

4.2. IZPIT ZA ORANŽNI PAS 8. KYU

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

- 4 Mesece rednega treniranja z rumenim pasom ali 32 treningov v povprečju 2x tedensko.
- Obvezno sodelovaje na eni karate šoli ali seminarju v organizaciji kluba 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 ročnih tehnik in pravilne izvedbe ter kate H1.

C) KATA: HEIAN-SHODAN

D) KIHON:

1. ZND	Reen-tsuki (oi-tsuki-jodan, gyako-tsuki-chudan)	5X
2. ZND	Gedan-barai, gyako-tsuki	5X
3. ZND	Age-uke, gyako-tsuki-chudan	5X
4. ZND	Soto-uke, gyako-tsuki	5X
5. ZND	Uchi-ude-uke, gyako-tsuki	5X
6. KKD	Shuto-uke	5X
7. ZND	Mae-geri-keage -jodan	5X
8. ZND	Mae-geri-kekomi –chudan	5X
9. KBD	Yoko-geri-keage –jodan	5X
10. KBD	yoko-geri-kekomi-chudan	

E) DOGOVORJEN SPARING: SAMBON KUMITE (dogovorjena borba na tri korake).

- Napad 3X oi-tsuki-chudan zadnji napad z KIAI-jem.
- Obramba 3X shuto-uke, položaj KKD, po zadnji obrambi iz KKD v ZND prijem nasprotnika za roko in delati yohon-nukite v grlo z KIAI-jem).

F) TEORIJA: Karate oprema za trening in tekmovanje.

Portorož 28.12.2013 (popravek)

Pripravila:
Milenko Raičić 6. DAN

Mladen Raičić 3. DAN