat naprej
- > KIZAME TSUKI / GYAKO TSUKI / MAWASHI GERI (G) / URA AGE TSUKI (L+D) UCHI HAIKOKU GERI (J) obrat in naprej
- > AGE KAKATO GERI / REN TSUKI / MAWASHI GERI (G) L+D / UCHI HAIKOKU

- > MAWASHI – URA MAWASHI GERI z isto nogo (J) / USHIRO MAWASHI GERI (C) / MAWASHI GERI (J) obrat
- > TOBI USHIRO GERI
- > TOBI USHIRO MAWASHI GERI
- > KAITEN GERI
- > MAWASHI GERI (J) / USHIRO MAWASHI GERI (J) / TOBI YOKO GERI obrat in naprej

KATA

- **SHITEI KATA:** WUKF KATA LISTA
- **SENTEI KATA:** WUKF KATA LISTA
- **TOKUI KATA:** WUKF KATA LISTA

UKEMI WAZA

- ZEMPO TENKAI (preval naprej preko ramena)
- MAE UKEMI (padec naprej na podlahti)
- YOKO UKEMI (padec v stran)
- USHIRO UKEMI (padec nazaj)

NAGE WAZA

HIZA GURUMA



O SOTO GARI



TOMOE NAGE



DE ASHI BARAI



OUCHI GARI



KATAME WAZA - PARTER

- 2 MIN

OSA EKOMI WAZA - KONČNI PRIJEMI

- YOKO SHIHO GATAME
-



REKVIZITI

DVOROČNI VELIKI PRSNI FOKUSER

- TSUKI (L+D) 20 x
- HIZA GERI - MAE GERI
- MAWASHI GERI
- AGE KAKATO GERI
- USHIRO GERI
- YOKO GERI
- KAITEN GERI

ENOROČNI FOKUSERJI

- ASHI MAWASHI GERI 20 X
- URA MAWASHI GERI
- USHIRO MAWASHI GERI
- KIZAME TSUKI / GYAKO TSUKI / MAWASHI TSUKI (L+D)

KUMITE

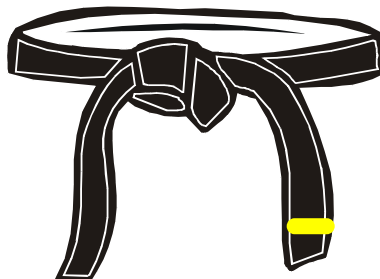
- 5 X 2 MIN KUMITE K.O. / FULL KARATE COMBAT
- KUMITE K.O. SPECIALKE (DEMONSTRACIJA 2 MIN)
- 7 X 2 MIN KICKBOXING (KL)

TEST MOČI

- TAMESHIWARI – TOBI MAE GERI JODAN
- TAMESHIWARI – SHUTO TEISHO
- 80 POČEPOV / 80 SKLEC / 400 TREBUŠNJAKOV / 4 min 30 s PLANK

1.DAN

(Sho-dan)



ČRNI PAS Z ENO ZLATO ČRTICO

- Primarni pogoj za pristop kandidata k polaganju za 1.DAN je starost najmanj 18 let;
- Sekundarni pogoj za pristop k polaganju je 12 mesecev treninga s 1. KYU,
- minimalno 5 treningov na teden, da bi se pristopilo k izpitu za 1. DAN,
- status kategoriziranega športnika ali veljavna licenca 1. strokovnega nivoja
- aktiven tekmovalec/tekmovalka,
- dobitnik medalj z uradnih nacionalnih in mednarodnih tekmovanj;

KIHON

TE WAZA MAWASHI EMPI UCHI, URA AGE TSUKI, URAKEN UCHI, TETSUI UCHI, MAWASHI TSUKI (C,J),

GERI WAZA HIZA GERI, YOKO GERI (J, C), MAWASHI GERI, URA MAWASHI GERI, USHIRO MAWASHI, USHIRO GERI, KAKATO GERI, UCHI HAIKOKU GERI,

