

# SADRŽAJ ISPITNIH PROGRAMA ZA MAJSTORSKA ZVANJA

## I DAN

### I Prikaz standardne školske tehnike (KIHON)

#### A. Kihon kata vaza

1. Serija kombinacija - unapred:
  - sanbon zuki
  - mae geri, age uke, gjaku soto šuto uči
  - uraken uči, gjaku zuki, haito uči
2. Serija kombinacija - unazad
  - gedan barai, age uke istom rukom, gjaku zuki
  - šuto uke, aši mae geri, jonhon nukite
  - ude uke, gjaku uči ude uke, mae empi uči
3. Serija kombinacija - unapred
  - soto ude uke (zenkucu dači), joko empi uči (kiba dači),
  - joko geri kjage, istom nogom joko geri kekomi, gjaku zuki (zenkucu dači)
4. Serija kombinacija - unazad
  - morote ude uke (kokucu dači)
  - tate šuto uke (kiba dači)
  - čeoni okret za 270 stepeni, gedan barai (zenkucu dači), mae geri, vraćanje noge u početnu poziciju, gjaku zuki.

#### B. Kihon kumite vaza

1. Serija kombinacija
  - kizami zuki, gjaku zuki,
  - uraken uči, gjaku zuki,
2. Serija kombinacija
  - gjaku zuki, kizami zuki
  - oi zuki, gjaku zuki
  - gjaku zuki, gjaku zuki (promena stava)
3. Serija kombinacija
  - gjaku zuki, aši mavaši geri, gjaku zuki
  - kizami zuki, aši mavaši geri
4. Serija kombinacija
  - aši mavaši geri, gjaku zuki
  - mavaši geri, gjaku zuki
5. Serija kombinacija
  - aši mavaši geri, mavaši geri
  - aši ura mavaši geri, istom nogom mavaši geri (bez spuštanja noge)

## **II Kate**

- 1 učenička kata po izboru komisije
- 2 majstorske kate iz grupe A po izboru kandidata

## **III Prikaz tehnika na fokuseru**

1. kombinacija: - kizami zuki, gjaku zuki
2. kombinacija: - gjaku zuki, aši mavaši geri
3. ura mavaši geri
4. uširo geri
5. uširo mavaši geri

## **IV Prikaz tehnike sa partnerom**

### **A. Praktični prikaz osnovnih blokova i udaraca**

- napad: oi zuki džodan  
odbrana: age uke, kontraudarac gjaku zuki
- napad: oi zuki čudan  
odbrana: uči ude uke, kontraudarac gjaku zuki
- napad: oi zuki čudan  
odbrana: soto ude uke, kontraudarac gjaku zuki
- napad: mae geri  
odbrana: gedan barai, kontraudarac gjaku zuki

*Napomena: primenjuje se forma osnovnog dogovorenog sparinga (kijon ipon kumite)*

### **B. Osnovni modaliteti poentiranja u sportskoj borbi**

1. poentiranje u napadu
2. poentiranje u presretanju
3. poentiranje u kontranapadu

*Napomena: Kandidat sam bira vrste tehnika u svakom zadatku uz adekvatnu aktivnost partnera.*

### **C. Sportska borba**

*Kandidat radi jednu borbu sa partnerom kojeg određuje komisija.*

## II DAN

### I Prikaz standardne školske tehnike (KIHON)

#### A. Kihon kata vaza

1. Serija kombinacija – unapred/unazad/unapred:
  - sanbon zuki
  - šuto uke, aši mae geri, jonhon nukite
  - soto ude uke (zenkucu dači), joko empi uči (kiba dači), joko geri kjage, istom nogom joko geri kekomi, gjagu zuki (zenucu dači), age empi uči
2. Serija kombinacija – unazad/unapred/unazad
  - uči ude uke (kokucu dači), gjaku zuki (kokucu dači),
  - gedan džudži uke (zenkucu dači), morote uke (kokucu dači), aši mae geri, jonhon nukite (zenkucu dači)
  - tecui uči (kiba dači), joko geri kekomi, gjaku empi uči (zenkucu dači)
3. Serija kombinacija – unapred/unazad/unapred:
  - gjaku zuki džodan, uči ude uke fudo dači), kizami zuki, soto šuto uči (zenkucu dači)
  - gedan barai (kiba dači), kage zuki (kiba dači)
  - leđni okret za 270 stepeni, gedan barai zenkucu dači, mae geri, vraćanje noge nazad, haito uči
4. Serija kombinacija – unazad/unapred/unazad
  - kakivaki uke (kokucu dači), aši mae geri, kizami zuki (fudo dači), gjaku zuki (zenkucu dači)
  - dokorak, aši mae geri, kizami zuki (fudo dači), vraćanje prednje noge do zadnje, šuto uke (kokucu dači)
  - čeoni okret za 360 stepeni, tate šuto uke (kiba dači), joko geri kekomi, gjaku zuki (zenkucu dači).

