

JKA KYU IN DAN IZPITNI PROGRAM

KYU in Dan stopnje	Min. čas vadbe	Lokacija izpita
10 – 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	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 – Na mestu v: SHIZEN TAI (HACHIJI DACHI)
1. CHUUDAN CHOKUZUKI
 2. JOUDAN AGEUKE CHUUDAN SOTOUKE
 3. GEDAN BARAI
 4. HEISOKU DACHI, GEDAN KAKIWAKE UKE: MAEGERI

* Na štetje, 5 x

9. KYU – beli pas

- KIHON – Na mestu iz SHIZEN TAI (HACHIJI DACHI) v ZENKUTSU DACHI
1. CHUUDAN JUNZUKI
 2. JOUDAN AGEUKE
 3. CHUUDAN SOTOUKE,
 4. GEDAN KAKIWAKE UKE: MAEGERI (na mestu,)

* Na štetje, 5 x

8. KYU – rumeni pas

- KIHON – Iz GEDAN BARAI v ZENKUTSU DACHI (5 x);
1. CHUUDAN JUNZUKI →
 2. JOUDAN AGEUKE →
 3. CHUUDAN SOTOUKE →
 4. SHUTOU UKE in KOKUTSU DACHI →
 5. GEDAN KAKIWAKE, MAEGERI →
 6. YOKOGERI KEAGE (iz HEISOKU DACHI, leva in desna noga 3x)
- KATA – TAIKYOKU SHOUDAN
KUMITE – GOHON KUMITE (JOUDAN JUNZUKI, CHUUDAN JUNZUKI)

7. KYU – oranžni pas

KIHON – Iz GEDAN BARAI v ZENKUTSU DACHI (5 x);

1. CHUUDAN JUNZUKI →
2. JOUDAN AGEUKE ←
3. CHUUDAN SOTOUKE →
4. CHUUDAN UCHIUKE ←
5. SHUTOU UKE KOKUTSU DACHI →
6. GEDAN KAKIWAKE, MAEGERI →
7. YOKOGERI KEAGE (v KIBA DACHI, leva in desna noga 3x)

KATA – HEIAN SHOUDAN

KUMITE – GOHON KUMITE (JOUDAN JUNZUKI, CHUUDAN JUNZUKI)

6. KYU – zeleni pas

KIHON – Iz GEDAN BARAI v ZENKUTSU DACHI (5 x);

1. CHUUDAN JUNZUKI →
2. JOUDAN AGEUKE ←
3. CHUUDAN SOTOUKE →
4. CHUUDAN UCHIUKE ←
5. SHUTOU UKE v KOKUTSU DACHI →
6. GEDAN KAKIWAKE UKE, MAEGERI →
7. YOKOGERI KEAGE (v KIBA DACHI, leva in desna noga 3x)
8. YOKOGERI KEKOMI (v KIBA DACHI, leva in desna noga 3x)

KATA – HEIAN NIDAN

KUMITE – KIHON IPPON KUMITE (JOUDAN JUNZUKI – leva in desna,
CHUUDAN JUNZUKI – leva in desna)

5. KYU – vijolčni pas

KIHON – Iz GEDAN BARAI v ZENKUTSU DACHI (5 x);

1. CHUUDAN JUNZUKI →
2. JOUDAN AGEUKE, GYAKU ZUKI (step back)
3. CHUUDAN SOTOUKE, GYAKU ZUKI →
4. CHUUDAN UCHIUKE, CHUUDAN GYAKU ZUKI (step back)
5. SHUTOU UKE v KOKUTSU DACHI →
6. GEDAN KAKIWAKE UKE, MAEGERI →
7. YOKOGERI KEAGE (v KIBA DACHI, leva in desna noga 3x)
8. YOKOGERI KEKOMI (v KIBA DACHI, leva in desna noga 3x)

KATA – HEIAN SANDAN

KUMITE – KIHON IPPON KUMITE (JOUDAN JUNZUKI – leva in desna,
CHUUDAN JUNZUKI – leva in desna, CHUUDAN MAEGERI – leva in desna)

4. KYU – modri pas

KIHON – Iz GEDAN BARAI v ZENKUTSU DACHI (5 x);

1. CHUUDAN JUNZUKI →
2. JOUDAN AGEUKE, GYAKU ZUKI ←
3. CHUUDAN SOTOUKE, GYAKU ZUKI →
4. CHUUDAN UCHIUKE, GYAKU ZUKI ←
5. SHUTOU UKE v KOKUTSU DACHI, ZENKUTSU NUKITE →
6. GEDAN KAKIWAKE UKE, MAEGERI →
7. YOKOGERI KEAGE (v KIBA DACHI, leva in desna noga 3x)
8. YOKOGERI KEKOMI (v KIBA DACHI, leva in desna noga 3x)

KATA – HEIAN YONDAN

KUMITE – KIHON IPPON KUMITE (JOUDAN JUNZUKI – leva in desna,
CHUUDAN JUNZUKI – leva in desna, CHUUDAN MAEGERI – leva in desna,
CHUUDAN YOKOGERI KEKOMI – leva in desna)

