

PROGRAM ZA 8.KYU - BELI PAS-mlajši



KIHON-TEHNIKA

Tehniko se izvaja na mestu, 10x vsak deseti je kiai.

Smer gibanja		Tehnika	Položaj
1.	na mestu	CHOKO ZUKI chudan - na mestu udarci	yioi dachi
2.	na mestu	AGE UKE- zgornja blokada	yioi dachi
3.	na mestu	UCHI UKE- notranja blokada	yioi dachi
4.	na mestu	GEDAN BARAI- spodnja blokada	yioi dachi
5.	na mestu	MAE GERI	yioi dachi
6.	naprej	ZENKUTSU DACHI	zenkutsu dachi

PROGRAM ZA 7.KYU - BELI PAS-mlajši



KIHON-TEHNIKA

Tehniko se izvaja v petih korakih naprej, zadnji element je obvezno kiai.

Smer gibanja	Tehnika	Položaj
1.	naprej OI ZUKI chudan	zenkutsu dachi
2.	naprej AGE UKE	zenkutsu dachi
3.	naprej UCHI UKE	zenkutsu dachi
4.	naprej GEDAN BARAI	zenkutsu dachi
5.	naprej SOTO UKE	zenkutsu dachi
6.	naprej MAE GERI	zenkutsu dachi

KATA

1. SHIHO ZUKI (gedan barai + oi zuki v štiri smeri)

PROGRAM ZA 6.KYU - BELI PAS-mlajši



KIHON-TEHNIKA

Tehniko se izvaja v petih korakih naprej in nazaj, zadnji element je obvezno kiai

Smer gibanja	Tehnika	Položaj
1. naprej	OI ZUKI chudan	zenkutsu dachi
2. nazaj	GEDAN BARAI	zenkutsu dachi
3. naprej	AGE UKE	zenkutsu dachi
4. nazaj	UCHI UKE	zenkutsu dachi
5. naprej	SOTO UKE	zenkutsu dachi
6. obrat/naprej	MAE GERI	zenkutsu dachi
7. obrat/naprej	MAWASHI GERI	zenkutsu dachi
8. obrat/na mestu	SHUTO UKE	yioi dachi
9. obrat/naprej	KOKUTSU DACHI	kokutsu dachi

KATA

1. TAYKIOKU SHODAN

PROGRAM ZA 5.KYU - RUMENI PAS



KIHON-TEHNIKA

Tehniko se izvaja v petih korakih naprej in nazaj, zadnji element je obvezno kiai

Smer gibanja		Tehnika	Položaj
1.	naprej	REN ZUKI	zenkutsu dachi
2.	nazaj	GEDAN BARAI + GIAKO ZUKI	zenkutsu dachi
3.	naprej	AGE UKE + GIAKO ZUKI	zenkutsu dachi
4.	nazaj	UCHI UKE + GIAKO ZUKI	zenkutsu dachi
5.	naprej	SOTO UKE + GIAKO ZUKI	zenkutsu dachi
6.	obrat/naprej	MAE GERI	zenkutsu dachi
7.	obrat/naprej	MAWASHI GERI	zenkutsu dachi
8.	obrat/naprej	SHUTO UKE	kokutsu dachi
9.	obrat/na mestu	JOKO GERI keage	yioi dachi

KATA

1. HEYAN SHODAN

PROGRAM ZA 4.KYU - ORANŽNI PAS



KIHON-TEHNIKA

Tehniko se izvaja v petih korakih naprej in nazaj, zadnji element je obvezno kiai.

Smernost		Tehnika	Položaj
1.	naprej	KIZAMI ZUKI, GIAKO ZUKI	zenkutsu dachi
2.	nazaj	GEDAN BARAI, AGE UKE, GIAKO ZUKI	zenkutsu dachi
3.	naprej	OI ZUKI, SOTO UKE (ista roka), GIAKO ZUKI	zenkutsu dachi
4.	nazaj	SHUTO UKE (kokutsu dachi), ASHI MAE GERI, NUKITE	kokutsu dachi/zenkutsu dachi
5.	naprej	MAE GERI, GIAKO ZUKI	zenkutsu dachi
6.	obrat/naprej	MAWASHI GERI, GIAKO ZUKI	zenkutsu dachi
7.	obrat/naprej	ASHI BARAI	zenkutsu dachi
8.	obrat/naprej	YOKO GERI (keage), YOKO GERI (kekomi)	kiba dachi

