

4.5. IZPIT ZA ZELENI PAS 5. KYU

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

- 6 Mesecev rednega treniranja z zelenim pasom ali 72 treningov v povprečju 2-3x tedensko.
- Obvezno sodelovanje na šestih 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 horizontalnega gibanja (vdrsevanje, izdrsevanje), uraken-uchi in kate H4.

C) KATA: HEIAN-JONDAN

D) KIHON:

- | | | |
|---------|--|----|
| 1. ZND | Gedan-barai, uraken-uchi-jodan (ista roka), gyako-tsuki-chudan | 5X |
| 2. ZND | Age-uke, uraken-uchi (ista roka), gyako-tsiuki-chudan | 5X |
| 3. ZND | Uchi-ude-uke, uraken-uchi, (ista roka), gyako-tsuki-chudan | 5X |
| 4. ZND | Soto-uke, uraken-uchi, (ista roka), gyako-tsuki-chudan | 5X |
| 5. KKD | Shuto-uke, haito-uchi-jodan ZND, shuto-uke | 5X |
| 6. FDD | Kizami-tsuki-jodan, gyako-tsuki-chudan z uklizavanjem, iz obeh gardov | 5X |
| 7. FDD | Gyako-soto-uke, oi-soto-uke, gyako-tsukichudan z izklizavanjem | 5X |
| 8. FDD | Mae-geri-chudan, gyako-tsuki-chudan, yoko-geri-kekomi, kage-tsuki stav KBD v stran pod kotom 90°, naprej, mawashi-geri-jodan, gyako-tsuki-chudan ZND | 5X |
| 9. FDD | Mae-geri-chudan, noga nazaj, mawashi-geri-jodan | 5X |
| 10. FDD | Ashi-mawashi-geri-jodan, gyako-tsuki-chudan, mawashi-geri-jodan, gyako-tsuki-chudan | 5X |

E) DOGOVORJEN SPARING: JIYU-IPPON-KUMITE

- Napad kizami-tsuki-jodan -> Obramba jodan-teisho-uke, gyako-tsuki-chudan.
- Napad ashi-mawashi-geri-jodan -> Obramba jodan-teisho, gyako-tsuki-chudan.
- Napad mawashi-geri-jodan -> Obramba odkoračno jodan-soto-uke.

F) PROSTI SPARING: (Prosta športna borba z rokami v telo 3X3 min).

G) REKVIZITI: (Veliki fokuser).

- | | | |
|----|---|-----|
| a) | Gyako-tsuki-chudan (tsuki-ashi), iz obeh gardov | 10X |
| b) | Mawagi-geri-chudan (iz obeh gardov) | 10X |

H) TEORIJA: Principi horizontalnega gibanja.

Pripravila:

Milenko Raičić 6. DAN

Portorož 28.12.2013 (popravek)

Mladen Raičić 3. DAN