

KARATE SAVEZ VOJVODINE

21000 Novi Sad, Masarikova 25, Tel.faks:021/529-670, 65-71-782, e-mail:tepavcevic@gmail.com

PROGRAM POLAGANJA ZA UČENIČKA I MAJSTORSKA ZVANJA



Žuti pojas II trake

KRETANJE :

- pravolinijsko kretanje (iskorak)

KIHON KUMITE :

- čoku zuki
- kizami zuki
- oi zuki (napred – nazad)
- gedan barai (napred – nazad)
- age uke (napred – nazad)
- TEST FUNCIONALNOSTI STAVA I GARDA 1
- mae geri u mestu

TEST MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI :

- kolut unapred
- poligon
-

Žuti pojas I traka

KATA :

- TAIKYOKU SHODAN

KRETANJE :

- pravolinijsko kretanje (iskorak)
- pravolinijsko kretanje (cuki aši)

KIHON KUMITE :

- čoku zuki sa rotacijom
- ude uke (napred – nazad)
- gjako zuki (u mestu)
- aši mae geri čudan
- mae geri čudan

KRETANJE SA PARTNEROM :

- pravolinijsko kretanje (iskorak)
- pravolinijsko kretanje (cuki aši)

TEST MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI 1 :

- kolut unapred dupli
- poligon

Žuti pojas

KATA :

- TAIKYOKU NIDAN

KRETANJE :

- pravolinijsko kretanje (juri aši)
- pravolinijsko kretanje (promena stava u mestu)

KIHON KUMITE :

- uraken uči
- ren zuki
- soto uke (napred – nazad)
- gjako zuki u kretanju
- aši mavaši geri džodan
- mavaši geri čudan

KRETANJE SA PARTNEROM :

- pravolinijsko kretanje juri aši

PADOVI : - pad unazad

TEST MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI :

- kolut nazad
- poligon

REKVIZITI :

- gume (čoku zuki)

Oranž pojas I traka

KATA :

- TAIKYOKU SANDAN

KRETANJE :

- pravolinijsko kretanje (kombinacija 1)
- pravolinijsko kretanje (kombinacija 2)

KIHON KUMITE :

- ren zuki (napred – nazad)
- gedan barai-gjako zuki (napred – nazad)
- age uke-gjako zuki (napred – nazad)
- ude uke-gjako zuki (napred – nazad)
- soto uke-gjako zuki (napred – nazad)
- aši joko geri kjage
- mavaši geri jodan

ESKIVAŽE :

- na kizami zuki
- na oi zuki
- na mae geri
- TEST FUNKCIONALNOSTI STAVA I GARDA 2

PADOVI : - pad na stranu

REKVIZITI :

- kizami zuki (rengenski snimak ili karton)
- gjako zuki (rengenski snimak ili karton)

Oranž pojas

KATA :

- HEIAN SHODAN

KRETANJE :

- dijagonalno
- tobi aši – cuki aši (napred nazad)

KIHON KUMITE :

- kizami-gjako zuki (prednja noga na kizami)
- kizami-gjako zuki (prednja noga na gjako)
- aši mavaši geri
- aši ura mavaši geri

ESKIVAŽE :

- blok od kizami zuki
- blok od oi zuki
- blok od mae geri

PRIMENJIVA TEHNIKA :

- gjako zuki čudan
- gjako zuki čudan – kontra gard
- gjako zuki jodan
- aši mavaši geri

PADOVI : - pad unapred

REKVIZITI :

- gjako zuki (fokuser) običan i kontra gard
- gjako zuki (fokuser) diai

Zeleni pojas I traka

KATA :

- HEIAN NIDAN

KRETANJE :

- dijagonalno
- kombinovano dijagonalno-pravolonijsko

KIHON KUMITE :

- kizami-gjako čudan (cuki aši)
- gjako zuki-aši mavaši
- oj zuki-gjako zuki
- ura mavaši geri

PRIMENJIVA TEHNIKA :

- kizami gjako čudan
- kizami gjako džodan
- kizami gjako čudan kontra gard
- kizami gjako džodan kontra gard
- gjako zuki-aši mavaši geri
- mavaši geri čudan
- aši ura mavaši geri
- blok-kontra na gjako zuki
- blok-kontra na aši mavaši geri

REKVIZITI :

- gjako zuki, aši mavaši geri (fokuser)
- gjako zuki, ura mavaši geri (fokuser)

Zeleni pojas

KATA :

- HEIAN SANDAN
- HEIAN JODAN

KRETANJE :

- pravolinisko
- dijagonalno
- polukružno

KIHON KUMITE : - motorički lanac od 2 elementa (5 kombinacija po sopstvenom izboru)

PRIMENJIVA TEHNIKA :

- razbijanje garda-gajko zuki čudan
- razbijanje garda-gajko zuki džodan
- razbijanje garda zadnjom rukom-kizami zuki
- gjako –kizami zuki
- mavaši geri džodan
- hiki aši-gajko zuki
- gjako zuki-aši ura mavaši
- čišćenje 1 (aši barai iz kontra garda)
- diai na gjako zuki
- kontinuitet diai-kizami zuki
- eskivaže od jedinačnog napada 1
- eskivaža od jedinačnog napada 2
- eskivaža od jedinačnog napada 3
- eskivaža od jedinačnog napada 4
- blok-kontra od 2 udarca

Plavi pojas

KATA :

