

JKA KYU / DAN IZPITNI PROGRAM

OD 1. 4. 2017

KYU / DAN stopnje	Minimalni čas vadbe med stopnjami	Lokacija izpita
10 – 1. KYU	3 mesece	Klub ali JKA Slovenija
1. DAN	1 leto	JKA Slovenija z dovoljenjem JKA HQ
2. DAN	1	JKA Slovenija z dovoljenjem JKA HQ
3. DAN	2	JKA Slovenija z dovoljenjem JKA HQ
4. DAN	3	Tokyo HQ ali regionalni HQ z dovoljenjem JKA HQ
5. DAN	4	Tokyo HQ ali regionalni HQ z dovoljenjem JKA HQ
6. DAN	6	Tokyo HQ
7. DAN	7	Tokyo HQ
8. DAN	7	Na priporočilo JKA inštruktorskega komiteja v Tokyo HQ
9. DAN	8	Na priporočilo JKA inštruktorskega komiteja v Tokyo HQ
10. DAN	9	Na priporočilo JKA inštruktorskega komiteja v Tokyo HQ

10. KYU – beli pas

KIHON – Osnove na mestu v SHIZEN TAI

1. CHUDAN CHOKU ZUKI
2. JODAN AGE UKE
3. CHUDAN SOTO UKE
4. GEDAN BARAI
5. MAE GERI (HEISOKU DACHI, GEDAN KAKIWAKE UKE)

* Po štetju 5 ponovitev (začetek vsake tehnike z desno stranjo)

9. KYU – beli pas

KIHON – Osnove na mestu iz SHIZEN TAI v ZENKUTSU DACHI; vračanje v SHIZEN TAI

1. CHUDAN JUN ZUKI
2. JODAN AGE UKE
3. CHUDAN SOTO UKE
4. MAE GERI (ZENKUTSU DACHI, GEDAN KAKIWAKE UKE)

* Po štetju 5 ponovitev (začetek vsake tehnike z desno stranjo, ponovitev vsake tehnike po 2x)

8. KYU – rumeni pas

KIHON – IDO KIHON Osnove v gibanju

1. CHUDAN JUN ZUKI (naprej)
2. JODAN AGE UKE (naprej)
3. CHUDAN SOTO UKE (naprej)
4. SHUTO UKE v KOKUTSU DACHI (naprej)
5. MAE GERI (ZENKUTSU DACHI, GEDAN KAKIWAKE UKE) (naprej)
6. YOKO GERI KEAGE v HEISOKU DACHI (leva / desna stran 2 ponovitvi)

KATA – TAIKYOKU SHODAN

KUMITE – GOHON KUMITE

- N** JODAN JUN ZUKI (naprej)
- O** JODAN AGE UKE, GYAKU ZUKI (nazaj)
- N** CHUDAN JUN ZUKI (naprej)
- O** SOTO UKE, GYAKU ZUKI (nazaj)

7. KYU – oranžni pas

KIHON – IDO KIHON Osnove v gibanju

1. CHUDAN JUN ZUKI (naprej)
2. JODAN AGE UKE (nazaj)
3. CHUDAN SOTO UKE (naprej)
4. CHUDAN UCHI UKE (nazaj)
5. SHUTO UKE KOKUTSU DACHI (naprej)
6. MAE GERI (ZENKUTSU DACHI, GEDAN KAKIWAKE UKE) (naprej)
7. YOKO GERI KEAGE v KIBA DACHI (naprej, leva / desna stran 3 ponovitve)

KATA – HEIAN SHODAN

KUMITE – GOHON KUMITE

- N** JODAN JUN ZUKI (naprej)
- O** JODAN AGE UKE, GYAKU ZUKI (nazaj)
- N** CHUDAN JUN ZUKI (naprej)
- O** SOTO UKE, GYAKU ZUKI (nazaj)

6. KYU – zeleni pas

KIHON – IDO KIHON Osnove v gibanju

1. CHUDAN JUN ZUKI (*naprej*)
2. JODAN AGE UKE (*nazaj*)
3. CHUDAN SOTO UKE (*naprej*)
4. CHUDAN UCHI UKE (*nazaj*)
5. SHUTO UKE v KOKUTSU DACHI (*naprej*)
6. MAE GERI (ZENKUTSU DACHI, GEDAN KAKIWAKE UKE) (*naprej*)
7. YOKO GERI KEAGE v KIBA DACHI (*naprej, leva / desna stran 3 ponovitve*)
8. YOKO GERI KEKOMI v KIBA DACHI (*naprej, leva / desna stran 3 ponovitve*)

