

ШОТОКАН КАРАТЕ САВЕЗ СРБИЈЕ



ПРОГРАМ ЗА ПОЛАГАЊЕ за ученичка и мајсторска карате звања до 1. дана

Нови Сад, 2012

Испитни програми треба да покажу напредак ученика и сваки испит треба да постави циљ КОЈИ ЈЕ У ОКВИРУ МОГУЋНОСТИ УЧЕНИКА КОЈИ ПОЛАЖЕ. Програм за полагање Шотокан карате савеза Србије прилагођен је свим узрасним категоријама.

Програм обуке за децу од 4 – 6 година старости - предшколци	Програм обуке за децу од 7 – 10 година старости / (од 1 – 4 разреда ОШ)	Програм обуке за децу од 10 – 14 година старости – (од 5 – 8 разреда ОШ)	Програм обуке за такмичаре од 15 година па на више.
Припремни период за бављење каратеом који се одвија кроз игру и кроз један мали део каратеа. Уче се само појединачне карате технике и евентуално ката Таикуоко сходан	У овом периоду обрађују се све ученичке кате и једна пред - ученичка. Максималан појас је зелени. Не раде се борбе осим договореног спаринга.	У овом периоду обрађују се мајсторске кате (све сентеи кате) као и ката Текки сходан. Упоредо са вежбањем ката, вежбају се и борбе. 50 % : 50 %	До овог периода се искристалисало коме више леже кате, коме борбе. Треба и даље радити и једно и друго, с тим да борци вежбају 75 % борбени програм, 25 % каташки. За каташе важи обрнуто.
Тестови: 13. куи – жути четири 12. куи – жути три 11. куи – жути два	Тестови: 10. куи – жути први 9. куи - жути 8. куи – оранж 7. куи – црвени 6. куи – зелени први 5. куи - зелени	Тестови: 4. куи – плави први 3. куи – плави 2. куи – љубичасти 1. куи – браон 1. дан – технички црни појас 1. дан	Са 16 година стиче се право полагања испита за црни појас 1. дан. Уколико неко има већ технички црни појас, онда се само врши верификација појаса, полагајући само борбу.

У свакодневном животу ми можемо када се пењемо уз степенице да их прескачемо, у каратеу је то немогуће. Јер се следећа степеница појављује тек онда када је предходна савладана. Ако бисмо покушали да прођемо напред а да не испунимо степеницу на којој стојимо, стали бисмо у празно и пропали.

**ПОЈАС ЈЕ КАРАТЕ ВЕШТИНА
А СПОРТ ЈЕ КАО УЖИ ПОЈАМ ПРОИЗАШАО ИЗ ВЕШТИНЕ.**

ПРОГРАМ ОБУКЕ ЗА ДЕЦУ ОД 4 – 6 ГОДИНА

Овај програм треба децу да припреми за квалитетно бављење карате спортом.

Најефикаснији начин за то јесу елементарне – покретне игре. То су оне игре које се заснивају на природним кретњама и радњама као што су: трчање, скакање, бацање, пузање, пењање, гурање, ношење, хватање, гађање, одржавање равнотеже итд. Елементарне игре могу имати велику вредност на раст и развој детета, како у смислу развоја моторичких способности, тако и на развој психолошких и социолошких особина детета нпр: елементарне игре утичу на држање тела детета, на координацију, тачност, складност покрета, брзину, гипкост, ...дете се учи поштовању ауторитета, послушности, дисциплинованости, да даје и да дели, сарадњи са другима, ... развија снажљивост, независност, стиче поверење у себе и у друге, другарство, храброст итд.

Карате спада у спорт за који је потребно доста времена и стрпљења да би се потпуно савладао. Елементарне игре, са једне стране, олакшавају учење сложених покрета јер развијају координацију и окретност а са друге стране чине тренинг занимљивијим, јер је дете у току игре радосно и игра задовољава природну потребу за покретом. Брз развој моторике детета зависи од брзине развоја нервно-мишићног система а његов развој убрзава управо покретна игра, која усавршава кретање. Јасно је да ће дете које је моторички зрелије брже овладати техникама којима га тренер учи.