3. KYU – rjavi pas

KIHON – Iz GEDAN BARAI v ZENKUTSU DACHI (3 x);

1. CHUUDAN JUNZUKI →
2. JOUDAN AGEUKE, GYAKU ZUKI ←
3. CHUUDAN SOTOUKE, v ZENKUTSU DACHI, KIBA DACHI YOKO ENPI →
4. CHUUDAN UCHIUKE, GYAKU ZUKI ←
5. SHUTOU UKE in KOKUTSU DACHI, NUKITE in ZENKUTSU DACHI →
6. GEDAN KAKIWAKE UKE, MAEGERI →
7. REN GERI (CHUUDAN, JOUDAN) →
8. YOKOGERI KEAGE (v KIBA DACHI, leva in desna noga 3x)
9. YOKOGERI KEKOMI (v KIBA DACHI, leva in desna noga 3x)

KATA – HEIAN GODAN

KUMITE – KIHON IPPON KUMITE (KIRI KAESHI)

1. Stran, ki napada: JOUDAN JUNZUKI →, JOUDAN AGEUKE, GYAKU ZUKI
←, leva in desna
Stran, ki blokira: JOUDAN AGEUKE ←, JOUDAN JUNZUKI →, leva in desna
2. Stran, ki napada: CHUUDAN JUNZUKI →, CHUUDAN SOTOUKE, GYAKU ZUKI
←, leva in desna
Stran, ki blokira: CHUUDAN SOTOUKE ←, CHUUDAN JUNZUKI →, leva in desna

2. KYU – rjavi pas

KIHON – Iz GEDAN BARAI v ZENKUTSU DACHI (3 x);

1. CHUUDAN JUNZUKI →
2. JOUDAN AGEUKE, GYAKU ZUKI ←
3. CHUUDAN SOTOUKE v ZENKUTSU DACHI, KIBA DACHI, YOKO ENPI, YOKO
URAKEN UCHI →
4. CHUUDAN UCHIUKE, GYAKU ZUKI ←
5. SHUTOU UKE v KOKUTSU DACHI, NUKITE v ZENKUTSU DACHI →
6. GEDAN KAKIWAKE UKE, MAEGERI →
7. REN GERI (CHUUDAN, JOUDAN) →
8. YOKOGERI KEAGE (v KIBA DACHI, leva in desna noga 3x)
9. YOKOGERI KEKOMI (v KIBA DACHI, leva in desna noga 3x)
10. MAWASHI GERI →

KATA – TEKKEI SHODAN

KUMITE – KIHON IPPON KUMITE (KIRI KAESHI)

1. Stran, ki napada: JOUDAN JUNZUKI →, JOUDAN AGEUKE, GYAKU ZUKI
←, leva in desna
Stran, ki blokira: JOUDAN AGEUKE ←, JOUDAN JUNZUKI →, leva in desna
2. Stran, ki napada: CHUUDAN JUNZUKI →, CHUUDAN SOTOUKE, GYAKU ZUKI
←, leva in desna
Stran, ki blokira: CHUUDAN SOTOUKE ←, CHUUDAN JUNZUKI →, leva in desna
3. Stran, ki napada: CHUUDAN MAEGERI →, GEDAN BARAI, GYAKU ZUKI
←, leva in desna
Stran, ki blokira: GEDAN BARAI ←, CHUUDAN MAEGERI →, leva in desna

1. KYU – rjavi pas

KIHON – Iz GEDAN BARAI v ZENKUTSU DACHI (3 x);

1. CHUUDAN JUNZUKI →
2. SANBON RENZUKI →
3. JOUDAN AGEUKE, GYAKU ZUKI ←
4. CHUUDAN SOTOUKE, YOKO ENPI, YOKO URAKEN UCHI (ZENKUTSU DACHI, KIBA DACHI) →
5. CHUUDAN UCHIUKE, KIZAMI ZUKI, GYAKU ZUKI ←
6. GEDAN BARAI, GYAKU ZUKI →
7. SHUTOU UKE KOKUTSU DACHI, ZENKUTSU NUKITE ←
8. GEDAN KAKIWAKE UKE, MAEGERI →
9. REN GERI (CHUUDAN, JOUDAN) →
10. YOKOGERI KEAGE (v KIBA DACHI, leva in desna noga 3x)
11. YOKOGERI KEKOMI (v KIBA DACHI, leva in desna noga 3x)
12. MAWASHI GERI →

KATA – BASSAI DAI ali KANKU DAI (Vaša izbira)

KUMITE – JIYU IPPON KUMITE (Jodan, Chudan, Mae geri, Yoko geri, Mawashi geri) – samo ena stran.

