

JKA KYU IN DAN IZPITNI PROGRAM

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	Priporočilo JKA inštruktorskega komiteja v Tokyo HQ
9. DAN	8	Priporočilo JKA inštruktorskega komiteja v Tokyo HQ
10. DAN	9	Priporočilo JKA inštruktorskega komiteja v Tokyo HQ

10. KYU – beli pas

KIHON – *Osnove na mestu v SHIZEN TAI (HACHIJI DACHI)*

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

* Po štetju, 5 ponovitev

9. KYU – beli pas

KIHON – *Osnove na mestu iz SHIZEN TAI (HACHIJI DACHI) v ZENKUTSU DACHI*

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

* Po štetju, 5 ponovitev

8. KYU – rumeni pas

KIHON – *Osnove v gibanju iz GEDAN BARAI v ZENKUTSU DACHI (5 ponovitev sledečih tehnik)*

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

KATA – TAIKYOKU SHODAN

KUMITE – GOHON KUMITE

- N** JODAN JUN ZUKI / CHUDAN JUN ZUKI (*naprej*)
- O** JODAN AGE UKE / CHUDAN SOTO UKE / JAKO ZUKI (*nazaj*)

7. KYU – oranžni pas

KIHON – *Osnove v gibanju iz GEDAN BARAI v ZENKUTSU DACHI (5 ponovitev sledečih tehnik)*

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. GEDAN KAKIWAKE - MAE GERI (*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 – Osnove v gibanju iz GEDAN BARAI v ZENKUTSU DACHI (5 ponovitev sledečih tehnik)

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. GEDAN KAKIWAKE UKE -MAE GERI (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 leva stran JODAN / CHUDAN nato desna stran JODAN / CHUDAN

5. KYU – vijolični pas

KIHON – Osnove v gibanju iz GEDAN BARAI v ZENKUTSU DACHI (5 ponovitev sledečih tehnik)

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. GEDAN KAKIWAKE UKE - MAE GERI (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** CHUDAN MAE GERI (naprej)
- O** GEDAN BARAI, GYAKU ZUKI (nazaj)

* Napadi si sledijo po zaporedju leva stran JODAN / CHUDAN / MAE GERI nato desna stran JODAN / CHUDAN / MAE GERI

4. KYU – modri pas

KIHON – Osnove v gibanju iz GEDAN BARAI v ZENKUTSU DACHI (5 ponovitev sledečih tehnik)

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

* Napadi si sledijo po zaporedju leva stran JODAN / CHUDAN / MAE GERI / YOKO GERI nato desna stran JODAN / CHUDAN / MAE GERI / YOKO GERI

3. KYU – rjavi pas

KIHON – Osnove v gibanju iz GEDAN BARAI v ZENKUTSU DACHI (3 ponovitve sledečih tehnik)

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

KATA – HEIAN GODAN

KUMITE – KIHON IPPON KUMITE (KIRI KAESHI)

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

* Napadi si sledijo po zaporedju leva stran JODAN / CHUDAN nato desna stran JODAN / CHUDAN
Brez TAISABAKI!

2. KYU – rjavi pas

KIHON – Osnove v gibanju iz GEDAN BARAI v ZENKUTSU DACHI (3 ponovitve sledečih tehnik)

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

KATA – TEKKI SHODAN

KUMITE – KIHON IPPON KUMITE (KIRI KAESHI)

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

* Napadi si sledijo po zaporedju leva stran JODAN / CHUDAN / MAE GERI nato desna stran JODAN / CHUDAN / MAE GERI
Brez TAISABAKI!

1. KYU – rjavi pas

KIHON – Osnove v gibanju iz GEDAN BARAI v ZENKUTSU DACHI (3 ponovitve sledečih tehnik)

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

KATA – BASSAI DAI / KANKU DAI (po izboru kandidata)

KUMITE – JIYU IPPON KUMITE (levi / desni stav)

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

1. DAN – črni pas

KIHON – *Osnove v gibanju iz GEDAN BARAI v ZENKUTSU DACHI (3 ponovitve sledečih tehnik)*

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

2. DAN – črni pas

KIHON

1. KIZAMI ZUKI - SANBON REN ZUKI (*naprej, prosta drža*)
2. MAEGERI, JUN ZUKI (*naprej, prosta drža*)
3. JODAN AGE UKE, CHUDAN SOTO UKE, GYAKU ZUKI (*nazaj, obramba z isto roko*)
4. GEDAN BARAI (*nazaj*) - CHUDAN JUNZUKI - CHUDAN JUNZUKI (*naprej*)
6. SHUTO UKE, KIZAMI MAE GERI, NUKITE (*naprej, iz KOKUTSU DACHI v ZENKUTSU DACHI*)
7. YOKO GERI KEAGE - YOKO GERI KEKOMI (*KIBA DACHI, menjava udarne noge*)
8. YOKO GERI KEKOMI, GYAKU ZUKI (*naprej, prosta drža*)
8. MAWASHI GERI, GYAKU ZUKI (*naprej, prosta drža*)

KATA – kandidatova prosta izbira

KUMITE – JIYU KUMITE

3. DAN – črni pas

KIHON

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

KATA – kandidatova prosta izbira

KUMITE – JIYU KUMITE

4. DAN – črni pas

KIHON

1. KIZAMI ZUKI - SANBON REN ZUKI (*naprej, prosta drža*)
2. CHUDAN UCHI UKE, KIZAMI ZUKI, GYAKU ZUKI (*nazaj, iz KOKUTSU DACHI v ZENKUTSU DACHI*)
3. SHUTO UKE, KIZAMI MAE GERI, NUKITE (*naprej, iz KOKUTSU DACHI v ZENKUTSU DACHI*)
4. MAE GERI - YOKO GERI KEKOMI, GYAKU ZUKI (*naprej, ista noga*)
5. MAE GERI, YOKO GERI KEKOMI, USHIRO GERI (*v ZENKUTSU DACHI na mestu, ista noga*)
5. GYAKU ZUKI (*Idomokuhyo: udarjanje na različne točke po navodilih izpraševalca*)

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

KUMITE – JIYU KUMITE

5. DAN – črni pas

GYAKU ZUKI (*Idomokuhyo: udarjanje na različne točke po navodilih izpraševalca*)

KATA – kandidatova prosta izbira

- SHITEI KATA (*od HEIAN SHODAN do TEKKI SHODAN*) po izboru izpraševalca
- (od HEIAN SHODAN do TEKKI SHODAN) po izboru izpraševalca; Ustno preverjanje znanja o izbrani kati

KUMITE – JIYU KUMITE

6. DAN – črni pas

KATA – kandidatova prosta izbira, SENTEI KATA

SPLOŠNO – Ustno preverjanje znanja; Raziskovalna razprava o tehnikah

KUMITE – JIYU KUMITE ali KIHON IPPON KUMITE

7. DAN – črni pas

KATA – kandidatova prosta izbira

SPLOŠNO – Ustno preverjanje znanja; Raziskovalna razprava o tehnikah

KUMITE – JIYU KUMITE ali KIHON IPPON KUMITE

8, 9, 10. DAN – črni pas

Na priporočilo inštruktorskega komiteja

KATA – kandidatova prosta izbira

SPLOŠNO – Ustno preverjanje znanja; Raziskovalna razprava o tehnikah

KUMITE – JIYU KUMITE