**IZPITNI PROGRAM**

**POT DO MOJSTRA**



**** 

 **9** kyu – beli pas – 3 mesece treniranja

 **8** kyu – beli pas – 3 mesece treniranja

 **7** kyu – beli pas – 3 mesece treniranja

 **6** kyu – beli pas – 3 mesece treniranja

 **5** kyu – rumeni pas - 6 mesecev treniranja

 **4** kyu – oranžen pas – 1 leto treniranja

 **3** kyu – zeleni pas – 1 leto treniranja

 **2** kyu – modri pas – 1 leto treniranja

 **1** kyu – rjavi pas – 1 leto treniranja

 **1** dan – črni pas – 1 leto treniranja (starost najmanj 16 let)

 (Če kandidat redno trenira).

**Šolske tehnike (za kyu stopnje) se izvajajo 4 krat naprej in 4 krat nazaj.**

 naprej

 nazaj

 v obe smeri

Hente: ista roka

Sente: obe roki

Fumiashi: menjava stava naprej

 **OCENE :**

 **5** - ni opravil izpita

 **6, 7, 8, 9, 10** - uspešno opravil izpit

Če kandidat eno od discipline opravi z oceno 5, ima možnost popravnega izpita iz te discipline.

 **9 KYU**

 **beli pas**

 **KIHON:**

* oitsuki chudan
* ageuke
* maegeri
* uchiuke
* sotouke
* gedanbarai
* shutouke

 **KATA: TAIKYOKU SHODAN**

**8 KYU**

**beli pas**

 **KIHON:**

* oitsuki chudan
* ageuke, gyakotsuki
* maegeri, gyakotsuki
* uchiuke, gyakotsuki
* mawashigeri, gyakotsuki
* sotouke, gyakotsuki
* gedanbarai, gyakotsuki
* shutouke

**KATA: HEIAN SHODAN**

**7 KYU**

**beli pas**

**KIHON:**

* oitsuki chudan
* ageuke, gyakotsuki
* maegeri, gyakotsuki
* uchiuke, gyakotsuki
* mawashigeri, gyakotsuki
* sotouke, gyakotsuki
* gedanbarai, gyakotsuki
* shutouke

**KATA: HEIAN NIDAN**

**KIHON IPPON KUMITE:**

- oitsuki jyodan

- oitsuki chudan

- maegeri

**6 KYU**

**beli pas**

 **KIHON:**

* oitsuki chudan
* ageuke, gyakotsuki
* maegeri, gyakotsuki
* uchiuke, gyakotsuki
* mawashigeri, gyakotsuki
* sotouke, gyakotsuki
* gedanbarai, gyakotsuki
* shutouke
* yokogerikeage (kibadachi)

**KATA: HEIAN SANDAN**

**K.I.K.:**

- oitsuki jyodan

- oitsuki chudan

- maegeri

**5 KYU**

**rumeni pas**

 **KIHON:**

* oitsuki chudan
* ageuke, gyakotsuki
* maegeri, gyakotsuki
* uchiuke, gyakotsuki
* mawashigeri, gyakotsuki
* sotouke, gyakotsuki
* gedanbarai, gyakotsuki
* shutouke
* yokogerikeage (kibadachi)
* yokogerikekomi (kibadachi)

 **KATA:** HEIAN YONDAN

 ena od štirih kat

 **K.I.K.: VAJE za MOČ:**

- oitsuki jyodan (10 ponovitev)

- oitsuki chudan - sklece

 - maegeri - zapiranje zvezka

 - mawashigeri - počep maegeri

**4 KYU**

**oranžni pas**

 **KIHON:**

* oitsuki chudan
* ageuke, gyakotsuki
* maegeri, gyakotsuki
* uchiuke, gyakotsuki
* mawashigeri, gyakotsuki, uraken
* sotouke, gyakotsuki
* gedanbarai, gyakotsuki
* shutouke, nukite
* yokogerikeage (kibadachi)

* yokogerikekomi (kibadachi)

 **KATA:** HEIAN GODAN

 ena od petih kat

 **K.I.K. VAJE za MOČ:**

* oitsuki jyodan (15 ponovitev)
* oitsuki chudan - sklece
* maegeri - zap. zvezka
* yokogeri kekomi - počep maegeri
* mawashigeri

