

IZPITNI PROGRAM

FUDOKAN ZVEZE KARATEJA SLOVENIJE



9. KYU (KU-KYU) – Beli pas

Kihon:

- Oi - Tsuki Chudan
- Gedan - Barai
- Age - Uke
- Uchi - Uke
- Soto - Uke
- Gyaku - Tsuki
- Mae - Geri

Smeri gibanja: naprej in nazaj

Kata:

Taikyoko Shodan

8. KYU (HACHI - KYU) – Rumeni pas

Kihon:

- Oi - Tsuki
- Gedan - Barai / Gyaku - Tsuki
- Age - Uke / Gyaku - Tsuki
- Ude - Uke / Gyaku - Tsuki
- Soto - Uke / Gyaku - Tsuki
- Shuto - Uke
- Mae - Geri / Gyaku - Tsuki
- Mawashi - Geri

Smeri gibanja: naprej in nazaj

Kumite:

Gohon kumite

Tori: Uke:

KIK – kihon ippon kumite

- napad Jodan Oi – Tsuki obramba Age - Uke
- napad Chudan Oi – Tsuki obramba. Soto - Uke
- napad Mae – Geri obramba Gedan - Barai

Kontra napad Gyako – Tsuki !!! (nad 8 let)

Kata:

Heian-Shodan (ter Taikyoko Shodan, Taikyoko Nidan , Taikyoko sandan)

7. KYU (HICHI-KYU) – Oranžni pas

Kihon:

- Oi - Tsuki
- Gedan - Barai / Gyaku - Tsuki
- Age - Uke / Gyaku - Tsuki
- Ude - Uke / Gyaku - Tsuki
- Soto- Uke / Gyaku - Tsuki
- Shuto - Uke
- Mae - Geri / Gyaku - Tsuki
- Mawashi - Geri / Gyaku - Tsuki
- Yoko - Geri - Keage
- Yoko - Geri - Kekomi

Smeri gibanja: naprej, nazaj , bočno (vstran)

Kumite:

Gohon kumite

Tori: Uke:

KIK – kihon ippon kumite

- napad Jodan Oi – Tsuki obramba Age - Uke / Gyaku - Tsuki
- napad Chudan Oi – Tsuki obramba Soto - Uke / Gyaku - Tsuki
- napad Mae – Geri obramba Gedan - Barai / Gyaku - Tsuki
- napad Mawashi - Geri obramba Ude - Uke / Gyaku - Tsuki

Kata:

Heian-Nidan (ter Heian – Shodan)

6. KYU (ROKU-KYU) – Zeleni pas

Kihon:

- Sambon - Tsuki
- Gedan - Barai / Gyaku - Tsuki
- Age - Uke / Gyaku - Tsuki
- Ude - Uke / Kisami - Tsuki / Gyaku - Tsuki
- Soto - Uke / Gyaku - Tsuki
- Shuto - Uke (kokutsu - dachi) / Yonhon - Nukite (zenkutsu - dachi)
- Mae - Geri / Gyaku - Tsuki
- Ren - Geri
- Mawashi - Geri / Gyaku - Tsuki
- Mae - Geri / Mawashi - Geri
- Mae - Geri / Yoko - Geri - Kekomi
- Yoko - Geri - Keage
- Yoko - Geri - Kekomi

Smeri gibanja: naprej, nazaj, bočno (vstran)

Ravnotežje:

Mae - Geri, Yoko - Geri, Mawashi - Geri

Kumite:

KIK -Kihon ippon kumite ter Jiyu ippon kumite

Tori: Uke:

- napad Jodan Oi - Tsuki obramba Age - Uke / Gyaku - Tsuki
- napad Chudan Oi – Tsuki obramba Soto - Uke / Gyaku - Tsuki
- napad Mae – Geri - Chudan obramba Gedan - Barai / Gyaku - Tsuki
- napad Mawashi – Geri Chudan obramba Ude - Uke / Gyaku - Tsuki

Kata:

Heian-Sandan (Heian – Nidan, Heian Shodan znanje Heian Yondan)

5. KYU (GO-KYU) – Modri pas 1

Kihon:

- Sambon - Tsuki
- Gedan - Barai / Gyaku - Tsuki
- Age - Uke / Gyaku - Tsuki
- Ude - Uke / Kisami - Tsuki / Gyaku - Tsuki
- Soto - Uke (zenkutsu-dachi) / Yoko - Empi (kiba-dachi) / Gyaku - Tsuki (zenkutsu-dachi)
- Shuto - Uke (kokutsu - dachi) / Ashi - Mae - Geri / Yonhon - Nukite (zenkutsu - dachi)
- Mae - Geri / Gyaku - Tsuki
- Ren - Geri
- Mawashi - Geri / Gyaku - Tsuki
- Mae - Geri / Mawashi - Geri
- Mae - Geri / Yoko - Geri - Kekomi
- Yoko - Geri - Keage
- Yoko - Geri - Kekomi
- Shihon - Tate - Tsuki, Shihon - Geri

Smeri gibanja: naprej, nazaj, bočno (vstran)na mestu

Ravnotežje : Mae - Geri, Yoko - Geri, Ushiro - Geri, Mawashi - Geri

Kumite:

KIK - Kihon ippon kumite ter JIK – Jiyu Ippon Kumite

Tori: Uke:

- napad Jodan Oi – Tsuki obramba Age - Uke / Gyaku - Tsuki
- napadj Chudan Oi - Tsuki obramba Soto - Uke / Gyaku - Tsuki
- napad Mae - Geri – Chudan obramba Gedan - Barai / Gyaku - Tsuki
- napad Mawashi - Geri – Chudan obramba Ude - Uke / Gyaku - Tsuki

Kata:

Heian-Yondan (Heian – Sandan, Heian Nidan, znanje Heian – Godan)

4. KYU (SHI-KYU) – Modri pas II

Kihon:

- Sambon - Tsuki
- Gedan - Barai / Gyaku - Tsuki
- Age - Uke / Gyaku - Tsuki
- Ude - Uke / Kisami - Tsuki / Gyaku - Tsuki
- Soto - Uke (zenkutsu dachi) / Yoko - Empi (kiba dachi) / Gyaku - Tsuki (zenkutsu dachi)
- Shuto - Uke (kokucu - dachi) / Ashi - Mae - Geri / Yonhon - Nukite (zenkutsu - dachi)
- Mae - Geri / Gyaku - Tsuki
- Ren - Geri
- Mawashi - Geri / Gyaku - Tsuki
- Mae - Geri / Mawashi - Geri
- Mae - Geri / Yoko - Geri - Kekomi
- Yoko - Geri - Keage
- Yoko - Geri - Kekomi
- Shihon - Tate – Tsuki/ Shihon – Geri

Smeri gibanja: naprej, nazaj, bočno (vstran) na mestu

Ravnotežje: Mae - Geri, Yoko - Geri, Ushiro - Geri, Mawashi - Geri

Kumite:

KIK - Kihon ippon kumite ter JIK- Jiyu ippon kumite

Tori: Uke:

- napad Jodan Oi - Tsuki obramba Age - Uke / Gyaku - Tsuki
- napad Chudan Oi – Tsuki obramba Soto - Uke / Gyaku - Tsuki
- napad Mae - Geri Chudan obramba Gedan - Barai / Gyaku - Tsuki
- napad Mawashi - Geri Chudan obramba Ude - Uke / Gyaku - Tsuki

Kata:

Heian – Godan (Heian Yondan, znanje Tekki Shodan, Bassai Dai)

3. KYU (SAN-KYU) – Rjavi pas I

Kihon:

- Sambon - Tsuki
- Gedan - Barai / Gyaku - Tsuki
- Age - Uke / Gyaku - Tsuki
- Ude - Uke / Kisami - Tsuki / Gyaku - Tsuki
- Soto - Uke (zenkutsu - dachi) / Yoko - Empi (kiba - dachi) / Uraken / Gyaku - Tsuki (zenkutsu - dachi)
- Shuto - Uke (kokutsu - dachi) / Ashi - Mae - Geri / Yonhon - Nukite (zenkutsu - dachi)
- Mae - Geri / Gyaku - Tsuki
- Ren - Geri
- Mawashi - Geri / Gyaku - Tsuki
- Mae - Geri / Mawashi - Geri
- Mae - Geri / Yoko - Geri - Kekomi
- Yoko - Geri - Keage
- Yoko - Geri - Kekomi
- Shihon - Tate - Tsuki, Shihon - Geri

Smeri gibanja: naprej, nazaj, bočno (vstran) na mestu

Ravnotežje: Mae - Geri, Yoko - Geri, Ushiro - Geri, Mawashi - Geri

KIK - Kihon ippon kumite ter JIK - Jiyu ippon kumite

Tori: Uke:

- napad Jodan Oi - Tsuki obramba Age - Uke / Gyaku - Tsuki
- napad Chudan Oi - Tsuki obramba Soto - Uke / Gyaku - Tsuki
- napad Mae - Geri - Chudan obramba. Gedan - Barai / Gyaku - Tsuki
- napad Mawashi - Geri Jodan obramba Ude - Uke - Jodan / Gyaku - Tsuki
- napad Ushiro - Geri obramba Harai - Uke / Gyaku - Tsuki
- napad Yoko - Geri - Kekomi - Chudan obramba Soto - Uke / Gyaku - Tsuki

Kata: Bassai Dai (Tekki Shodan, Jion, znanje Enpi, Heian Oi Kumi)

Kobudo (tonfa, bo, nunchake)

2. KYU (NI-KYU) – Rjavi pas II

Kihon:

- Sambon - Tsuki
- Gedan - Barai / Gyaku - Tsuki
- Age - Uke / Gyaku - Tsuki
- Ude - Uke / Kisami - Tsuki / Gyaku - Tsuki
- Soto - Uke (zenkutsu - dachi) / Yoko - Empi (kiba - dachi) / Uraken / Gyaku - Tsuki (zenkutsu - dachi)
- Shuto - Uke (kokutsu - dachi) / Ashi - Mae - Geri / Yonhon - Nukite (zenkutsu - dachi)
- Mae - Geri / Gyaku - Tsuki
- Ren - Geri
- Mawashi - Geri / Gyaku - Tsuki
- Mae - Geri / Mawashi - Geri
- Mae - Geri / Yoko - Geri - Kekomi
- Yoko - Geri - Keage
- Yoko - Geri - Kekomi
- Shihon - Tate - Tsuki, Shihon - Geri

Smeri gibanja: naprej, nazaj, bočno (vstran) na mestu

Ravnotežje: Mae - Geri, Yoko - Geri, Ushiro - Geri, Mawashi - Geri

Kihon ippon kumite

Tori: Uke:

- napad Jodan Oi - Tsuki obramba Age - Uke / Gyaku - Tsuki
- napad Chudan Oi - Tsuki obramba Soto - Uke / Gyaku - Tsuki
- napad Mae - Geri - Chudan obramba Gedan - Barai / Gyaku - Tsuki
- napad Mawashi - Geri - Jodan obramba. Ude - Uke - Jodan / Gyaku - Tsuki
- napad Ushiro - Geri obramba Harai - Uke / Gyaku - Tsuki
- napad Yoko - Geri - Kekomi - Chudan obramba Soto - Uke / Gyaku - Tsuki

Jiyu ippon kumite

Kata:

Bassai Dai, Jion, Enpi, Heian Oi Kumi, Kanku Dai

Kobudo (tonfa, bo, nunchake nad 16 let)

1. KYU (UCHI-KYU) – Rjavi pas III

Kihon:

- Sambon - Tsuki
- Gedan - Barai / Gyaku - Tsuki
- Age - Uke / Gyaku - Tsuki
- Ude - Uke / Kisami - Tsuki / Gyaku - Tsuki
- Soto - Uke (zenkutsu - dachi) / Yoko - Empi (kiba - dachi) / Uraken / Gyaku - Tsuki (zenkutsu - dachi)
- Shuto - Uke (kokutsu - dachi) / Ashi - Mae - Geri / Yonhon - Nukite (zenkutsu - dachi)
- Mae - Geri / Gyaku - Tsuki
- Ren - Geri
- Mawashi - Geri / Gyaku - Tsuki
- Mae - Geri / Mawashi - Geri
- Mae - Geri / Yoko - Geri - Kekomi
- Yoko - Geri - Keage
- Yoko - Geri - Kekomi
- Shihon - Tate - Tsuki / Shihon - Geri

Smeri gibanja: naprej (korak, do noge), nazaj, bočno (vstran) na mestu

Ravnotežje: Mae - Geri, Yoko - Geri, Ushiro - Geri, Mawashi - Geri

Kihon ippon kumite

Tori: Uke:

- napad Jodan Oi - Tsuki obramba Age - Uke / Gyaku - Tsuki
- napad Chudan Oi - Tsuki obramba Soto- Uke - Gyaku - Tsuki
- napad Mae - Geri Chudan obramba Gedan - Barai / Gyaku - Tsuki
- napad Mawashi - Geri - Jodan obramba Ude - Uke - Jodan / Gyaku - Tsuki
- napad Ushiro - Geri obramba Harai - Uke / Gyaku - Tsuki
- napad Yoko - Geri - Kekomi - Chudan obramba Soto - Uke / Gyaku - Tsuki

Jiyu ippon kumite

Kata:

Bassai Dai, Jion, Enpi, Heian Oi Kumi, Kanku Dai, Hangetsu

Kobudo (tonfa, bo, nunchake nad 16 let)

SHO - DAN / Črni pas 1. Dan

Poznavanje tehnike:

Dachi: Zenkutsu, Kokutsu, Kiba, Kosa, Nekoashi, Fudo, Sanchin

Keri wasa: Mae, Yoko - Keage, Kekomi, Fumikomi, Mikazuki, Hiza, Mawashi, Nami - Gaeshi, Ushiro, Ura - Mawashi

Te wasa (ročni udarci): Oi, Gyaku, Kisami, Ura, Kagitsuki, Nukite, Uraken, Shuto, Tetsui, Empi, Haito, Teisho, Mawashi

Uke wasa (ročne blokade in prijemi): Gedan, Jodan, Chudan, Barai, Uchi, Soto, Age, Shuto, Haito, Morote, Kakiwake, Nagashi, Osae, Empi, Hiza, Teisho, Tsukami

Kihon:

- Oi - Tsuki / Gyaku - Tsuki / Age - Empi - Uchi
- Age - Uke / Gyaku - Tsuki / Mae - Empi - Uchi
- Uchi - Uke / Kisami - Tsuki / Gyaku - Tsuki
- Soto - Uke / Yoko - Empi - Uchi / Uraken - Uchi
- Soto - Uke / Gyaku - Tsuki / Uraken - Uchi
- Shuto - Uke / Mae - Geri / Nukite / Shuto - Uchi
- Mae - Geri
- Ren - Geri
- Yoko - Geri - Keage
- Yoko - Geri - Kekomi
- Mawashi - Geri
- Mawashi - Geri / Yoko - Geri
- Shiho - Tsuki
- Shiho - Geri

Smeri gibanja: vse osnovne sabaki metode

Test kontrole, test moči (deska 400 x 300 x 25 mm)

Jiyu ippon kumite

Jiyu kumite

Kate:

Setsu, Kittei 1 in Kitte 2,

Bassai Dai, Jion, Enpi, Heian Oi Kumi, Kanku Dai, Hangetsu – Kobudo

NI-DAN – Črni pas 2. Dan

Poznavanje tehnike:

Dachi: Zenkutsu, Kokutsu, Kiba, Kosa, Nekoashi, Fudo, Sanchin, Hangetsu

Keri wasa: Mae, Yoko - Keage, Kekomi, Fumikomi, Mikazuki, Hiza,

Mawashi, Nami - Gaeshi, Ushiro, Ura - Mawashi

Te wasa: Oi, Gyaku, Kisami, Ura, Kagitsuki, Nukite, Uraken, Shuto, Tetsui,

Haito, Teisho, Mawashi

Uke wasa: Gedan, Jodan, Chudan, Barai, Uchi, Soto, Age, Shuto, Haito,

Morote, Kakiwake, Nagashi, Osae, Empi, Hiza, Teisho, Tsukami

Kihon:

- Kisami - Tsuki / Sanbon - Tsuki / Uraken - Uchi / Gyaku - Tsuki / Age - Empi - Uchi
- Kisami - Tsuki / Mae - Geri / Oi - Tsuki / Yoko - Geri
- Age - Uke / Mawashi - Geri / Uraken - Uchi / Yoko - Geri / Gyaku - Tsuki
- Yoko - Geri - Keage / Yoko - Geri - Kekomi
- Mae - Geri / Yoko - Geri / Ushiro - Geri / Mawashi - Geri
- Shiho - Tate - Shuto - Uke / Gyaku - Tsuki

Kumite

- Jiyu kumite z kandidatoma z rjavim pasom (vezanih rok)
- Jiyu kumite z 2 kandidatima za sho-dan
- Elementi samoobrambe

Kata:

Jion, Enpi, Sanchin, Setsu

Tokhui kata: Kanku Dai, Bassai Sho, Jitte, Meikyo Shodan

Kittei 1, Kitte 2, Kobudo