KUMIAWASE

- > UDE UKE / KIZAME TSUKI / GYAKO TSUKI (J) – MAWASHI TSUKI (L+D)
- > KIZAME TSUKI / MAWASHI TSUKI (J) / URA AGE TSUKI (C) (L+D)
- > AGE KAKATO GERI (J) (L+D) / REN TSUKI / MAWASHI GERI (G) L+D / UCHI HAIKOKU GERI (J) obrat in naprej
- > USHIRO MAWASHI GERI (J) / MAWASHI TSUKI (J) L+D obrat
- > ASHI URA MAWASHI GERI (J) - MAWASHI GERI (J) obrat in naprej
- > ASHI MAE GERI (C) / MAE GERI (J) / MAWASHI GERI (G, C, J) L+D
- > URA MAWASHI JODAN – YOKO GERI (C) z isto nogo / MAWASHI GERI (G) L+D
- > MAE GERI (C) / MAWASHI GERI (G) (L+D) / UCHI HAIKOKU GERI (J) obrat in naprej
- > MAWASHI GERI (G) L+D / REN TSUKI (J) / AGE KAKATO GERI obrat
- > REN TSUKI (C) MAWASHI GERI (G) (USHIRO MAWASHI GERI obrat in naprej
- > YOKO GERI KEAGE / USHIRO GERI (C) URAKEN UCHI (J) / MAWASHI TSUKI L+D

- > KIZAME TSUKI / GYAKO TSUKI / MAWASHI GERI (G) / URA AGE TSUKI (L+D) UCHI HAIKOKU GERI (J) obrat in naprej
- > AGE KAKATO GERI / REN TSUKI / MAWASHI GERI (G) L+D / UCHI HAIKOKU
- > MAWASHI – URA MAWASHI GERI z isto nogo (J) / USHIRO MAWASHI GERI (C) / MAWASHI GERI (J) obrat
- > TOBI USHIRO GERI - > TOBI USHIRO MAWASHI GERI

KATA

- **SHITEI KATA:** WUKF KATA LISTA
- **SENTEI KATA:** WUKF KATA LISTA
- **TOKUI KATA:** WUKF KATA LISTA

UKEMI WAZA

- ZEMPO TENKAI (preval naprej preko ramena)
- MAE UKEMI (padec naprej na podlahti)
- YOKO UKEMI (padec v stran)
- USHIRO UKEMI (padec nazaj)

NAGE WAZA

HIZA GURUMA O SOTO GARI TOMOE NAGE



KATAME WAZA - PARTER

- 2 MIN

REKVIZITI

DVOROČNI VELIKI PRSNI FOKUSER

- TSUKI (L+D) 20 x
- HIZA GERI - MAE GERI
- MAWASHI GERI
- USHIRO GERI

ENOROČNI FOKUSERJI

- ASHI MAWASHI GERI 20 X
- URA MAWASHI GERI
- USHIRO MAWASHI GERI
- KIZAME TSUKI / GYAKO TSUKI / MAWASHI TSUKI (L+D)

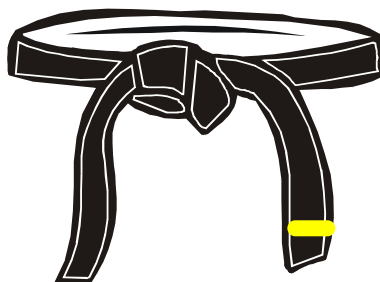
KUMITE

- 6 X 2 MIN KUMITE K.O. / FULL KARATE COMBAT
- KUMITE SPECIALKE (DEMONSTRACIJA 2 MIN)
- 8 X 2 MIN KICKBOXING (KL)

TEST MOČI

- TAMESHIWARI – TOBI MAE GERI JODAN
- TAMESHIWARI – SEIKEN TSUKI
- 100 POČEPOV / 100 SKLEC / 500 TREBUŠNJAKOV / 5 min PLANK

2.DAN (Ni-dan)



- Minimalni pogoj: 36 mesecev treninga s 1. DAN, starost kandidata najmanj 21 let;
- minimalno 5 treningov na teden, da bi se pristopilo k izpitu za 2. DAN,
- status kategoriziranega športnika ali veljavna licenca 1. strokovnega nivoja,
- aktiven tekmovalec/tekmovalka,
- dobitnik medalj z uradnih nacionalnih in mednarodnih tekmovanj;

KIHON

TE WAZA MAWASHI EMPI UCHI, URA AGE TSUKI, URAKEN UCHI, TETSUI UCHI, MAWASHI TSUKI (C,J), HAITO, NUKITE

GERI WAZA HIZA GERI, YOKO GERI (J, C), MAWASHI GERI, URA MAWASHI GERI, USHIRO MAWASHI, USHIRO GERI, KAKATO GERI, UCHI HAIKOKU GERI, TOBI GERI

