

# JKA IZPITNI PROGRAM

KYU in Dan stopnje	Min. čas vadbe	Lokacija izpita
9 – 1. KYU	Min. 3 mesece med stopnjami	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	JKA Slovenija z dovoljenjem JKA HQ
5. DAN	4	JKA Slovenija z dovoljenjem JKA HQ
6. DAN	6	Tokyo HQ ali regionalni HQ z dovoljenjem JKA HQ
7. DAN	7	Tokyo HQ ali regionalni HQ z dovoljenjem JKA 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

## 8. KYU – rumeni pas

### KIHON

- Chudan Oi-zuki
- Jodan Age-uke
- Chudan Soto-uke
- Shuto-uke
- Mae-geri

### KATA

Hean Shodan

### KUMITE

Gohon Kumite—Jodan/Chudan

\* Izpraševalec ocenjuje osnovno formo elementov.

## 7. KYU – oranžni pas

### KIHON

- Chudan Oi-zuki
- ← Jodan Age-uke
- Chudan Soto-uke
- ← Chudan Uchi-uke
- Shuto-uke
- Mae-geri
- Yoko Keage (Kibadachi) leva/desna

### KATA

Hean Nidan

### KUMITE

Gohon Kumite—Jodan/Chudan

\* Izpraševalec ocenjuje osnovno formo elementov.

## 6. KYU – zeleni pas

### KIHON

- Chudan Oi-zuki
- ← Jodan Age-uke+Gyaku-tsuki
- Chudan Soto-uke+Gyaku-tsuki
- ← Chudan Uchi-uke
- Shuto-uke

- Mae-geri
- Yoko Keage (Kibadachi) leva/desna
- Yoko Kekomi (Kibadachi) leva/desna

## **KATA**

Hean Sandan

## **KUMITE**

Kihon Ippon Kumite—Jodan/Chudan leva/desna

\* Izpraševalec ocenjuje pravilno uporabo bokov.

## **5. KYU – vijolični pas**

### **KIHON**

- Chudan Oi-zuki
- ← Jodan Age-uke+Gyaku-tsuki
- Chudan Soto-uke+Gyaku-tsuki
- ← Chudan Uchi-uke+Gyaku-tsuki
- Shuto-uke
- Mae-geri
- Mawashi-geri
- Yoko Keage (Kibadachi) leva/desna
- Yoko Kekomi (Kibadachi) leva/desna

## **KATA**

Hean Yondan

## **KUMITE**

Kihon Ippon Kumite—Jodan/Chudan/Maegeri leva/desna

\* Izpraševalec ocenjuje pravilno uporabo bokov.

## **4. KYU – modri pas**

### **KIHON**

- Chudan Oi-zuki
- ← Jodan Age-uke+Gyaku-tsuki
- Chudan Soto-uke+Gyaku-tsuki
- ← Chudan Uchi-uke+Gyaku-tsuki
- Shuto-uke+Nukite (Kokutsu-dachi, Zenkutsu-dachi)
- Mae-geri
- Mawashi-geri
- Yoko Keage (Kibadachi) leva/desna
- Yoko Kekomi (Kibadachi) leva/desna

## **KATA**

Hean Godan

## **KUMITE**

Kihon Ippon Kumite—Jodan/Chudan/Maegeri leva/desna

\* Izpraševalec ocenjuje moč in ostrino vsake tehnike (Kihon, Kumite, Kata).

## **3. KYU – rjavi pas**

### **KIHON**

- Chudan Oi-zuki
- Sambon Ren-zuki
- ← Jodan Age-uke+Gyaku-tsuki
- Chudan Soto-uke+Yoko Empi (Zenkutsu-dachi, Kiba-dachi)
- ← Chudan Uchi-uke+Gyaku-tsuki
- Shuto-uke+Nukite (Kokutsu-dachi, Zenkutsu-dachi)

- Mae-geri
- Mawashi-geri
- Yoko Keage (Kibadachi) leva/desna
- Yoko Kekomi (Kibadachi) leva/desna

#### **KATA**

Tekki Shodan, Bassai dai

#### **KUMITE**

Kihon Ippon Kumite—Jodan/Chudan/Maegeri/Yoko Ke-komi leva/desna

\* Izpraševalec ocenjuje moč in ostrino vsake tehnike (Kihon, Kumite, Kata).

## **2. KYU – rjavi pas**

#### **KIHON**

- Chudan Oi-zuki
- Sambon Ren-zuki
- ← Jodan Age-uke+Gyaku-tsuki
- Chudan Soto-uke+Yoko Empi (Zenkutsu-dachi, Kiba-dachi)
- ← Chudan Uchi-uke+Gyaku-tsuki
- Shuto-uke+Nukite (Kokutsu-dachi, Zenkutsu-dachi)
- Mae-geri
- Mawashi-geri
- Yoko Keage (Kibadachi) leva/desna
- Yoko Kekomi (Kibadachi) leva/desna

#### **KATA**

Jion

#### **KUMITE**

Jiyu Ippon Kumite—Jodan/Chudan/Maegeri/Yoko Ke-komi leva/desna

\* Izpraševalec ocenjuje moč in ostrino vsake tehnike (Kihon, Kumite, Kata).

## **1. KYU – rjavi pas**

#### **KIHON**

- Chudan Oi-zuki
- Sambon Ren-zuki
- ← Jodan Age-uke+Gyaku-tsuki
- Chudan Soto-uke+Yoko Empi+Yoko Uraken (Zenkutsu-dachi, Kiba-dachi)
- ← Chudan Uchi-uke+Gyaku-tsuki
- Shuto-uke+Nukite (Kokutsu-dachi, Zenkutsu-dachi)
- Mae-geri
- Rengeri (Chudan/Jodan)
- Mawashi-geri
- Yoko Keage (Kibadachi) leva/desna
- Yoko Kekomi (Kibadachi) leva/desna

#### **KATA**

Empi, Kanku Dai

#### **KUMITE**

Jiyu Ippon Kumite—Jodan/Chudan/Maegeri/Yoko Ke-komi/Mawashi-geri leva/desna

\* Izpraševalec ocenjuje lahkotnost izvedbe, hiter in močan kime ter tranzicijo med elementi.