KATA – HEIAN NIDAN

KUMITE – KIHON IPPON KUMITE

- N** JODAN JUN ZUKI (*naprej*)
- O** JODAN AGE UKE, GYAKU ZUKI (*nazaj*)
- N** CHUDAN JUN ZUKI (*naprej*)
- O** SOTO UKE, GYAKU ZUKI (*nazaj*)

* Napadi si sledijo po zaporedju JODAN JUN ZUKI desna/leva, CHUDAN JUN ZUKI desna/leva

5. KYU – vijolični pas

KIHON – IDO KIHON Osnove v gibanju

1. CHUDAN JUN ZUKI (*naprej*)
2. JODAN AGE UKE, GYAKU ZUKI (*nazaj*)
3. CHUDAN SOTO UKE, GYAKU ZUKI (*naprej*)
4. CHUDAN UCHIUKE, CHUDAN GYAKU ZUKI (*nazaj*)
5. SHUTO UKE v KOKUTSU DACHI (*naprej*)
6. MAE GERI (ZENKUTSU DACHI, GEDAN KAKIWAKE UKE) (*naprej*)
7. YOKO GERI KEAGE v KIBA DACHI (*naprej, leva / desna stran 3 ponovitve*)
8. YOKO GERI KEKOMI v KIBA DACHI (*naprej, leva / desna stran 3 ponovitve*)

KATA – HEIAN SANDAN

KUMITE – KIHON IPPON KUMITE

- N** JODAN JUN ZUKI (*naprej*)
- O** JODAN AGE UKE, GYAKU ZUKI (*nazaj*)
- N** CHUDAN JUN ZUKI (*naprej*)
- O** SOTO UKE, GYAKU ZUKI (*nazaj*)
- N** MAE GERI (ZENKUTSU DACHI, GEDAN KAKIWAKE UKE) (*naprej*)
- O** GEDAN BARAI, GYAKU ZUKI (*nazaj*)

* Napadi si sledijo po zaporedju JODAN JUN ZUKI desna/leva, CHUDAN JUN ZUKI desna/leva, CHUDAN MAE GERI (KAKIWAKE UKE) desna/leva

4. KYU – modri pas

KIHON – IDO KIHON Osnove v gibanju

1. CHUDAN JUN ZUKI (*naprej*)
2. JODAN AGE UKE, GYAKU ZUKI (*nazaj*)
3. CHUDAN SOTO UKE, GYAKU ZUKI (*naprej*)
4. CHUDAN UCHIUKE, CHUDAN GYAKU ZUKI (*nazaj*)
5. SHUTO UKE, NUKITE (*naprej, iz KOKUTSU DACHI v ZENKUTSU DACHI*)
6. MAE GERI (ZENKUTSU DACHI, GEDAN KAKIWAKE UKE) (*naprej*)
7. YOKO GERI KEAGE v KIBA DACHI (*naprej, leva / desna stran 3 ponovitve*)
8. YOKO GERI KEKOMI v KIBA DACHI (*naprej, leva / desna stran 3 ponovitve*)

KATA – HEIAN YONDAN

KUMITE – KIHON IPPON KUMITE

- N** JODAN JUN ZUKI (*naprej*)
- O** JODAN AGE UKE, GYAKU ZUKI (*nazaj*)
- N** CHUDAN JUN ZUKI (*naprej*)
- O** SOTO UKE, GYAKU ZUKI (*nazaj*)
- N** CHUDAN MAE GERI GEDAN KAKIWAKE (*naprej*)
- O** GEDAN BARAI, GYAKU ZUKI (*nazaj*)
- O** CHUDAN YOKO GERI KEKOMI (*naprej*)
- O** SOTO UKE, GYAKU ZUKI (*nazaj*)

* Napadi si sledijo po zaporedju JODAN JUN ZUKI desna/leva, CHUDAN JUN ZUKI desna/leva, CHUDAN MAE GERI (KAKIWAKE UKE) desna/leva, CHUDAN YOKO GERI KEKOMI desna/leva