KUMIAWASE

- > UDE UKE / KIZAME TSUKI / GYAKO TSUKI (J) – MAWASHI TSUKI (L+D)
- > KIZAME TSUKI / MAWASHI TSUKI (J) / URA AGE TSUKI (C) (L+D)
- > AGE KAKATO GERI (J) (L+D) / REN TSUKI / MAWASHI GERI (G) L+D / UCHI HAIKOKU GERI (J) obrat in naprej
- > USHIRO MAWASHI GERI (J) / MAWASHI TSUKI (J) L+D obrat
- > ASHI URA MAWASHI GERI (J) - MAWASHI GERI (J) obrat in naprej
- > ASHI MAE GERI (C) / MAE GERI (J) / MAWASHI GERI (G, C, J) L+D
- > YOKO TOBI GERI (C) - > MAE TOBI GERI (J)
- > URA MAWASHI JODAN – YOKO GERI (C) z isto nogo / MAWASHI GERI (G) L+D
- > MAE GERI (C) / MAWASHI GERI (G) (L+D) / UCHI HAIKOKU GERI (J) obrat in naprej
- > MAWASHI GERI (G) L+D / REN TSUKI (J) / AGE KAKATO GERI obrat
- > REN TSUKI (C) MAWASHI GERI (G) (USHIRO MAWASHI GERI obrat in naprej
- > YOKO GERI KEAGE / USHIRO GERI (C) URAKEN UCHI (J) / MAWASHI TSUKI L+D obrat naprej
- > KIZAME TSUKI / GYAKO TSUKI / MAWASHI GERI (G) / URA AGE TSUKI (L+D) UCHI HAIKOKU GERI (J) obrat in naprej

- > AGE KAKATO GERI / REN TSUKI / MAWASHI GERI (G) L+D / UCHI HAIKOKU
- > MAWASHI – URA MAWASHI GERI z isto nogo (J) / USHIRO MAWASHI GERI (C) / MAWASHI GERI (J) obrat
- > TOBI USHIRO GERI - > TOBI USHIRO MAWASHI GERI
- > KAITEN GERI
- > MAWASHI GERI (J) / USHIRO MAWASHI GERI (J) / TOBI YOKO GERI obrat in naprej

KATA

- **SHITEI KATA:** WUKF KATA LISTA
- **SENTEI KATA:** WUKF KATA LISTA
- **TOKUI KATA:** WUKF KATA LISTA

UKEMI WAZA

- ZEMPO TENKAI (preval naprej preko ramena)
- MAE UKEMI (padec naprej na podlahti)
- YOKO UKEMI (padec v stran)
- USHIRO UKEMI (padec nazaj)

NAGE WAZA

O SOTO GARI DE ASHI BARAI OUCHI GARI

REKVIZITI

DVOROČNI VELIKI PRSNI FOKUSER

- TSUKI (L+D) 20 x
- HIZA GERI - MAE GERI
- MAWASHI GERI
- AGE KAKATO GERI
- USHIRO GERI
- YOKO GERI
- KAITEN GERI

ENOROČNI FOKUSERJI

- ASHI MAWASHI GERI 20 X
- URA MAWASHI GERI
- USHIRO MAWASHI GERI
- KIZAME TSUKI / GYAKO TSUKI / MAWASHI TSUKI (L+D)

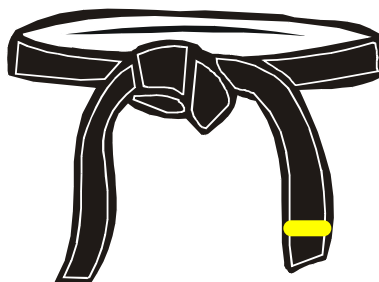
KUMITE

- 6 X 3 MIN KUMITE K.O. / FULL KARATE COMBAT
- KUMITE SPECIALKE (DEMONSTRACIJA 2 MIN)
- 10 X 2 MIN KICKBOXING (KL)

TEST MOČI

- TAMESHIWARI – SEIKEN TSUKI
- 100 POČEPOV / 125 SKLEC / 600 TREBUŠNJAKOV / 6 min PLANK

3.DAN (San-dan)



