

4.6. IZPIT ZA 1. MODRI PAS 4. KYU

A) Minimalni predpogoji, da se kandidat prijavi na izpit so:

- 8 Mesecev rednega treniranja z zelenim pasom ali 96 treningov v povprečju 2-3x tedensko.
- Obvezno sodelovanje na sedmih karate šolah ali seminarjih v klubske organizaciji ali v organizaciji KZS. Če je kandidat sodeloval na seminarju izven matičnega kluba je potrebno predložiti dokazilo (račun o plačani seminarski taksi ali žigosano potrdilo organizatorja).
- Da so poravnane vse obveznosti do društva (članarina, izpitna in seminarska taksa itn.).

B) NAMEN UČENJA: Urjenje nožnih udarcev s prvo in zadnjo nogo v gardu ter kate H5.

C) KATE: HEIAN-GODAN

D) KIHON:

1. ZND	Reen-tsuki, gedan-barai, gyako-tsuki-chudan	5X
2. ZND	Gyako-sambon-tsuki	5X
3. ZND	Kizami-tsuki (yuri-ashi), uraken-uchi, gyako-tsuki (tsuki-ashi)	5X
4. FDD	Gyako-tsuki-chudan (na mestu), uraken-uchi, gyako-tsuki (tsuki-ashi)	5X
5. ZND	Mae-geri-chudan, gyako-tsuki-jodan	5X
6. FDD	Ura-mawashi-geri-jodan, gyako-tsuki-chudan	5X
7. FDD	Ashi-mawashi-geri-jodan, gyako-tsuki-chudan, ashi-mawashi-geri-jodan	5X
8. FDD	Mawashi-geri-jodan, yoko-geri-kekomi (ista noga), gyako-tsuki-chudan	5X
9. KKD	Shuto-uke, ashi-mae-geri, shuto-uke, ZND yohon-nukite	5X
10. KBD	Yoko-geri-kekomi, uraken-uchi-jodan, ashi-yoko-geri-kekomi	5X

E) DOGOVORJEN SPARING: YIJU-IPPON-KUMITE

- Napad ura-mawashi-geri-jodan.
- Obramba jodan-soto-uke, gyako-tsuki.
- Napad yoko-geri-kekomi.
- Obramba soto-uke, gyako-tsuki-chudan.

F) PROSTI SPARING: (3X3 min prosta športna borba).

G) REKVIZITI: (Mali ročni fokuseri):

- | | |
|----------------------------|-----|
| a. Ashi-mawashi-geri-jodan | 10X |
| b. Ura-mawashi-geri-jodan | 10X |

H) TEORIJA: Organiziranost in vrste tekmovanja v Slovenije, Evropi in Svetu.

Pripravila:

Milenko Raičić 6. DAN

Portorož 28.12.2013 (popravek)

Mladen Raičić 3. DAN