

## 4.7. IZPIT ZA MODER PAS 3. KYU

---

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

- 8 Mesecev rednega treniranja z zelenim pasom ali 96 treningov v povprečju 2-3x tedensko.
- Obvezno sodelovanje na devetih 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 maksimalne in submaksimalne rotacije bokov in obvladovanje prostora za nožne udarce in gyako-tsuki ter kate JION.

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

### D) KIHON

- |         |  |    |
|---------|--|----|
| 1. ZND  | Sambon-tsuki, mae-geri-chudan, gyako-tsuki-jodan   | 5X |
| 2. ZND  | Gyako-gedan-barai, gedan-barai, gyako-tsuki-chudan, oi-tsuki-chudan  | 5X |
| 3. ZND  | Gyako-age-uke, age-uke, gyako-tsuki-chudan, oi-tsuki-chudan  | 5X |
| 4. ZND  | Gyako-uchi-ude-uke, uchi-ude-uke, gyako-tsuki, oi-tsuki-chudan   | 5X |
| 5. ZND  | Gyako-soto-uke, soto-uke, gyako-tsuki, oi-tsuki-chudan   | 5X |
| 6. KKD  | Shuto-uke obrat za 360° okoli sprednje noge v gardu, shuto-uke, odkorak nazaj, shuto-uke                                       | 5X |
| 7. ZND  | Mae-geri-chudan noga nazaj, gyako-tsuki-jodan, mae-geri-jodan, gyako-tsuki-chudan (pri prvem mae-geri-ju roka ostane na boku). | 5X |
| 8. FDD  | Mawashi-geri-jodan, gyako-tsuki-chudan, ashi-mawashi-geri-jodan, gyako-tsuki-chudan  | 5X |
| 9. FDD  | Tsuki-ashi, kizami-ashi-barai, gyako-tsuki-chudan  | 5X |
| 10. FDD | Ushiro-geri-chudan, gyako-tsuki-jodan  | 5X |
| 11. KBD | Yoko-geri-kekom, ZND gyako-tsuki-chudan, KBD gedan-barai, kamae  | 5X |

### E) DOGOVORJEN SPARING: JIYU-IPPON-KUMITE

- Napad mae-geri-chudan.
- Obramba gedan-barai, gyako-tsuki (levi/desni gard).
- Napad mawashi-geri-jodan.
- Obramba jodan-soto-uke, gyako-tsuki.
- Napad ushiro-geri-chudan.
- Obramba soto-uke, gyako-tsuki (levi/desni gard).

### F) KUMITE: (prosta športna borba z nogo v telo 3x3min).

### G) DELO Z REKVIZITI: (VELIKI FOKUSER).

- a) KBD Yoko-geri-kekom ZND gyako-tsuki-chudan
- b) Ushiro-geri-chudan, gyako-tsuki-chudan

### H) TEORIJA: Princip rotacije bokov.

**Pripravila:**

**Milenko Raičić 6. DAN**

**Portorož 28.12.2013 (popravek)**

**Mladen Raičić 3. DAN**