3. KYU – rjavi pas

KIHON – IDO KIHON Osnove v gibanju

1. CHUDAN JUN ZUKI (*naprej*)
2. JODAN AGEUKE, GYAKU ZUKI (*nazaj*)
3. CHUDAN SOTO UKE, GYAKU ZUKI (*naprej*)
4. CHUDAN UCHIUKE, GYAKU ZUKI (*nazaj*)
5. SHUTO UKE, NUKITE (*naprej, iz KOKUTSU DACHI v ZENKUTSU DACHI*)
6. MAE GERI (ZENKUTSU DACHI, GEDAN KAKIWAKE UKE) (*naprej*)
7. REN GERI (ZENKUTSU DACHI, GEDAN KAKIWAKE UKE *naprej, 1. chudan / 2. jodan*)
8. MAWASHI GERI
9. YOKO GERI KEAGE v KIBA DACHI (*naprej, leva / desna stran 3 ponovitve*)
10. YOKO GERI KEKOMI v KIBA DACHI (*naprej, leva / desna stran 3 ponovitve*)

KATA – HEIAN GODAN

KUMITE – KIHON IPPON KUMITE

- N** JODAN JUN ZUKI (*naprej*)
- O** JODAN AGE UKE, GYAKU ZUKI (*nazaj*)
- N** CHUDAN JUN ZUKI (*naprej*)
- O** SOTO UKE, GYAKU ZUKI (*nazaj*)
- N** CHUDAN MAE GERI GEDAN KAKIWAKE (*naprej*)
- O** GEDAN BARAI, GYAKU ZUKI (*nazaj*)
- N** CHUDAN YOKO GERI KEKOMI (*naprej*)
- O** SOTO UKE, GYAKU ZUKI (*nazaj*)

* Napadi si sledijo po zaporedju JODAN JUN ZUKI desna/leva, CHUDAN JUN ZUKI desna/leva, CHUDAN MAE GERI (KAKIWAKE UKE) desna/leva, CHUDAN YOKO GERI KEKOMI desna/leva

2. KYU – rjavi pas

KIHON – IDO KIHON Osnove v gibanju

1. CHUDAN JUN ZUKI (*naprej*)
2. JODAN AGEUKE, GYAKU ZUKI (*nazaj*)
3. CHUDAN SOTOUKE v ZENKUTSU DACHI *prestop* v KIBA DACHI, YOKO ENPI UCHI, YOKO URAKEN UCHI (*naprej*)
4. CHUDAN UCHIUKE, GYAKU ZUKI (*nazaj*)
5. SHUTO UKE, NUKITE (*naprej, iz KOKUTSU DACHI v ZENKUTSU DACHI*)
6. MAE GERI (GEDAN KAKIWAKE UKE) (*naprej*)
7. REN GERI (GEDAN KAKIWAKE UKE) (*naprej, 1. chudan / 2. jodan*)
8. MAWASHI GERI (*naprej*)
9. YOKO GERI KEAGE v KIBA DACHI (*naprej, leva / desna stran 3 ponovitve*)
10. YOKO GERI KEKOMI v ZENKUTSU DACHI (*naprej, leva / desna stran 3 ponovitve*)

KATA – TEKKI SHODAN

KUMITE – JIYU IPPON KUMITE (*levi stav*)

JODAN JUNZUKI / CHUDAN JUNZUKI / CHUDAN MAE GERI / CHUDAN YOKO GERI KEKOMI

1. KYU – rjavi pas

KIHON – IDO KIHON Osnove v gibanju

1. CHUDAN JUN ZUKI (*naprej*)
2. SANBON REN ZUKI (*naprej*)
3. JODAN AGEUKE, GYAKU ZUKI (*nazaj*)
4. CHUDAN SOTOUKE v ZENKUTSU DACHI *prestop* v KIBA DACHI, YOKO ENPI UCHI, YOKO URAKEN UCHI (*naprej*)
5. CHUDAN UCHIUKE, GYAKU ZUKI (*nazaj*)
6. SHUTO UKE, NUKITE (*naprej, iz KOKUTSU DACHI v ZENKUTSU DACHI*)
7. MAE GERI (GEDAN KAKIWAKE UKE) (*naprej*)
8. REN GERI (GEDAN KAKIWAKE UKE *naprej, 1. chudan / 2. jodan*)
9. MAWASHI GERI (*naprej*)
10. YOKO GERI KEAGE v KIBA DACHI (*naprej, leva / desna stran 3 ponovitve*)
11. YOKO GERI KEKOMI v ZENKUTSU DACHI (*naprej, leva / desna stran 3 ponovitve*)