На другој страни живимо у времену у коме је очигледан недостатак контроле, дисциплине и послушности деце. Најлакши начин да дете научимо одређеном понашању јесте кроз игру, јер да би постигао одређени циљ мора да поштује правила којима су предвиђени различити уступци, ускраћивања и редослед, стрпљење. Од реквизита можемо да користимо лопте, медицинке, конопац за надвлачење, конопац за прескакање и провлачење, палице, вијаче, фокусере, итд. Такође, можемо да импровизујемо користећи различите кутије као препреке, столице, различите предмете –различитих димензија у облику коцке или правоугаоника итд... Да би игра била успешна потребна је пре свега добра припрема. Припреми треба посветити и време и пажњу а односи се како на тренера тако и на децу. Игра треба да је унапред испланирана, водећи рачуна о психофизичким способностима деце. Тренер мора да добро објасни правила игре и мора да се увери да су их сви правилно разумели. Током игре тренер треба да буде активан и да својим корекцијама и сугестијама стимулише и исправља, пажећи да се правила поштују и ритам игре одржава. Такође морамо пазити да у игри сви равномерно учествују, при том никога не издвајајући. Ако је могуће не треба одвајати дечаке од девојчица. Важна компонента добре игре је мотивација. Децу можемо мотивисати како будући у њима природан нагон за надметањем, тако и интересантним задацима... Сложенија, заморнија игра треба да траје краће од простије и мање заморне.

Игру бирати према нивоу развоја деце унутар групе, у зависности од интересовања деце, треба водити рачуна о циљу игре, одабир игре зависи од простора и реквизита којима располажемо. Ако је простор већи можемо организовати различите штафетне игре, у којима ће деца трчати, скакати, провлачити се... Све ово је могуће урадити само ако је тренер максимално посвећен каратеу, ако се континуирано усавршава и прилагођава новој популацији која вежба карате.

Тренер треба за децу да буде неприкосновени ауторитет, онај који бира игру, одређује правила и брине о њиховом поштовању али не и неко ко ће стално да се меша и исправља децу, зауставља игру и ремети њен ток. Тренер треба да посматра децу, похвали и бодри стидљивије и плашљивије. Игра треба да је радосна а током игре да се деца осећају опуштено. Рад са децом представља највеће задовољство за тренера јер је сведок како дете од самог почетка расте и развија се учећи **карате** под његовим надзором.

Оно што издваја доброг од лошег тренера каратеа није само познавање технике каратеа, већ способност да се вештина пренесе деци на лако разумљив начин усађујући у децу љубав према вештини. Поред тога тренер мора да брине и о свестраном психофизичком развоју детета. Управо се о овом ништа мање важном делу рада са децом међу тренерима и најмање зна.

Колико и када ће мо користити покретне игре у току тренинга углавном зависи од процене тренера. Пракса показује да је добро, понекад у паузама између техника, када је приметно веће психофизичко напрезање деце, користити одмор активно кроз игру. Тада игра треба да је једноставна и да не тражи дуже појашњавање и организацију. Сложеније игре обично користимо у завршном делу тренинга, када деца могу да се потпуно опусте. Колико ће игра трајати зависи од узраста, конституције, издржљивости и зрелости деце.

PROGRAM ZA POLAGANJE ZA UZRAST 4 – 6 GODINA

ŽUTI ČETVRTI POJAS -13. kyu (5 - 6 godina)

(potrebno vežbati najmanje 6 meseci – dva puta sedmično ... čas ne sme biti duži od 45 minuta, niti kraći od 30 minuta)

Sve navedene karate tehnike u programu dete radi u Heiko dachi stavu. Važno je da dete ima pravilan položaj tela, držanje glave, maksimalno pravilnu rotaciju ruke koja radi tehniku – i prema napred i prema nazad. Takođe, deca treba da zapamte nazive tehnika koje izvode. Ispit se sastoji iz dva dela: ispita iz karatea i test iz motorike.