- Minimalni pogoj: 60 mesecev treninga z 2. DAN,
- minimalno 5 treningov na teden, da bi se pristopilo k izpitu za 3. DAN,
- status kategoriziranega športnika ali veljavna licenca 1. strokovnega nivoja,
- aktiven tekmovalec/tekmovalka,
- dobitnik medalj z uradnih nacionalnih in mednarodnih tekmovanj;

KIHON

TE WAZA MAWASHI EMPI UCHI, URA AGE TSUKI, URAKEN UCHI, TETSUI UCHI, MAWASHI TSUKI (C,J), HAITO, NUKITE

GERI WAZA HIZA GERI, YOKO GERI (J, C), MAWASHI GERI, URA MAWASHI GERI, USHIRO MAWASHI, USHIRO GERI, KAKATO GERI, UCHI HAIKOKU GERI, TOBI GERI

KUMIAWASE

- > KIZAME TSUKI / GYAKO TSUKI / MAWASHI TSUKI (J) L+D / URA AGE TSUKI (L+D)
- > MAWASHI GERI (G) L+D / REN TSUKI / UCHI HAIKOKU GERI (J) obrat in naprej
- > AGE KAKATO GERI (J) (L+D) / MAWASHI GERI (G) L+D
- > USHIRO MAWASHI GERI (J) / MAWASHI TSUKI (J) L+D obrat
- > ASHI URA MAWASHI GERI (J) - MAWASHI GERI (J) obrat in naprej
- > MAWASHI GERI (G) L+D / REN TSUKI (J) / AGE KAKATO GERI obrat
- > KIZAME TSUKI / GYAKO TSUKI / MAWASHI GERI (G) (L+D) / UCHI HAIKOKU GERI (J) obrat in naprej
- > AGE KAKATO GERI / REN TSUKI / MAWASHI GERI (G) L+D
- > MAWASHI – URA MAWASHI GERI z isto nogo (J) / USHIRO MAWASHI GERI (C) / MAWASHI GERI (J) obrat
- > TOBI USHIRO GERI –
- > TOBI USHIRO MAWASHI GERI
- > KAITEN GERI
- > MAWASHI GERI (J) / USHIRO MAWASHI GERI (J) / TOBI USHIRO MAWASHI GERI

KATA

- **SHITEI KATA:** WUKF KATA LISTA
- **SENTEI KATA:** WUKF KATA LISTA
- **TOKUI KATA:** WUKF KATA LISTA

UKEMI WAZA

- ZEMPO TENKAI (preval naprej preko ramena)
- MAE UKEMI (padec naprej na podlahti)
- YOKO UKEMI (padec v stran)
- USHIRO UKEMI (padec nazaj)

NAGE WAZA

O SOTO GARI DE ASHI BARAI OUCHI GARI

REKVIZITI

DVOROČNI VELIKI PRSNI FOKUSER

- HIZA GERI - MAE GERI
- MAWASHI GERI
- USHIRO GERI
- YOKO GERI
- KAITEN GERI

ENOROČNI FOKUSERJI

- ASHI MAWASHI GERI 20 X
- URA MAWASHI GERI
- USHIRO MAWASHI GERI
- KIZAME TSUKI / GYAKO TSUKI / MAWASHI TSUKI (L+D)

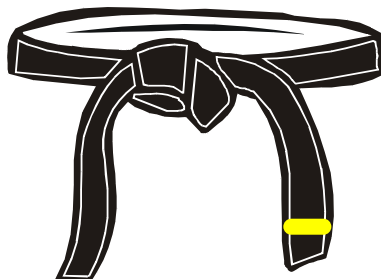
KUMITE

- 9 X 3 MIN KUMITE K.O. / FULL KARATE COMBAT
- KUMITE SPECIALKE (DEMONSTRACIJA 2 MIN)
- 12 X 2 MIN KICKBOXING

TEST MOČI

- TAMESHIWARI – SEIKEN TSUKI
- 100 POČEPOV / 150 SKLEC / 700 TREBUŠNJAKOV / 7 min PLANK

4.DAN (Yon-dan)



- Minimalni pogoj: 60 mesecev treninga s 3.DAN,
- minimalno 5 treningov na teden, da bi se pristopilo k izpitu za 4. DAN,
- status kategoriziranega športnika ali veljavna licenca 1. strokovnega nivoja (najmanj vaditelj);
- aktiven tekmovalec/tekmovalka, dobitnik medalj z uradnih nacionalnih in mednarodnih tekmovanj oz., da so pogoji za pristop k polaganju v skladu s Pravilnikom Komisije za pasove o napredovanju;