**3 KYU**

**zeleni pas**

***KARATE KODEKS (Izpit izvajamo v duhu karateja – DOJO KUN)***

 **KIHON:**

* rentsuki
* ageuke, gyakotsuki
* maegeri, gyakotsuki
* uchiuke, gyakotsuki
* yokogerikekomi, uraken, gyakotsuki
* sotouke, gyakotsuki
* mawashigeri, gyakotsuki, uraken
* gedanbarai, gyakotsuki
* ushirogeri, uraken, gyakotsuki
* shutouke, ashimaegeri, nukite
* yokogerikeage (kibadachi)
* yokogerikekomi (kibadachi)

 **KATA:** TEKI SHODAN

 ena šolska kata

 **JIYU IPPON KUMITE**: **VAJE za MOČ:**

* oitsuki jyodan (20 ponovitev)
* oitsuki chudan - sklece
* maegeri - zap. zvezka
* yokogeri kekomi - počep maegeri
* mawashigeri

**2 KYU**

**modri pas**

***KARATE KODEKS (Izpit izvajamo v duhu karateja – DOJO KUN)***

 **KIHON:**

 - sanbontsuki

* ageuke, gyakotsuki
* maegeri, rentsuki
* uchiuke kisamitsuki (hente), gyakotsuki
* yokogerikekomi, uraken, gyakotsuki
* sotouke, yokoempiuchi uraken (hente), gyakotsuki
* mawashigeri, gyakotsuki, uraken
* gedanbarai uraken (hente), gyakotsuki
* ushirogeri, uraken, gyakotsuki
* shutouke, ashimaegeri, nukite
* yokogerikeage (kibadachi), druga noga yokogerikekomi (kibadachi) 2X
* yokogerikeage (kibadachi), druga noga yokogerikekomi (kibadachi) 2X

  **KATA:** BASSAIDAI

 ena šolska kata

 **J.I.K.: VAJE za MOČ:**

* oitsuki jyodan (25 ponovitev)
* oitsuki chudan - sklece
* maegeri - zap. zvezka
* yokogeri kekomi - počep brca
* mawashigeri
* ushirogeri

**1 KYU**

**rjavi pas**

***KARATE KODEKS (Izpit izvajamo v duhu karateja – DOJO KUN)***

 **KIHON:**

- shihotatetsuki

 - shihogeri 3x (musubi dachi)

 - sanbontsuki

- ageuke gyakotsuki

- maegeri, rentsuki

- uchiuke kizamitsuki (hente), gyakotsuki

- yokogerikekomi, uraken, gyakotsuki

- sotouke, yokoempi uraken (hente), gyakotsuki

- mawashigeri, gyakotsuki, urakenuchi

- gedanbarai urakenuchi (hente), gyakotsuki

- ushirogeri, uraken, gyakotsuki

- shutouke ashimaegeri nukite

- shodan henka (maegeri, yokogerikekomi, gedanbarai gyakotsuki, mawashigeri,

 yokogerikekomi uraken gyakotsuki)

 **KATA:** BASSAIDAI, JION

ena šolska kata

 **J.I.K.: VAJE za MOČ:**

* oitsuki jyodan (30 ponovitev)
* oitsuki chudan - sklece
* maegeri - zap. zvezka
* yokogeri kekomi - počep brca
* mawashigeri
* ushirogeri
* uramawashi

 **JIYU KUMITE** – prosta borba

**1 DAN**

**črni pas**

***KARATE KODEKS (Izpit izvajamo v duhu karateja – DOJO KUN)***

  **KIHON:** (enkrat naprej in enkrat nazaj)

 1.

* sanbontsuki
* ageuke, gyakotsuki
* maegeri, rentsuki
* gedanbarai

2.

* sanbontsuki
* uchiuke kizamitsuki, gyakotsuki
* yokogerikekomi, urakenuchi, gyakotsuki
* gedanbarai

3.

* sanbontsuki
* sotouke, yokoempi urakenuchi, gyakotsuki
* mawashigeri, gyakotsuki, urakenuchi
* gedanbarai

4.

* sanbontsuki
* gedanbarai urakenuchi, gyakotsuki
* ushirogeri, urakenuchi, gyakotsuki
* gedanbarai

5.

* sanbontsuki
* shutouke, kizamimegeri, gyakonukite
* tsugiashi maeashiyokogerikekomi, urakenuchi, gyakotsuki

Obrat in nazaj isto

* shodan henka (maegeri, yokogerikekomi, gedanbarai gyakotsuki, mawashigeri yokogerikekomi uraken gyakotsuki)

  **KATA:** HEIAN WAZA, SHUTO WAZA

BASSAIDAI, JION, KANKUDAI

 **J.I.K. / JIYU KUMITE** (od 14 do 17 let Ko – Go kumite)