Ispit iz karatea

1. stav HEIKO DACHI choku zuki
2. stav HEIKO DACHI age uke
3. stav HEIKO DACHI gedan barai

Test iz motorike (ovo je predlog a sve je stvar kreativnosti trenera u klubu)

1. Stav raskoračni u širini ramena, polusavijena kolena sunožni poskoci napred 10 x
2. stav raskoračni u širini ramena, polusavijena kolena sunožni poskoci unazad 10 x
3. stav spetni–priručiti, kroz sunožne poskoke do stava raskoračnog uzručiti...10 x napred
4. stav spetni– priručiti, kroz sunožne poskoke do stava raskoračnog uzručiti...10 x unazad
5. poskoci sa noge na nogu ... koleno visoko u vis – desna noga, leva ruka
6. sunožni poskoci cik – cak unapred – 10 x (postaviti neku prepreku: pojas, zalepiti selotejp i sl.)
7. sunožni poskoci cik – cak unazad – 10 x (postaviti neku prepreku: pojas, zalepiti selotejp i sl.)

U ovom periodu treba upoznati decu sa sledećim:

- pravilima ponašanja u Sali – DOĐO pravilima
 - prilikom upisa podeliti DOĐO pravila, roditelji to njima pročitaju kući i ima efekta na samom treningu
 - najteže je voditi treninge najmlađima, i tu se trener mora maksimalno spremiti za svaki trening posebno
 - za mesec dana može se očekivati malo ozbiljniji rad, do tada maksimalno strpljenje, što više igrice, maksimalno zainteresovati decu
-

ŽUTI TREĆI POJAS -12. kyu (5,5 - 6 godina)

(potrebno vežbati najmanje 6 meseci – dva puta sedmično ... čas ne sme biti duži od 45 minuta, niti kraći od 30 minuta)

Sve navedene karate tehnike u programu dete radi u stavu Heiko dachi. Važno je da dete ima pravilan položaj tela, držanje glave, pravilnu putanju obe ruke. Takođe, deca treba da znaju nazive tehnika koje izvode. Uskladiti disanje sa izvođenjem tehnika.

Ispit iz karatea

1. stav HEIKO DACHI..... choku zuki
2. stav HEIKO DACHI..... age uke
3. stav HEIKO DACHI gedan barai
4. stav HEIKO DACHI..... soto uke
5. stav HEIKO DACHI ude uke
6. stav HEISOKU DACHI..... mae geri iz 4 dela (više kao vežba za ravnotežu)
7. stav ZENKUTSU DACHI prikaz pravilnog stava
8. stav ZENKUTSU DACHI kretanje kroz stav, samo unapred

Test iz motorike: Ovaj deo programa klubovi bi trebalo sami da osmisle i da ga prilagode sastavu grupe, veličini sale i rekvizitima s kojima raspolažu. U ovom periodu treba povećati neprimetno disciplinu na treningu, i polako početi uvežbavati i složenije stvari.

ŽUTI DRUGI POJAS – 11. kyu (6 – 6,5 godina)

(potrebno vežbati najmanje 6 meseci – dva puta sedmično ... čas ne sme biti duži od 45 minuta, niti kraći od 30 minuta)

U ovoj fazi posvetiti maksimalnu pažnju na savlađivanje stava zenkutsu dachi. Ne žuriti, nego pokušati da ga dete savlada na pravi način, da nauči okrete u svim pravcima. I sa blokovima i bez blokova. Važno je da dete ima pravilan položaj tela prilikom kretanja, držanje glave, pravilnu putanju nogu prilikom prelaska iz stava u stav. Uskladiti disanje sa kretanjem kroz stav. Deca treba da znaju nazive tehnika koje izvode.