KATA – BASSAI DAI / KANKU DAI / JION / ENPI (*po izboru kandidata*)

KUMITE – JIYU IPPON KUMITE (*levi stav*)

JODAN JUNZUKI / CHUDAN JUNZUKI / CHUDAN MAE GERI / CHUDAN YOKO GERI KEKOMI /
JODAN MAWASHI GERI

* Pri MAWASHI GERI se napove izbrana višina napada (JODAN / CHUDAN)

1. DAN – črni pas

KIHON – IDO KIHON Osnove v gibanju

1. CHUDAN JUN ZUKI (*naprej*)
2. SANBON REN ZUKI (*naprej*)
3. JODAN AGEUKE, GYAKU ZUKI (*nazaj*)
4. CHUDAN SOTOUKE v ZENKUTSU DACHI (*naprej*), YOKO ENPI s prestopom v KIBA DACHI, YOKO URAKEN UCHI, GYAKU ZUKI s prestopom v ZENKUTSU DACHI (*na mestu*)
5. CHUDAN UCHIUKE, KIZAMI ZUKI, GYAKU ZUKI (*nazaj*)
6. SHUTO UKE, NUKITE (iz KOKUTSU DACHI v ZENKUTSU DACHI) (*naprej*)
7. MAE GERI (GEDAN KAKIWAKI UKE) (*naprej*)
8. REN GERI (GEDAN KAKIWAKI UKE) (*naprej, 1. chudan / 2. jodan*)
9. MAWASHI GERI (*naprej*)
10. YOKO GERI KEAGE v KIBA DACHI (*naprej, leva / desna*)
11. YOKO GERI KEKOMI (ZENKUTSU DACHI) (*naprej*)

KATA – BASSAI DAI / KANKU DAI / ENPI / JION (*po izboru kandidata*)

KUMITE – JIYU IPPON KUMITE (*samo levi stav*)

JODAN JUNZUKI / CHUDAN JUNZUKI / CHUDAN MAE GERI / CHUDAN YOKO GERI KEKOMI / JODAN MAWASHI GERI

* Pri MAWASHI GERI se napove izbrana višina napada (JODAN / CHUDAN)

2. DAN – črni pas

KIHON – IDO KIHON Osnove v gibanju

1. CHUDAN JUN ZUKI (*naprej*)
2. SANBON REN ZUKI (*naprej*)
3. JODAN AGE UKE, CHUDAN SOTO UKE (*obramba z isto roko*), GYAKU ZUKI (*naza*)
4. CHUDAN UCHI UKE, KIZAMI ZUKI, GYAKU ZUKI (iz KOKUTSU DACHI v ZENKUTSU DACHI) (*nazaj*)
5. SHUTO UKE, KIZAMI MAE GERI, NUKITE (iz KOKUTSU DACHI v ZENKUTSU DACHI) (*nazaj*)
6. REN GERI (GEDAN KAKIWAKI UKE) (*naprej, 1. chudan / 2. jodan*)
7. YOKO GERI KEAGE - YOKO GERI KEKOMI (*KIBA DACHI, menjava udarne noge*)
8. YOKO GERI KEKOMI (ZENKUTSU DACHI) (*naprej*)
9. MAWASHI GERI (*naprej*)
10. AGE UKE (*nazaj*), MAWASHI GERI, YOKO URAKEN UCHI, CHUDAN JUN ZUKI (*naprej*)

KATA – kandidatova prosta izbira

KUMITE – JIYU KUMITE

3. DAN – črni pas

KIHON – IDO KIHON Osnove v gibanju

1. JODAN KIZAMI ZUKI, JODAN JUN ZUKI, CHUDAN GYAKU ZUKI (*prosti kamae*) (*naprej*)
2. JODAN AGEUKE, CHUDAN SOTO UKE, GYAKU ZUKI (*obramba z isto roko*) (*nazaj*)
3. CHUDAN UCHI UKE, KIZAMI ZUKI, GYAKU ZUKI (iz KOKUTSU DACHI v ZENKUTSU DACHI) (*naprej*)
4. SHUTO UKE, KIZAMI MAE GERI, NUKITE (iz KOKUTSU DACHI v ZENKUTSU DACHI) (*nazaj*)
5. JODAN AGE UKE (*nazaj*) - MAWASHI GERI, YOKO URAKEN UCHI - CHUDAN JUN ZUKI (*naprej*)
7. MAE GERI, GYAKU ZUKI - YOKO GERI KEKOMI, GYAKU ZUKI - MAWASHI GERI, GYAKU ZUKI (*naprej, menjava udarne noge*)

