

4.10. IZPIT ZA ČRNI PAS 2. DAN

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

- 24 Mesecev rednega treniranja z 1.DAN ali 360 treningov v povprečju 5x tedensko.
- Obvezno sodelovanje na trinajstih 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.).
- Kandidat mora biti na dan izpita star 18 let.

B) NAMEN UČENJA: Urjenje borbenih tehnik v prekoraku, delo z rekviziti in kate KANKU-SHO.

C) KATA: KANKU-DAI, KANKU-SHO, BASSAI-DAI, EMPI, (eno izmed šolskih kat po žrebu).

D) KIHON:

- | | | |
|---------|---|----|
| 1. ZND | Gyako-sabon-tsuki, prekoračno uraken-uchi-jodan, gyako-tsuki-chudan. | 5X |
| 2. FDD | Kizami-tsuki-jodan, gyako-tsuki-chudan, prekorak v ZND uraken-uchi-jodan, gyako-tsuki-chuan, nazaj v FDD. | 5X |
| 3. FDD | Kizami-tsuki, yuri-ashi, kizami-mae-geri-chudan, ZND gyako-tsuki-chudan. | 5X |
| 4. FDD | Tsuki-ashi gedan-barai, age-uke(ista roka), gyako-tsuki, mae-geri-chudan noga nazaj v FDD, ushiro-geri-chudan. | 5X |
| 5. FDD | Tsuki-ashi soto-uke, uraken-uchi-jodan(ista roka), gyako-tsuki-chudan, mawashi-geri-jodan, gyako-tsuki-chudan, ushiro-mawashi-geri-jodan. | 5X |
| 6. FDD | Mae-geri-chudan, gyako-tsuki-jodan, bočno yoko-geri-kekomi, KKD shuto-uke, Yohon-nukite ZND nazaj v FDD. | 5X |
| 7. FDD | Mawashi-geri-chudan, ura-mawashi-geri-jodan (ista noga), gyako-tsuki-chudan. | 5X |
| 8. FDD | Mawashi-geri-jodan, yoko-geri-kekomi (ista noga), uraken-uchi-jodan, gyako-tsuki-chudan. | 5X |
| 9. FDD | Ushiro-geri-chudan, gyako-tsuki-chudan, ashi-mawashi-geri-jodan, gyako-tsuki-chudan. | 5X |
| 10. FDD | Ushiro-mawashi-geri-jodan, gyako-tsuki-chudan, ashi-ura-mawashi-geri-jodan, gyako-tsuki-chudan. | 5X |

E) PROSTI SPARING: Prosta športna borba 3x3 min z nalogo (čuvanje in lovljenje rezultata).

F) BALANS:

- ZND mae-geri-chudan, yoko-geri-kekomi, mawashi-geri-jodan, ushiro-geri-chudan (ista noga), nazaj v ZND. 2X levi/desni gard

G) REKVIZITI: Razvijanje splošne moči udarcev z rekviziti. Kateri rekviziti so ustrezni in metod treniranja.

H) TEORIJA: Uporaba rekvizitov za razvijanje splošne moči karate udarcev. Pisno na 2 lista A4 pisava 12.

Pripravila:

Milenko Raičić 6. DAN

Portorož 28.12.2013 (popravek)

Mladen Raičić 3. DAN