## 1. DAN – črni pas

### KIHON

- Jodan Oi-zuki+Chudan Gyako-tsuki
- Sambon Ren-zuki
- ← Jodan Age-uke+Gyaku-tsuki
- Chudan Soto-uke+Yoko Empi+Yoko Uraken+ Gyaku-tsuki (Zenkutsu-dachi, Kiba-dachi, Zenkutsu-dachi)
- ← Chudan-Uchi-uke+Kizami-zuki+Gyaku-tsuki
- Shuto-uke+Nukite (Kokutsu-dachi, Zenkutsu-dachi)
- Mae-geri
- Rengeri (Chudan/Jodan)
- Yoko Keage (Kibadachi) leva/desna
- Yoko Kekomi (Kibadachi) leva/desna
- Mawashi-geri

### KATA

Sentei Kata (Bassai dai, Kanku dai, Jion, Empi)—kandidat lahko izbere eno izmed kat

### KUMITE

Jiyu Kumite tekmovalno ali Jiyu Ippon Kumite

\* Izpraševalec ocenjuje osnovno razumevanje in izvedbo temeljnih karate tehnik.

## 2. DAN – črni pas

### KIHON

- Kizami-zuki+Sambon Renzuki
- Mae-geri+Jun-zuki
- Yoko Ke-age /Yoko Ke-komi (Kibadachi, z menjavo nog)
- Yoko Ke-komi+Gyaku-tsuki (Zenkutsu-dachi)
- Mawashi-geri+Gyaku-tsuki (Zenkutsu-dachi)
- ← Age-uke+ → Mawashi-geri+Yoko Uraken+Chudan Jun-zuki  
Mae-geri/Yoko Ke-komi/Ushiro-geri (Zenkutsu-dachi, ista noga leva/desna na mestu)

### KATA

Poljubna kata

### KUMITE

Jiyu Kumite

\* Izpraševalec ocenjuje osnovno razumevanje in natančnost temeljnih karate tehnik.

## 3. DAN – črni pas

### KIHON

- Sambon Renzuki
- ← Age uke+Soto uke+Gedan barai+Gyaku-tsuki
- Uchi uke+Kizami tsuki+Gyaku-tsuki (Kokutsu-dachi, Zenkutsu-dachi)
- ← Shuto-uke+Kizami mae geri+Nukite (Kokutsu-dachi, Zenkutsu-dachi)
- Mae geri+Yoko geri+Mawashi geri+Gyaku-tsuki (Zenkutsu-dachi)
- ← Age-uke+Mae geri+ Gyaku-tsuki

### KATA

Poljubna kata

### KUMITE

Jiyu Kumite

\* Izpraševalec ocenjuje osnovno razumevanje in natančnost standardnih karate tehnik.

## 4. DAN – črni pas

### KIHON

- Sambon Renzuki
- ← Age uke+Soto uke+Gedan barai+Gyaku-tsuki
- Uchi uke+Kizami tsuki+Gyaku-tsuki (Kokutsu-dachi, Zenkutsu-dachi)
- ← Shuto-uke+Kizami mae geri+Nukite (Kokutsu-dachi, Zenkutsu-dachi)
- Mae geri+Yoko geri+Gyaku-tsuki (Zenkutsu-dachi)
- Mae geri+Yoko geri+Mawashi geri+Gyaku-tsuki (Zenkutsu-dachi)

### KATA

Poljubna kata in kata po izboru izpraševalca (od Heian Shodan do Tekki Shodan)

### KUMITE

Jiyu Kumite

\* Izpraševalec ocenjuje razumevanje in mojstrstvo vseh karate tehnik, razumevanje filozofije karateja, sposobnost praktične aplikacije in sposobnost učenja.

## 5. DAN – črni pas

### KATA

Poljubna kata (z vprašanji izpraševalca) in kata po izboru izpraševalca (od Heian Shodan do Tekki Shodan)

### KUMITE

Jiyu Kumite

\* Izpraševalec ocenjuje visok mojstrski nivo karate tehnik in sposobnost aplikacije karateja na svoj unikaten način.

## 6. DAN – črni pas

### KATA

Poljubna kata (z vprašanji izpraševalca) in kata po izboru izpraševalca (od Heian Shodan do Tekki Shodan)

### KUMITE

Jiyu Kumite

### SPLOŠNO

Vprašanja iz karate vsebin, raziskovalna naloga iz karate tehnik

\* Kandidat mora demonstrirati visok nivo mojstrstva fizičnega in psihičnega načina karate vadbe.

## 7. DAN – črni pas

### KATA

Poljubna kata (z vprašanji izpraševalca) in kata po izboru izpraševalca (od Heian Shodan do Tekki Shodan)

### KUMITE

Jiyu Kumite

### SPLOŠNO

Vprašanja iz karate vsebin, raziskovalna naloga iz karate tehnik

\* Kandidat mora demonstrirati obširen visok nivo mojstrstva fizičnega in psihičnega načina karate vadbe.

## 8, 9, 10. DAN – črni pas

Na priporočilo inštruktorskega komiteja

\* Kandidat mora demonstrirati popolno osvojitve vseh karate skrivnosti, tako fizičnih kot psihičnih in prikazati poseben nivo duhovnega razvoja.