

BEOGRADSKI KARATE SAVEZ

SADRŽAJ ISPITNOG PROGRAMA ZA MAJSTORSKO ZVANJE 1.DAN

Prikaz standardne školske tehnike (KIHON)

Kihon kata vaza

1. (napred) **sanbon zuki** (zenkucu dači) 3 – 5x
2. (unazad) **age uke– gjaku zuki – mae empi uči** (zenkucu dači) 3 – 5x
3. (napred) **uraken uči –gjaku zuki – haito uči** (zenkucu dači) 3 – 5x
4. (unazad) **ude uke– kizami zuki –gjaku zuki** (zenkucu dači) 3 – 5x
5. (napred) **mae geri – mawaši geri** (ista noga) – **uraken uči –gjaku zuki** (zenkucu dači) 3 – 5x
6. (unazad) **soto uke** (zenkucu dači) – **joko empi uči** (kiba dači) 3 – 5x
7. (napred) **joko geri kjage – joko geri kekomi** (istom nogom) (kiba dači) 3 – 5x
8. (unazad) **šuto uke** (kokucu dači) – **aši mae geri – jonhon nukite** (zenkucu dači) 3 – 5x
9. (napred)(predtehnika gedan barai-u mestu) **aši mae geri** (u mestu) – **mae geri – uraken uči –gjaku zuki** (zenkucu dači) 3 – 5x
10. (unazad) **soto uke –gjaku zuki – uraken uči** (zenkucu dači) 3 – 5x
11. (napred) **mae geri – joko geri** (kekomi) (ista noga) – **joko empi uči** (kiba dači) – **uraken uči –gjaku zuki** (zenkucu dači) 3 – 5x
12. (u mestu) **šihon tate šuto uke** (fudo dači) – **gjaku zuki** (zenkucu dači) (po dva puta iz oba stava) 2 – 3x
13. (u mestu) **šihon geri** (kjage) (heisoku dači-gard)..... 2 – 3x
14. (u mestu) **balans tehnika** (istom nogom) (zenkucu dači – gard) **mae geri – joko geri** (kekomi) **uši ro geri – mawaši geri** (dva puta iz oba stava) 2 – 3x

Napomena: tehnike se rade iz gedan baraja i iz zenkucu dačija kao početnog stava
tehnike pod br. 5, 11 se izdvojeno(pojedinačno) rade se sa predtehnikom gjaku zuki,br.9 sa predtehnikom gedan barai u mestu
kjai se radi na svakoj završnoj tehnicu

Kate

- 1 učenička kata po izboru komisije
- 1 učenička kata po izboru kandidata
- 2 majstorske kate po izboru kandidata (**kanku dai , jion , empi**)

Kihon kumite vaza:

1.Serija kombinacija

(napred) **kizami zuki** (uklizavanje)–**gjaku zuki** (dokorak pola stava)

(napred) **uraken uči** (iskorak) – **gjaku zuki** (uklizavanje)

2.Serija kombinacija

(napred) **gjaku zuki** (uklizavanje) – **kizami zuki** (uklizavanje)

(napred) **gjaku zuki** (uklizavanje) –**gjaku zuki** (promena stava)

3.Serijska kombinacija

(napred) **gjaku zuki** (uklizavanje)–**aši mawaši geri** (dokorak pola stava) – **gjaku zuki** (uklizavanje)

(napred) **kizami zuki** (uklizavanje) – **aši mawaši geri** (dokorak pola stava)

4.Serijska kombinacija

(napred) **aši mawaši geri** (u mestu) –**gjaku zuki** (uklizavanje)

(napred) **mawaši geri**– **gjaku zuki** (uklizavanje)

5.Serijska kombinacija

(napred) **aši mawaši geri** (dokorak pola stava) – **mawaši geri** (čudan)

(napred) (dokorak pola stava) **aši ura mawaši geri** – **mawaši geri** (đodan) (istom nogom bez spuštanja)

Napomena: serije kombinacija od 1 do 5 se rade vezano iz fudo dačija i garda.

kjai se radi na svakoj završnoj tehnici

Praktičan prikaz osnovnih blokova I udaraca - jiu ipon kumite

-napad: **oi zuki đodan**

odbrana: **age uke** (isklizavanje), kontraudarac **gjaku zuki** (uklizavanje)

-napad: **oi zuki čudan**

odbrana: **tate šuto uke (uči ude uke)** (isklizavanje), kontraudarac **gjaku zuki** (uklizavanje)

-napad: **oi zuki čudan**

odbrana: **soto ude uke** (isklizavanje), kontraudarac **gjaku zuki** (uklizavanje)

-napad: **mae geri**

odbrana: **gedan barai** (isklizavanje), kontraudarac **gjaku zuki** (uklizavanje)