#### B. Kihon kumite vaza

1. Serija
  - unapred: kizami zuki, gjaku zuki, aši mavaši geri
  - unazad: puni korak, soto uke otvorenom šakom, aši mavaši geri
  - unapred: uraken uči, gjaku zuki (klizanjem ili dokorakom)
2. Serija
  - unazad: dupli korak, spoljašnji blok, gjaku zuki, aši mavaši geri
  - unapred: ura mavaši, istom nogom mavaši (bez spuštanja)
  - unazad: dupli korak, ura mavaši geri, gjaku zuki
3. Serija
  - unapred: mae geri, istom nogom bez spuštanja mavaši geri, gjaku zuki
  - unapred: dokorak, aši barai, uraken uči, gjaku zuki
  - unazad: dokorak, gedan barai (otvorena šaka), gjaku zuki džo dan
4. Serija
  - unazad: korak, džodan soto uke, dupli korak, gedan barai
  - unazad: klizanje, čudan soto uke, uširo geri

- unapred: de aši barai, gjaku zuki sa naglašenim spuštanjem stava

## II Kate

- 1 majstorska kata iz grupe A po izboru komisije
- 2 kate iz grupe B po izboru kandidata (kandidati koji su usmereni na borbe prikazuju po jednu katu iz grupa A i B po sopstvenom izboru, uz uslov je da izabranu katu iz grupe A nisu polagali na ispitu za predhodno zvanje)

## III Prikaz tehnika na fokuseru

1. kombinacija: - dokorak, gjaku zuki, isklizavanje unazad, čudan mavaši geri
2. mae geri, dokorak, gjaku zuki
3. čudan gjaku zuki, aši mavaši geri,
4. aši mavaši geri, vraćanje u polaznu poziciju, ura mavaši geri
5. kizami zuki, isklizavanje, uširo geri

## IV Prikaz tehnike sa partnerom

### A. Praktični prikaz osnovnih blokova i udaraca

Napad: udaraci rukom i nogom (čudan oi zuki, džodan oi zuki, mae geri, mavaši geri, joko geri, uširo geri)

Odbrane: adekvatni blokovi, kontraudarci (šuto uči, haito uči, empi uči, teišo či, hiza geri, fumikomi geri, mavaši geri, ...)

*Napomena: Primenjuje se forma osnovnog dogovorenog sparringa (kihon ipon kumite) sa širim izborom udaraca i blokova.*

### B. Prikaz više varijanti poentiranja u sportskoj borbi

#### 1. Poentiranje u napadu

Primeri:

- kizami zuki, gjaku zuki
- uraken uči, gjaku zuki
- gjaku zuki, kizami zuki (iz suprotnog stava)
- oi zuki
- gjaku zuki džodan (klizanje), gjaku zuki džodan (korakom)
- gjaku zuki, aši mavaši geri
- kizami zuki, aši mavaši geri
- kizami zuki, aši ura mavaši geri
- mavaši geri, gjaku zuki
- aši barai, gjaku zuki
- de aši barai, mavaši geri
  - aši ura mavaši geri, istom nogom mavaši geri (bez spuštanja noge)
  - mae geri, istom nogom mavaši geri (bez spuštanja noge)
  - aši joko geri, istom nogom mavaši geri (bez spuštanja noge)

Pored navedenih kombinacija kandidati treba samostalno da pripreme kombinacije koje sadrže različite uvodne i poentirajuće tehnike, kao i kombinacije koje se sastoje od 3 ili 4 tehnike.

