

#### 4.4. IZPIT ZA 1. ZELENİ PAS 6. KYU

---

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

- 5 Mesecev rednega treniranja z rdečim pasom ali 60 treningov v povprečju 3x tedensko.
- Obvezno sodelovanje na štirih karate šolah ali seminarjih v klubski 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 principa rotacije bokov, mawashi-gerija in kate H3.

**C) KATA:** HEIAN-SANDAN

##### **D) KIHON:**

1. ZND	Gedan-barai, gyako-tsuki, age-uke	5X
2. ZND	Age-uke, gyako-tsuki, uchi-ude-uke	5X
3. ZND	Uchi-ude-uke, gyako-tsuki, soto-uke	5X
4. ZND	Soto-uke, gyako-tsuki, gedan-barai	5X
5. ZND	Reen-geri (mae-geri-jodan, mae-geri-chudan)	5X
6. ZND	Mawashi-geri-jodan, gyako-tsuki-chudan	5X
7. ZND	Ashi-mawashi-geri-jodan, gyako-tsuki-chudan	5X
8. KKD	Shuto-uke, ZND yohon-nukite	5X
9. KBD	Yoko-geri-kekomi, ZND gyako-tsuki-chudan, gyard	5X
10. KBD	Yoko-geri-keage, Yoko-geri-kekomi (ista noga)	5X

**E) DOGOVORJEN SPARING:** KIHON-IPPON-KUMITE (Dogovorjena borba na en korak).

- Napad iz borbenega garda gyako-tsuki-jodan.
- Obramba jodan-soto-uke, gyako-tsuki-chudan.
- Napad mawashi-geri-jodan.
- Obramba jodan-soto-uke, gyako-tsuki-chudan.
- Napad yoko-geri-kekomi-chudan.
- Obramba soto-uke, gyako-tsuki-chudan z KIAI-jem.

**F) KUMITE** ( Prosta športna borba z rokami v telo 2X2 min).

**G) TEORIJA:** Nazivi naučenih nožnih tehnik.

Portorož 28.12.2013 (popravek)

**Pripravila:**  
**Milenko Railić 6. DAN**

**Mladen Railić 3. DAN**