KATA – kandidatova prosta izbira

KUMITE – JIYU KUMITE

4. DAN – črni pas

KIHON – IDO KIHON Osnove v gibanju

1. SANBON REN ZUKI (*naprej*)
2. AGE UKE, SOTO UKE (*z isto roko*), GYAKU ZUKI (*nazaj*)
3. CHUDAN UCHI UKE, KIZAMI ZUKI, GYAKU ZUKI (iz KOKUTSU DACHI v ZENKUTSU DACHI) (*naprej*)
4. SHUTO UKE, KIZAMI MAE GERI, NUKITE (iz KOKUTSU DACHI v ZENKUTSU DACHI) (*nazaj*)
5. MAE GERI, JUN ZUKI (*naprej*)
6. MAE GERI, GYAKU ZUKI (*naprej*)
5. YOKO GERI KEKOMI, GYAKU ZUKI (*naprej*)
5. MAWASHI GERI, GYAKU ZUKI (*naprej*)
6. MAE GERI, YOKO GERI KEKOMI, USHIRO GERI (*v ZENKUTSU DACHI na mestu, ista noga, leva/desna stran*)

KATA – kandidatova prosta izbira + SHITEI KATA (*od HEIAN SHODAN do TEKKI NIDAN*) *po izboru izpraševalca*

KUMITE – JIYU KUMITE

5. DAN – črni pas

KIHON – *IDO KIHON Osnove v gibanju*

1. SANBON REN ZUKI (*naprej*)
2. AGE UKE, SOTO UKE (z isto roko), GYAKU ZUKI (*nazaj*)
3. CHUDAN UCHI UKE, KIZAMI ZUKI, GYAKU ZUKI (iz KOKUTSU DACHI v ZENKUTSU DACHI) (*naprej*)
4. SHUTO UKE, KIZAMI MAE GERI, NUKITE (iz KOKUTSU DACHI v ZENKUTSU DACHI) (*nazaj*)
5. MAE GERI, JODAN JUN ZUKI, CHUDAN GYAKU ZUKI (*naprej*)
6. YOKO GERI KEKOMI, GYAKU ZUKI (*naprej*)
7. MAWASHI GERI, GYAKU ZUKI (*naprej*)
8. MAE GERI, YOKO GERI KEKOMI, MAWASHI GERI, GYAKU ZUKI (*naprej, menjava udarne noge*)
9. MAE GERI, YOKO GERI KEKOMI, USHIRO GERI (*v ZENKUTSU DACHI na mestu, ista noga, leva/desna stran*)

KATA – SHITEI KATA po izboru izpraševalca (*od HEIAN SHODAN do TEKKI SANDAN*)

SENTEI KATA kandidatova prosta izbira (*ustno preverjanje znanja o izbrani kati*)

KUMITE – JIYU KUMITE

6. DAN – črni pas

KIHON – po izboru izpraševalca

KATA – SHITEI KATA po izboru izpraševalca (*BASSAI DAI, KANKU DAI, ENPI, JION*)

SENTEI KATA kandidatova prosta izbira (*ustno preverjanje znanja o izbrani kati*)

KUMITE – JIYU KUMITE

- ustno preverjanje znanja o tehnikah
- predložitev raziskovalne razprave o tehnikah na dan izpita

7. DAN – črni pas

KIHON – po izboru izpraševalca

KATA – SENTEI KATA kandidatova prosta izbira (*ustno preverjanje znanja o izbrani kati*)

KUMITE – JIYU KUMITE

- ustno preverjanje znanja o tehnikah
- predložitev raziskovalne razprave o tehnikah na dan izpita

8., 9., 10. DAN – črni pas

Na priporočilo Shihankai (inštruktorskega komiteja)

OPOMBA

Pri stopnjah od 2. do 7. DAN imajo moški in ženske starosti 60 let in več, možnost izbire med JIYU KUMITE ali JIYU IPPON KUMITE. Nabor tehnik pri JIYU IPPON KUMITE (JODAN JUNZUKI / CHUDAN JUNZUKI / CHUDAN MAE GERI / CHUDAN YOKO GERI KEKOMI / JODAN ali CHUDAN MAWASHI GERI). Pri MAWASHI GERI se napove izbrana višina napada (JODAN / CHUDAN).