KIHON

Kandidat v 5 min prikaže celoten repertoar ročnih in nožnih tehnik vključno s TOBI tehniko z blokadami odprte in zaprte roke;
 TE WAZA – GERI WAZA – KUMIAWASE v vseh treh nivojih GEDAN – CHUDAN – JODAN

KATA

- **SHITEI KATA:** WUKF KATA LISTA
- **SENTEI KATA:** WUKF KATA LISTA
- **TOKUI KATA:** WUKF KATA LISTA

KUMITE

(Poudarek na nožne tehnike: AGE KAKATO GERI, MAWASHI GERI JODAN, UCHI HAISOKU GERI, USHIRO GERI, USHIRO MAWASHI GERI, KAITEN GERI in vse njene variante TOBI (iz skoka)

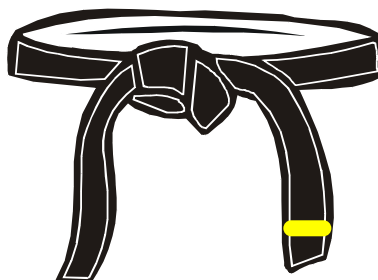
- 12 x 2 min KUMITE K.O. - 12 x 1 min (z 12 različnimi nasprotniki) ali
- 12 x 2 min FULL KARATE COMBAT - 12 x 2 min (z najmanj 6 različnimi nasprotniki) ali
- 15 x 2 min KICKBOXING (z najmanj 5 različnimi nasprotniki z vsakim po 3 runde)

TEST MOČI

- TAMESHIWARI – SEIKEN TSUKI
- 100 POČEPOV / 175 SKLEC / 800 TREBUŠNJAKOV / 8 min PLANK

5.DAN

(Go-dan)

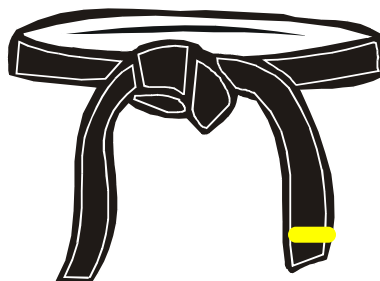


Pogoji za dodelitev pasu mojster črni pas 5.DAN mora biti v skladu s 30.členom Pravilnika Komisije za pasove o napredovanju, ki predvideva naslednje:

5. DAN
Pogoji za dodelitev pasu
a) član Kyokushinkai karate zveze Slovenije
b) starejši od 35 let
c) staž treniranja karateja najmanj 25 let
d) nosilec 4.DAN najmanj 3 leta
e) ni sodno kaznovan niti obsojen za naklepno dejanje
f) opravljen izpit za najmanj državnega sodnika
Temelj pridobitve pasu
Izpolnitev enega od zadanih kriterijev
a) TREnerski uspehi
vsaj dve medalje na EP ali SP v preteklih 5 let
b) RAZISKOVALNA DEJAVNOST
1. najmanj 1 raziskovalno delo iz kontaktnega karateja v preteklih 5 letih priznanih s strani Komisije
2. objavljena knjiga ali seminarska naloga v preteklih 5 letih
c) IZJEMNI DOSEŽKI V RAZVOJU KONTAKTNEGA KARATEJA
1. ustanovitev ali pridobitev najmanj 2 novih klubov v preteklih 5 letih. Klubi morajo biti aktivni najmanj tri leta in sodelovati na Državnih Kyokushinkai karate prvenstvih RS.
d) IZJEMNI DOSEŽKI V DELOVANJU ZVEZE
1. Odgovorna funkcija v organih zveze (predsednik, sekretar...)
Praktični del
1. 1 mojstrska kata iz seznama Tokui
2. predstavitev 1 ročne in 1 nožne borbene tehnike
3. tameshiwari in test moči (100 počepov, 200 sklec, 1000 trebušnjakov, 10 min plank)

6.DAN

(Roku-dan)