1. DAN – črni pas

KIHON – Iz GEDAN BARAI iv ZENKUTSU DACHI (3 x);

1. SANBON RENZUKI →
2. JOUDAN AGEUKE, CHUUDAN MAEGERI, GYAKU ZUKI ←
3. CHUUDAN SOTOUKE, YOKO ENPI, YOKO URAKEN UCHI (ZENKUTSU DACHI, KIBA DACHI) →
4. CHUUDAN UCHIUKE, KIZAMI ZUKI, GYAKU ZUKI ←
5. SHUTOU UKE v KOKUTSU DACHI, ZENKUTSU NUKITE →
6. MAEGERI →
7. REN GERI (CHUUDAN, JOUDAN) →
8. YOKOGERI KEAGE (v KIBA DACHI, leva in desna noga 3x)
9. YOKOGERI KEKOMI (v KIBA DACHI, leva in desna noga 3x)
10. MAWASHI GERI →

KATA – BASSAI DAI, KANKU DAI, ENPI ali JION (Vaša izbira)

KUMITE – JIYU IPPON KUMITE (Jodan, Chudan, Mae geri, Yoko geri, Mawashi geri) - samo ena stran.

2. DAN – črni pas

KIHON

1. KIZAMI ZUKI, SANBON RENZUKI (iz Kamae) →
2. MAEGERI, JUN ZUKI (iz Kamae) →
3. JOUDAN AGEUKE, CHUUDAN SOTOUKE, GYAKU ZUKI (Blok z isto roko) ←
4. GEDAN BARAI ←, CHUUDAN JUNZUKI →, CHUUDAN JUNZUKI →
5. SHUTOU UKE, KIZAMI MAEGERI, NUKITE (KOKUTSU DACHI, ZENKUTSU DACHI) →
6. YOKOGERI KEAGE, YOKOGERI KEKOMI (KIBA DACHI, izmenjaje),
7. YOKOGERI KEKOMI, GYAKU ZUKI (iz Kamae) →
8. MAWASHI GERI, GYAKU ZUKI (iz Kamae) →

KATA – Poljubna kata

KUMITE – JIYU KUMITE

3. DAN – črni pas

KIHON

1. KIZAMI ZUKI, SANBON RENZUKI (iz Kamae) →
2. JOUDAN AGEUKE, CHUUDAN SOTOUKE, GYAKU ZUKI (z isto roko) ←
3. CHUUDAN UCHIUKE, KIZAMI ZUKI, GYAKU ZUKI
(KOKUTSU DACHI, ZENKUTSU DACHI) →
4. SHUTOU UKE, KIZAMI MAEGERI, NUKITE
(KOKUTSU DACHI, ZENKUTSU DACHI) ←
5. JOUDAN AGEUKE ← MAWASHI GERI, YOKOURAKENUCHI, CHUUDAN JUNZUKI →
6. MAEGERI, YOKOGERI KEKOMI, MAWASHI GERI, GYAKU ZUKI →
7. MAEGERI, YOKOGERI KEKOMI, USHIRO GERI (ZENKUTSU DACHI, na mestu)

KATA – Poljubna kata

KUMITE – JIYU KUMITE

4. DAN – črni pas

KIHON

1. KIZAMI ZUKI, SANBON RENZUKI (iz Kamae) →
2. CHUUDAN UCHIUKE, KIZAMI ZUKI, GYAKU ZUKI
(KOKUTSU DACHI, ZENKUTSU DACHI) ←
3. SHUTOU UKE, KIZAMI MAEGERI, NUKITE
(KOKUTSU DACHI, ZENKUTSU DACHI) →
4. MAEGERI, YOKOGERI KEKOMI, GYAKU ZUKI (z isto nogo) →
4. MAEGERI, YOKOGERI KEKOMI, USHIRO GERI (ZENKUTSU DACHI, na mestu)
5. GYAKU ZUKI (Idomokuhyo: udarjanje v različne točke, ki jih določi izpraševalec)

KATA – Poljubna kata; SHITEI KATA

(Od HEIAN SHODAN do TEKKI SHODAN)

KUMITE – JIYU KUMITE

5. DAN – črni pas

GYAKU ZUKI (Idomokuhyo: udarjanje v različne točke, ki jih določi izpraševalec)

KATA – Poljubna kata, SHITEI KATA

(Od HEIAN SHODAN do TEKKI SHODAN); Vprašanja o kati

KUMITE – JIYU KUMITE

6. DAN – črni pas

KATA – Poljubna kata, SENTEI KATA (Bassai dai, Kanku dai, Jion, Enpi); Vprašanja o kati

GENERAL – Vprašanja o različnih tehnikah in raziskovalni projekt

KUMITE – JIYU KUMITE ali KIHON IPPON KUMITE

7. DAN – črni pas

KATA – Poljubna kata

GENERAL – Vprašanja o različnih tehnikah in raziskovalni projekt

KUMITE – JIYU KUMITE ali KIHON IPPON KUMITE

8, 9, 10. DAN – črni pas

Na predlog JKA inštruktorskega komiteja

KATA – Poljubna kata

GENERAL – Vprašanja o različnih tehnikah in raziskovalni projekt

KUMITE – JIYU KUMITE