

4.10. IZPIT ZA ČRNI PAS 1. DAN

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

- 12 Mesecev rednega treniranja z rjavim pasom ali 160 treningov v povprečju 5x tedensko.
- Obvezno sodelovanje na enajstih karate šolah ali seminarjih v organizaciji kluba ali KZS. Če je kandidat sodeloval na seminarju izven matičnega kluba je potrebno predložiti dokazilo (račun o plačani seminarski taksi ali ožigosano potrdilo organizatorja).
- Da so poravnane vse obveznosti do društva (članarina, izpitna in seminarska taksa itn.).
- Kandidat mora biti na dan izpita star 16 let in podpiše izjavo, kjer je navedeno, da bo verificiral pas ko bo polnoleten.

B) NAMEN UČENJA: Urjenje povezanih tehnik v ritmu 1,2 in 1,2,3 ter kate KANKU-DAI.

C) KATA: BASSAI-DAI, KANKU-DAI, (eno izmed šolskih kat po žrebu)

D) KIHON:

- | | | |
|---------|---|----|
| 1. ZND | Reen-tsuki, gedan-barai, gyako-tsuki-chudan | 5X |
| 2. ZND | Reen-tsuki, age-uke, gyako-tsuki-chudan | 5X |
| 3. ZND | Reen-tsuki, uchi-ude-uke, gyako-tsuki-chudan | 5X |
| 4. ZND | Reen-tsuki, soto-uke, gyako-tsuki-chudan | 5X |
| 5. KKD | Ashi-mae-geri, kizami-tsuki, mae-geri-jodan, gyako-tsuki-chudan | 5X |
| 6. FDD | Ashi-mawashi-geri-jodan, uraken-uchi-jodan, gyako-tsuki-chudan, mawashi-geri-chudan, uraken-uchi-jodan, gyako-tsuki-chudan | 5X |
| 7. FDD | Ashi-ura-mawashi-geri-jodan, uraken-uchi-jodan, gyako-tsuki-chudan, ura-mawashi-geri-jodan, uraken-uchi-jodan, gyako-tsuki-chudan | 5X |
| 8. FDD | Ashi-yoko-geri-kekomi, uraken-uchi-jodan, gyako-tsuki-chudan, yoko-geri-kekomi, uraken-uchi-jodan, gyako-tsuki-chudan | 5X |
| 9. FFD | Ushiro-geri-chudan, uraken-uchi-jodan, gyako-tsuki-chudan | 5X |
| 10. FDD | Ushiro-mawashi-geri-jodan, uraken-uchi-jodan, gyako-tsuki-chudan | 5X |

E) PROSTI SPARING: (Prosta športna borba 3x4 min).

F) BALANS:

- | | |
|---|--------------------|
| - SHIHO-TSUKI IZ ZND (tate-shuto-uke, gyako-tsuki) | 2X levi/desni gard |
| - SHIHO-GERI IZ ZND (mae-geri-chudan, bočno yoko-geri-kekomi, nazaj ushiro-geri-chudan, naprej mawashi-geri-jodan (ista noga), nazaj v ZND) | 2X levi/desni gard |

G) REKVIZITI: (Ročni fokuser za pest).

- | | |
|--|----|
| - Ashi-mawashi-geri-jodan, gyako-tsuki-chudan, ashi-mawashi-geri | 5X |
| - Ashi-ura-mawashi-geri, gyako-tsuki-chudan, ashi-ura-mawashi-geri-jodan | 5X |

H) TEORIJA: (Zgodovina karateja)

Pripravila:

Milenko Raičić 6. DAN

Portorož 28.12.2013 (popravek)

Mladen Raičić 3. DAN