

## 4.9. IZPIT ZA RJAVI PAS 1. KYU

---

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

- 12 Mesece rednega treniranja z rjavim pasom ali 160 treningov v povprečju 4X tedensko.
- Obvezno sodelovanje na 12-ih 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.).

### B) NAMEN UČENJA: Urjenje empi tehnik, spreminjanje položajev in kate EMPI.

### C) KATA: EMPI, JION, (ena izmed šolskih kat po žrebu).

### D) KIHON:

- |              |  |    |
|--------------|--|----|
| 1. ZND       | Mae-empi-uchi, gyako-tsuki, mae-empi-uchi  | 5X |
| 2. ZND       | Mawshi-empi-uchi, gyako-tsuki, mawashi-empi-uchi   | 5X |
| 3. ZND v KBD | yoko-empi ZND gyako-tsuki v KBD yoko-empi  | 5X |
| 4. ZND       | Mae-empi, bočno v KBD yoko-empi, naprej v ZND mawashi-empi   | 5X |
| 5. KKD       | Mawashi-geri-jodan, yoko-geri-kekomi KBD yoko-empi nazaj v ZND   | 5X |
| 6. ZND       | Ushiro-mawashi-gei-jodan, uraken-uchi-jodan, gyako-tsuki-chudan  | 5X |
| 7. FDD       | Menjava položaja na mestu z udracem gyako-tsuki-chudan, korak naprej oi-tsuki-jodan, obrat naprej za 360° proti sprednji nogi v gardu, uraken-uchi-jodan, gyako-tsuki-chudan | 5X |
| 8. FDD       | Lahkotno gibanje nazaj in napad iz umikanja, ashi-barai, gyako-tsuki-chudan naprej.  | 5X |
| 9. FDD       | Istočasno age-uke in gyako-tsuki-chudan, (uklizavanje), korak nazaj blok soto-uke, gyako-tsuki-chudan.   | 5X |
| 10. FDD      | Menjava položaja, mae-geri-chudan, noga nazaj ushiro-geri-chudan   | 5X |

### D) BALANS:

- SHIHO-TSUKI IZ ZND (tate-shuto-uke, gyako-tsuki-chudan).
- SHIHO-GERI IZ ZND (mae-geri-chudan, bočno yoko-geri-kekomi, naprej mawashi-geri-jodan (ista noga) noga nazaj v ZND).

### E) ŠPORTNA BORBA (prosta športna borba 3x3 min. z nogo v glavo in telo).

### F) REKVIZITI: (Veliki prsni fokuserji).

- |                            |       |
|----------------------------|-------|
| a) Ushiro-geri-chudan      | 2X 10 |
| b) Yoko-geri-kekomi        | 2X 10 |
| c) Kizami-yoko-geri-kekomi | 2X 10 |

### G) TEORIJA: Udarci z komolcem in z odprto pestjo, uporaba in razdelitev.

**Pripravila:**

**Milenko Raičić 6. DAN**

**Portorož 28.12.2013 (popravek)**

**Mladen Raičić 3. DAN**