- HEIAN GODAN
- BASSAI DAI

KRETANJE : - SVE VRSTE KRETANJA

KIHON KUMITE : - motorički lanac od 2 i više elementa(5 kombinacija po sopstvenom izboru)

PRIMENJIVA TEHNIKA :

- ručne tehnike u kontinuitetu
- ručne tehnike u kontinuitetu (kontra gard)
- nožne tehnike u kontinuitetu
- kizami-gjako-aši mavaši-ura mavaši
- gjako zuki-aši barai-gjako zuki
- kizami zuki-gjako zuki-ura mavaši
- čišćenje 2 (prednjom nogom iz običnog garda)
- odbrana-kontra napad nogom
- diai, kontinuite gjako džodan

Braon pojas

KATA :

- JION
- TEKKI SHODAN

KRETANJE : - SVE VRSTE KRETANJA

KIHON KUMITE : - motorički lanac od 3 elementa (5 kombinacija po sopstvenom izboru)

PRIMENJIVA TEHNIKA :

- kizami-gjako-gjako prekorak
- gjako-kizami-gjako
- kizami-gjako čudan-gjako-džodan
- čišćenje 3 (na aši mavaši)
- hiki aši-kizami gjako-gjako
- kizami-gjako-aši-čudan mavaši
- kizami-aši-gjako-ura mavaši
- aši mavaši-izlaz-diai gjako
- napad(kizami-gjako)-odbrana(od aši mavašia)-kontra napad(gjako)
- eskivaže na ručne tehnike
- eskivaže na nožne tehnike

CRNI POJAS I DAN

KATA : jedna od sledećih kombinacija:

- BASAI DAI / KANKU DAI
- BASAI DAI / EMPI
- JION / KANKU DAI
- JION / EMPI

KIHON KUMITE : - motorički lanac od 3 elementa (5 kombinacija po sopstvenom izboru)

PRIMENJIVA TEHNIKA :

- kizami-gjako (u napred)-gjako (dijagonalno)
- kizami-gjako-(izlaz)-diai ura mavaši
- kizami-gjako-gjako (prekorak)-ura mavaši
- napad(aši mavaši)-odbrana(od mavaši geri)-kontra napad(gjako zuki)
- čišćenje 4 (na ura mavaši)
- aši barai(finta)-ura mavaši (istom nogom unapred)
- SLOBODAN SPARING

CRNI POJAS II DAN

KATA : 3 od navedenih:

- KANKU SHO
- BASSAI SHO
- CHINTE
- SOCHIN
- JITTE

KIHON KUMITE : - motorički lanac od 4 elementa (5 kombinacija po sopstvenom izboru)

PRIMENJIVA TEHNIKA :

- (kontra gard) kizami-gjako-aši barai-ura mavaši
- kizami-gjako-aši mavaši-ura mavaši
- kizami-gjako-čudan mavaši-uširo mavaši
- čišćenje 5 (iz klinča prednjom nogom)
- napad(kizami-gjako-aši)-odbrana(blok-gjako-aši) (3 elementa)
- napad(gjako-aši mavaši)-odbrana(gjako-ura mavaši)-kontra napad(gjako) (po 2 elementa)
- joko geri (finta)-ura mavaši (ista noga u napred)
- SLOBODAN SPARING

CRNI POJAS III DAN

KATA : jedna od kombinacija:

- JITTE / SOCHIN / HANGETSU
- KANKU DAI / CHINTE / BASSAI SHO
- Jedna majstorska kata po izboru sa demonstracijom upotrebe tehnika (BUNKAI) kate

KIHON KUMITE : - motorički lanac od 4 elementa (6 kombinacija po sopstvenom izboru)

PRIMENJIVA TEHNIKA :

- hiki aši-kizami-gjako-gajko džodan
- aši mavaši-gjako-aši mavaši-gjako džodan
- kizami-gjako-mavaši-gjako
- kizami-gjako-aši barai-mavaši-gjako
- napad(kizami-gjako)-odbrana(od aši-gjako)-kontara napad nogom(aši mavaši-aši ura mavaši) (po 2 elementa)
- odbrana(od kizami-gjako)-napad(aši mavaši-gjako)-odbrana(od aši ura mavašia)-kontra napad(gjako)
- aši mavaši, ura mavaši (dupli)
- mae geri-mavaši geri-ura mavaši geri (istom nogom unapred)
- SLOBODAN SPARING

CRNI POJAS IV DAN

KATA : 3 od navedenih po sopstvenom izboru:

- BASSAI DAI, KANKU DAI, JION, EMPI, HANGECU
- Jedna od sledećih po sopstvenom izboru sa demonstracijom upotrebe tehnika (BUNKAI) kate: BASSAI DAI, KANKU SHO, SHINTE, JITTE, SOCHIN, GANKAKU, NIJUSHIKO SHO, MEIKYO

KIHON KUMITE : - motorički lanac od 5 elementa (5 kombinacija po sopstvenom izboru)

- SLOBODAN SPARING

CRNI POJAS V DAN

KATA : obavezne:

- BASSAI SHO ILI KANKU SHO, SOCHIN, GANKAKU
- Jedna majstorska kata po izboru sa demonstracijom upotrebe tehnika (BUNKAI) kate

KIHON KUMITE : motorički lanac od 6 elementa (5 kombinacija po sopstvenom izboru)

- SLOBODAN SPARING