## 2. Poentiranje u presretanju

Primeri:

- kizami zuki,
- gjaku zuki
- aši ura mavaši geri
- na napad kizami zuki bacanje sa poentiranjem

## 3. Poentiranje u kontranapadu

Primeri:

- poentiranje rukom nakon pojedinačne ručne tehnike napadača
- poentiranje rukom nakon dve ručne tehnike napadača
- poentiranje nogom nakon pojedinačne ručne tehnike napadača
- poentiranje nogom nakon dve ručne ručne tehnike napadača
- poentiranje rukom nakon pojedinačne nožne tehnike napadača

Napomene:

- *Kandidati treba da prikažu više varijanti rešavanja navedinih zadataka (misli se različite momente, izlaske unazad, ukoso unazad...). Pri tom, kandidati su obavezni da u svim primerenim situacijama primene prilagođene tehnike bacanja i to: **de aši barai, ko soto gake, o uči gari, o soto gari**, ...sa obaveznim završnim udarcem.*
- *Komisija određuje pojedinačne tehnike i kombinacije tehnika za primenu u svakom zadatku. Pri tom, kandidatima koji su orijentisani na kate, daju se manje složeni zadaci, koji su bliži njihovom tehničkom profilu.*

## C. Sportska borba

*Kandidat prikazuje više borbi sa različitim partnerima.*

## III DAN

### I Prikaz standardne školske tehnike (KIHON)

#### A. Kihon kata vaza

Serije više složenijih funkcionalnih kombinacija sa promenom različitih pravaca i smerova.

Kandidat izvodi 2 serije kombinacija koje priprema samostalno za ispit.

*Serija mora da sadrži kombinacije tehnika koje se izvode u svim pravcima i smerovima (napred, nazad, levo i desno)*

#### B. Kihon kumite vaza

Serije više složenijih funkcionalnih kombinacija sa promenom različitih pravaca i smerova.

Kandidat izvodi 2 serije kombinacija koje priprema samostalno za ispit.

Serija mora da sadrži kombinacije tehnika koje se izvode u svim pravcima i smerovima (napred, nazad, koso levo, koso desno).

*Napomena: Kandidatu se dozvoljava da izabere grupu serija (Kihon kata vaza ili Kihon kumite vaza) shodno tehničkoj usmerenosti prema katama ili borbama*

### II Kate

- jedna majstorska kata iz grupe B po izboru komisije
- dve kate iz grupe C po izboru kandidata (takmičari orijentisani na borbe prikazuju 1 katu iz grupe B i jednu katu iz grupe C po izboru, uz uslov da katu iz grupe B ne ponavljaju sa ispita za predhodno zvanje)

### III Prikaz tehnike sa partnerom

#### A. Praktični prikaz osnovnih blokova, udaraca i izabranih tehnika iz drugih borilačkih veština

Napad: udaraci rukom i nogom (čudan oi zuki, džodan oi zuki, kružni udarci sa širokim zamahom prema dole i sa strane, mae geri, mavaši geri, joko geri, uširo geri, ...)

Odbrane: adekvatni blokovi, kontraudarci (gjaku zuki, šuto uči, haito uči, empi uči, teišo uke, hiza geri, fumikomi geri, mavaši geri), poluge na laktu i na šaci, bacanja (ipon seoi nage, kubi nage, uki goši, o soto gari, košenja i čišćenja).

*Napomena: U odnosu na kihon ipon kumite, u ovim zadacima se primenjuju slobodnije forme pripremnih (polaznih) položaja, blokova, udaraca kao i prilagođene forme poluga i bacanja u skladu sa specifičnostima tehničkog profila karatista.*

Primeri

1. Napad: udarac sa širokim zamahom odozgo

Odbrane:

- age uke, kontraudarci: teišo uke, šuto uči, empi uči, ...

- age uke, klluč pothvatom, i nadhvatom, bacanje
  - age uke, teišo uči, o soto gari
  - age uke, ipon seoi nage
  - gjaku age uke, poluga na laktu, obaranje
2. Napad: Kružni udarac širokim zamahom sa strane (kao kroše)  
 Odbrane:
- adekvatan unutrašnji blok, kontraudarac gjaku zuki, teišo uči, šuto uči, empi uči, hiza geri, ...
  - adekvatan unutrašnji blok, kubi nage, uki goši, unutrašnja i spoljašnja košenja
3. Napad: Oi zuki  
 Odbrane:
- dupli spoljašnji blok, mavaši geri, poluga na laktu, obaranje partnera
  - dupli spolašnji blok, hiza geri, poluga na laktu, obaranje
  - dupli spoljašnji blok, fumi komi na koleno, poluga na laktu, obaranje
4. Napad: direktni i kružni udarac nogom  
 Odbrana: blokovi rukom, kontranapad udarci rukom, košenja, bacanja