KATA

1. HEYAN NIDAN
2. HEYAN SANDAN

KIHON-TEHNIKA

Tehniko se izvaja v petih korakih naprej in nazaj, zadnji element je obvezno kiai

	Smer gibanja	Tehnika	Položaj
1.	naprej	KIZAMI ZUKI, URAKEN UCHI, GIAKO ZUKI	zenkutsu dachi
2.	naprej	ASHI MAWASHI GERI, MAWASHI GERI, GIAKO ZUKI	zenkutsu dachi
3.	naprej	ASHI BARAI, OI ZUKI, GIAKO ZUKI	zenkutsu dachi
4.	nazaj	SOTO UKE-nazaj, OI ZUKI-naprej, AGE UKE-nazaj, GIAKO ZUKI	kokutsu/zenkutsu dachi
5.	naprej	URAMAWASHI GERI	zenkutsu dachi
6.	nazaj	SHUTO UKE, ASHI YOKO GERI (kekomi), GIAKO ZUKI	zenkutsu dachi
7.	naprej	YOKO GERI (keage), YOKO GERI (kekomi), URAKEN UCHI	kiba dachi

KATA

1. HEYAN YODAN
2. HEYAN GODAN



KIHON-TEHNIKA

Tehniko se izvaja v petih korakih naprej in nazaj, zadnji element je obvezno kiai

	Smer gibanja	Tehnika	Položaj
1.	naprej	OI ZUKI, AGE UKE (nazaj), OI ZUKI	zenkutsu dachi
2.	nazaj	AGE UKE (zdrs nazaj), GIAKO ZUKI, MAE GERI	zenkutsu dachi
3.	naprej	URAKEN UCHI, GIAKO URAKEN UCHI, MAWASHI GERI, GIAKO ZUKI	zenkutsu dachi
4.	nazaj	SHUTO UKE, SHUTO UCHI, HAITO	kokutsu dachi/zenkutsu dachi
5.	naprej	MAE GERI, YOKO GERI (kekomi/ista noga), GIAKO ZUKI	zenkutsu dachi
6.	nazaj	URAMAWASHI GERI, GIAKO ZUKI	zenkutsu dachi
7.	naprej	USHIRO GERI, URAKEN, GIAKO ZUKI	zenkutsu dachi
8.	nazaj	korak nazaj, ASHI MAWASHI GERI, ista noga JOKOGERI kiage, GIAKO ZUKI	zenkutsu dachi
9.	na mestu	MAE GERI, YOKO GERI (kekomi), MAWASHI GERI (ista noga)	yioi dachi

KATA

1. VSE ŠOLSKE KATE
2. BASSAI DAI
3. JION

KUMITE

KIHON-TEHNIKA

Tehniko se izvaja v petih korakih naprej in nazaj, zadnji element je obvezno kiai



	Smer gibanja	Tehnika	Položaj
1.	naprej	SANBON ZUKI	zenkutsu dachi
2.	nazaj	AGE UKE, GJAKO, URAKEN	zenkutsu dachi
	nazaj	UCHI UKE, KIZAME, GJAKO	zenkutsu dachi
	nazaj	SHOTO UKE, JOKO EMPI, URAKEN	zenkutsu dachi
	nazaj	GEDAN BARAI, URAKEN, GJAKO	zenkutsu dachi
	nazaj	SHUTO, ASHI MAEGERI, NUKITE	kokutsu dachi/zenkutsu dachi
3.	naprej	KIZAMI ZUKI, GIAKO ZUKI, MAE GERI, SOTO UKE, GIAKO ZUKI	zenkutsu dachi
4.	obrat/naprej	SHUTO UKE, UCHI UKE-nazaj, MAWASHI GERI, GIAKO ZUKI	kokutsu dachi/zenkutsu dachi
5.	naprej	USHIRO GERI, URAKEN UCHI, GIAKO ZUKI	zenkutsu dachi
6.	nazaj	korak nazaj, ASHI MAWASHI GERI, URAMAWASHI GERI (ista noga), GIAKO ZUKI, URAKEN	zenkutsu dachi
7.	naprej	AGE UKE, SOTO UKE, GEDAN BARAI, UCHI UKE (ista roka), GIAKO ZUKI	zenkutsu dachi
8.	na mestu	YON HON GERI: MAE GERI, YOKO GERI, MAWASHI GERI, USHIRO GERI	yioi dachi
9.	na mestu	EMPI UCHI: AGE, MAE, GEDAN, YOKO, USHIRO	

KATA

1. VSE ŠOLSKE KATE
2. BASSAI DAI
3. JION

KUMITE