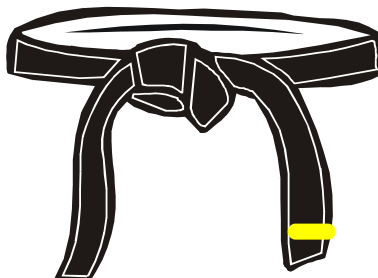


Pogoji za dodelitev pasu mojster črni pas 6.DAN mora biti v skladu s 30.členom Pravilnika Komisije za pasove o napredovanju, ki predvideva naslednje:

6. DAN
Pogoji za dodelitev pasu
a) član Kyokushinkai karate zveze Slovenije
b) starejši od 40 let
c) staž treniranja karateja najmanj 30 let
d) nosilec 5.DAN najmanj 3 leta
e) ni sodno kaznovan niti obsojen za naklepno dejanje
f) opravljen izpit za najmanj državnega sodnika
Temelj pridobitve pasu
Izpolnitev enega od zadanih kriterijev
a) TRENERSKI USPEHI
vsaj 3 medalje na EP ali SP v preteklih 5 let
b) RAZISKOVALNA DEJAVNOST
1. najmanj 2 raziskovalna dela iz kontaktnega karateja v preteklih 5 letih priznanih s strani Komisije
2. objavljena knjiga ali seminarska naloga v preteklih 5 letih
c) IZJEMNI DOSEŽKI V RAZVOJU KONTAKTNEGA KARATEJA
1. ustanovitev ali pridobitev najmanj 3 novih klubov v preteklih 5 letih. Klubi morajo biti aktivni najmanj tri leta in sodelovati na Kyokushinkai karate prvenstvih RS.
d) IZJEMNI DOSEŽKI V DELOVANJU ZVEZ
1. Pomembna funkcija v WUKF, IBK ali v SFKO
Praktični del
1. 1 mojstrska kata iz seznama Tokui
2. predstavitev 2 ročnih in 2 nožnih borbenih tehnik

7.DAN

(Shichi-dan)

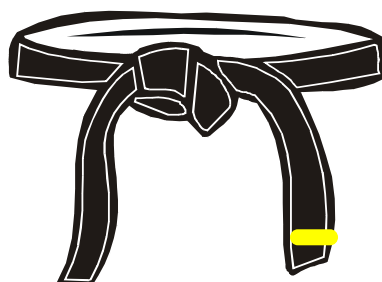


Pogoji za dodelitev pasu mojster črni pas 7.DAN mora biti v skladu s 30.členom Pravilnika Komisije za pasove o napredovanju, ki predvideva naslednje:

7. DAN
Pogoji za dodelitev pasu
a) član Kyokushinkai karate zveze Slovenije
b) starejši od 50 let
c) staž treniranja karateja najmanj 35 let
d) nosilec 6. DAN najmanj 3 leta
e) ni sodno kaznovan niti obsojen za naklepno dejanje
Temelj pridobitve pasu
Izpolnitev najmanj dveh od navedenih pogojev:
a) TRENERSKA DEJAVNOST
V času trenerske kariere osvajanje vsaj 5 medalj na EP ali SP
b) RAZISKOVALNA DEJAVNOST
Objava najmanj ene publikacije ali raziskovalne seminar. naloge
c) IZJEMNI DOSEŽKI V RAZVOJU KONTAKTNEGA KARATEJA
Ustanovitev nove discipline, nova pravila, širitev, promocija
d) IZJEMNI DOSEŽKI V DELU ZVEZ
Pomembna funkcija v WUKF, IBK ali v SFKO
Praktični del
1. 1 mojstrska kata iz seznama Tokui
2. predstavitev 2 ročnih in 2 nožnih borbenih tehnik

8.DAN

(Hachi-dan)

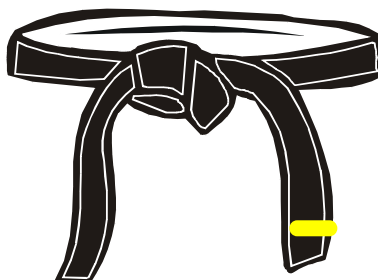


Pogoji za dodelitev pasu mojster črni pas 8.DAN mora biti v skladu s 30.členom Pravilnika Komisije za pasove o napredovanju, ki predvideva naslednje:

8. DAN
Pogoji za dodelitev pasu
a) starejši od 60 let
b) življenje posvečeno kontaktnemu karateju
c) nosilec 7. DAN najmanj 3 leta
d) Pomembna funkcija v WUKF, IBK, IFK, WKB ali v SFKO