## **B. Rešavanje složenijih tehničko-taktičkih zadataka iz sportske borbe**

Primeri:

1. izvesti napad uvodnim tehnikama rukama i poentirati nožnom tehnikom
2. izvesti napad uvodnim tehnikama rukama, izvesti čišćenje i završiti poentiranje na propisan način
3. ...
4. izvesti presretanje rukom ili nogom
5. izvesti presretanje skraćivanjem distance, hvatanjem i bacanjem protivnika,
6. ...
7. izvesti kontranapad nakon blokiranja
8. izvesti kontra napad nakon kontrolisanog povlačenja unazad ili u stranu i poentiranjem konkretno zadatim udarcem, predhodnim bacanjima, čišćenjima i slično
9. ...
10. rešenje situacija u klinču
- 11.

*Napomena: Komisija zadaje kandidatu vrstu i sadržaj akcije kao i način aktivnosti oba partnera. Pri tom, vodi računo usmerenosti kandidata i bira primerene zadatke u skladu sa tehničkim profilom.*

## IV DAN

### I Kate

- jedna kata iz grupa B ili C po izboru komisije
- 2 kate iz grupe D po izboru kandidata (kandidati usmereni na borbe prikazuju 1 katu iz grupe C i jednu iz grupe D po izboru, uz uslov da katu iz Grupe C ne ponavljaju sa ispita za predhodno zvanje)
- prikaz bunkaia iz jedne izvedene kate po izboru komisije (kandidati orijentisani na borbe samo objašnjavaju bunkai pojedinih delova kata)
- prikaz kate iz drugog stila (samo za kandidate orijentisane na kate)

*Napomena: Katu iz grupe B ili C komisija saopštava kandidatu na početku perioda za pripremu ispita.*

### II Prikaz tehnike sa partnerom

#### A. Samoodbrana u simuliranim praktičnim situacijama

1. Odbrane od različitih napada u praktičnim situacijama (zamasi i udarci, štap, nož, hvatovi, gušenja, ...)
2. Prikaz rešavanja različitih situacija protiv dva napadača:
  - obojica napred,
  - jedan napred drugi iza,
  - jedan sa leve, drugi sa desne strane,
  - jedan drži od pozadi, drugi je ispred

*Napomena: Prikaz razrešenja praktičnih situacija priprema kandidat.*

#### B. Taktički zadaci iz sportske borbe (prikazuju samo kandidati orijentisani na borbe)

Razrešavanje taktičkih zadataka iz sportske borbe u odnosu na varijabilne faktore po izboru komisije:

- rezultat (bodovni zaostatak, bodovna prednost)
- kazne
- prostorne situacije (borba u uglu borilišta, centar...)
- morfološko-motoričke karakteristike protivnika
- tehniko-taktičke karakteristike protivnika...



## V DAN

**Teorijsko i praktično predavanje na zadatu stručno-metodičku temu.**

*Napomena: Ispit se sastoji iz teorijskog i praktičnog dela.*

*U teorijskom delu, kandidat pred komisijom i drugim zainteresovanim slušaocima, u vidu predavanja obrazlaže neku temu koju je usaglasio sa komisijom prilikom prijave za ispit. Kandidatu se ostavlja nekoliko dana za pripremu izlaganja.*

*U praktičnom delu, kandidat organizuje i vodi čas na zadatu metodičku temu. Na taj način, komisija stiče potpuni utisak o nivou tehničke i metodičke osposobljenosti kandidata za objašnjavanje, demonstraciju i kompletnom vođenje časa.*

### **Klasifikacija kata koje su uvršćene u program ispita za zvanja**

Učeničke kate	Majstorske kate			
	Grupa A	Grupa B	Grupa C	Grupa D
Heian 1 Heian 2 Heian 3 Heian 4 Heian 5	Bassai-dai Kanku-dai Jion Empi	Kanku-sho Gojushiho sho Bassai-sho Nijushiho	Gojushiho dai Unsu Gankaku Sochin Hangetsu	Wankan Jinn Meikyo Jitte Chinte