-napad: **mawaši geri** (đodan)

odbrana: **jodan ude uke** (isklizavanje), kontraudarac **gjaku zuki** (uklizavanje)

Napomena: primenjuje se forma dogovorenog sparinga kod koga su oba partnera u stavu (zenkucu kumite dači) u gardu

dogovoreni sparing se radi iz oba stava

kjai se radi na svakoj završnoj tehnici

Prikaz tehnika na fokuseru

1. **mae geri** (uklizavanje)

2. **mawaši geri čudan** (uklizavanje)

3. **uši ro geri** (uklizavanje)

4. kombinacija – **kizami zuki** – **gjaku zuki** (dokorak pola stava)

5. kombinacija – **gjaku zuki** (uklizavanje) – **aši mawaši geri** (dokorak pola stava)

Napomena: tehnike se rade iz kretanja i iz oba stava po 3 puta

kjai se radi na svakoj završnoj tehnici

Poentiranje u sportskoj borbe

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

Napomena: kandidat sam bira više vrsta tehnika (najmanje 2-3 različite) u svakom zadatku uz adekvatnu aktivnost partnera sa akcentom izlaska u stranu
kjai se radi na svakoj završnoj tehnici

Sportska borba

Kandidat radi jednu borbu sa partnerom kojeg određuje komisija

BEOGRADSKI KARATE SAVEZ

SADRŽAJ ISPITNOG PROGRAMA ZA 1.KYU – BRAON POJAS

Prikaz standardnih školskih tehnika (KIHON)

Kihon kata vaza

(napred) **sanbon zuki** (zenkucu dači) 3 – 5x

(unazad) **age uke -gjaku zuki – mae empi uči** (zenkucu dači) 3 – 5x

(napred) **oi zuki – gjaku zuki – age empi uči**

(unazad) **šuto uke** (kokucu dači) – **aši mae geri – jonhon nukite** (zenkucu dači) 3 – 5x

(napred) **oi zuki – gjaku zuki – mae geri – uraken uči – gjaku zuki** (zenkucu dači) 3 – 5x

(unazad) **soto uke** (zenkucu dači) – **joko empi uči** (kiba dači) 3 – 5x

(napred) **joko geri** (kjage) – **joko geri** (kekomi) (ista noga) (kiba dači) 3 – 5x

(u mestu) **šihon gjaku zuki** (zenkucu dači) (dva puta iz oba stava) 2 – 3x

(u mestu) **balans tehnika** (istom nogom–zenkucu dači-gard) **mae geri – joko geri** (kekomi) – **mawaši geri**

(dva puta iz oba stava) 2 – 3x

Napomena: kjai se radi na svakoj završnoj tehnici

Kate

-1 učenička kata po izboru komisije

-**Teki šodan**

-**Bassai dai**

Prikaz tehnika sa partnerom

Praktični prikaz osnovnih blokova I udarca:

-napad: **oi zuki** đodan (zenkucu dači)

odbrana: **age uke** , kontraudarac **gjaku zuki** (zenkucu dači)

-napad: **oi zuki** čudan (zenkucu dači)

odbrana: **uči ude uke** , kontraudarac **gjaku zuki** (zenkucu dači)

-napad: **oi zuki** čudan (zenkucu dači)

odbrana: **soto uke** , kontraudarac **gjaku zuki** (zenkucu dači)

-napad: **mae geri** (noga napred zenkucu dači)

odbrana: **gedan barai** , kontraudarac **gjaku zuki** (zenkucu dači)

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

kjai se radi na svakoj završnoj tehnici

Kihon kumite vaza

- kizami zuki** (uklizavanje)– **gjaku zuki** (dokorak pola stava) – **uraken uči** (uklizavanje)
- kizami zuki**– **gjaku zuki** (dokorak pola stava) – **aši mawaši geri** (dokorak pola stava)
- **gjaku zuki** (uklizavanje) – **aši mawaši geri** (dokorak pola stava) – **gjaku zuki** (uklizavanje)
- kizami zuki** - **gjaku zuki** (dokorak pola stava) – **aši ura mawaši geri** (dokorak pola stava)
- aši mawaši geri** (u mestu) – **gjaku zuki** (uklizavanje) – **aši ura mawaši** (dokorak pola stava)
- uširo geri**

Napomena: tehnike se rade iz oba stava
kjai se radi na svakoj završnoj tehnici

Prikaz tehnika na fokuseru

- 1.**Kizami zuki**
- 2.**Gjaku zuki**
- 3.**Uraken uči**
- 4.**Mae geri**
- 5.**Mawaši geri** čudan
- 6.**Aši mawaši geri** đodan

Napomena: tehnike se rade iz oba stava po 3 puta
kjai se radi na svakoj završnoj tehnici

Prikaz elemenata sportske borbe

-prikaz osnovnih poentirajucih tehnika bez aktivnog ometanja protivnika