9.DAN

(Kyu-dan)

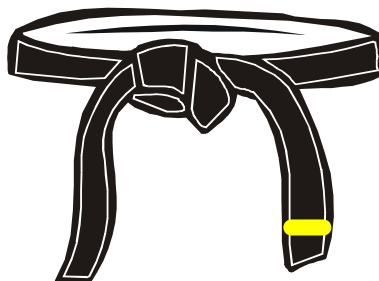


Pogoji za dodelitev pasu mojster črni pas 9.DAN mora biti v skladu s 30.členom Pravilnika Komisije za pasove o napredovanju, ki predvideva naslednje:

9. DAN
Pogoji za dodelitev pasu
a) starejši od 70 let
b) življenje posvečeno kontaktnemu karateju
c) nosilec 8. DAN najmanj 3 leta
d) Pomembna funkcija v WUKF, IBK, IFK, WKB ali v SFKO

10.DAN

(Ju-dan)



Pogoji za dodelitev pasu mojster črni pas 10.DAN mora biti v skladu s 30.členom Pravilnika Komisije za pasove o napredovanju, ki predvideva naslednje:

10. DAN
Pogoji za dodelitev pasu
a) starejši od 75 let
b) življenje posvečeno kontaktnemu karateju
c) nosilec 9. DAN najmanj 3 leta

ZADNJA NAVODILA IZPRAŠEVALCEM – IZPITNI KOMISIJI:
OCENJEVANJE IZPITA

1. KONCENTRACIJA
2. ČUSTVENA STABILNOST IN STOPNJA VOLJE
3. POLOŽAJ (STAV) IN KOORDINACIJA
4. KOORDINACIJA ROK IN NOŽNE TEHNIKE
5. PRAVILNA OBLIKA TEHNIKE
6. CILJ TEHNIKE IN RAZUMEVANJE TEHNIKE (RITEM)
7. TELO - DELO BOKOV IN ROTACIJA
8. STABILNOST – RAVNOTEŽJE
9. MOČ, (KIME)
10. KIAI, ZANSHIN IN HARMONIJA TELESA IN DUHA
11. KONTROLIRANJE TEHNIKE IN
12. PRAVILNO DIHANJE

KRITERIJ OCENJEVANJA
OD 5,5 DO 10,0

5,5 - 5,9	ZELO SLABO	(NI OPRAVIL)
6,0 - 6,9	SLABO	(NI OPRAVIL)
7,0 - 7,5	POVPREČNO	(DELNO OPRAVIL)
7,6 - 8,0	ZELO DOBRO	(OPRAVIL)
8,1 - 9,0	ODLIČNO	(OPRAVIL)
9,1 - 10	VRHUNSKO	(OPRAVIL)

< VSE TEHNIKE SE IZVAJAJO NAZAJ

> VSE TEHNIKE SE IZVAJAJO NAPREJ ALI NA / MESTU

- VSE TEHNIKE SE IZVAJAJO z isto roko ali nogo

Pomembno!

Omenjeni Izpitni program se lahko uporablja tako za Karate kot Kickboxing. Pri kickboxingu se upošteva prikaz KIHON – Kickboxing tehnike po WAKO pravilih, SPARING, DELO z REKVIZITI in BORBE za discipline kot so Light contact, Kick light in Full contact z obvezno uporabo predpisane WAKO homologirane zaščitne opreme. Pri opravljanju izpita po Kyokushin Budokai metodologiji se pri borbah (kumite) lahko uporablja pri osnovnošolcih predpisana zaščitna oprema (zaščitna čelada do 13 let, zaščitni telovnik) **ali oprema za disciplino Fullcontact Karate Combat** (rokavice 8 oz do 13 let, čelada z vizirjem do 13 let).

OSU!
Avtor Izpitnega programa:

Jurij ORAČ, 7. Dan

Trener karateja I. razreda – Fakulteta za šport (2.stopnja ZŠpo-1)

Trener kickboxinga A – KBZS / WAKO (2.stopnja ZŠpo-1)

Trener inštruktor karateja – KZS / WKF (2.stopnja ZŠpo-1)

Kondicijski trener – član Udruge kondicijskih trenera Hrvatske

Ustanovitelj discipline: FULLCONTACT KARATE COMBAT

Sevnica, 02.11.2018