Ispit iz karatea

1. stav HEIKO DACHI choku zuki
2. stav HEIKO DACHI age uke
3. stav HEIKO DACHI gedan barai
4. stav HEIKO DACHI..... soto uke
5. stav HEIKO DACHI ude uke
6. stav HEISOKU DACHI mae geri
7. stav ZENKUTSU DACHI, oi zuki kretanje kroz stav, samo unapred
8. stav ZENKUTSU DACHI, gedan baraikretanje kroz stav, samo unapred

Test iz motorike: Ovaj deo programa klubovi bi trebalo sami da osmisle i da ga prilagode sastavu grupe, veličini sale i rekvizitima s kojima raspolažu. Na testiranju ne moraju sva deca da rade iste vežbe. Jednostavno, dati im vežbe koje im više leže, kako bi i oni bili sigurniji i opušteniji na polaganju. Možda, pre samog ispita, na treningu dogovoriti ko šta polaže, tako da oni budu unapred pripremljeni da će raditi ono što im dobro ide. Jer sva deca nisu ista, neka su spretnija, okretnija, ali na polaganju to treba ublažiti sa vežbama prilagođenim svakom pojedincu.

.....

PROGRAM POLAGANJA ZA DECU OD 7 – 10 GODINA

Sa 10 godina dete može da ima maksimum zeleni pojas. Program se mora prilagoditi tom cilju. Ovo ujedno predstavlja i završetak PRVE FAZE obuke u razvoju jednog karatiste. Druga faza obuke je put od plavog prvog pojasa do TEHNIČKOG crnog pojasa 1. dan . (PUT OD 5 – 8 RAZREDA OSNOVNE ŠKOLE)

ŽUTI PRVI POJAS - 10 KYU (7 7,5 godina)

(potrebno vežbati najmanje 6 meseci – dva puta sedmično ... dužina trajanja časa - 60 minuta)

1. CHOKU ZUKI (stav Heiko dachi)
2. OI ZUKI (stav zenkutsu dachi)
3. GYAKU ZUKI (stav zenkutsu dachi)
4. AGE UKE (stav zenkutsu dachi)
5. SOTO UKE (stav zenkutsu dachi)
6. UDE UKE (stav zenkutsu dachi)
7. HIZA GERI (stav zenkutsu dachi)
8. MAE GERI (stav zenkutsu dachi)

KATA: TAIKYOKO SHODAN

Test iz motorike

Ovaj deo programa klubovi bi trebalo sami da osmisle i da ga prilagode sastavu grupe, veličini sale i rekvizitima s kojima raspolažu.

.....

ŽUTI POJAS - 9. kyu (8 godina)

(potrebno vežbati najmanje 6 meseci – dva puta sedmično ... dužina trajanja časa - 60 minuta)

1. CHOKU ZUKI (stav Heiko dachi)
2. KOKUTSU DACHI
3. OI ZUKI (stav zenkutsu dachi)
4. GYAKU ZUKI (stav zenkutsu dachi)
5. AGE UKE (stav zenkutsu dachi)
6. GEDAN BARAI (stav zenkutsu dachi)
7. SOTO UKE (stav zenkutsu dachi)
8. UDE UKE (stav zenkutsu dachi)
9. HIZA GERI (stav zenkutsu dachi)
10. MAE GERI (stav zenkutsu dachi)

KATA: HEIAN SHODAN

Test iz motorike: Ovaj deo programa klubovi bi trebalo sami da osmisle i da ga prilagode sastavu grupe, veličini sale i rekvizitima s kojima raspolažu.

.....

ORANŽ - 8. kyu (8,5 godina)

(potrebno vežbati najmanje 6 meseci – dva,tri puta sedmično .. dužina trajanja časa 60 minuta)

1. REN ZUKI (stav kiba dachi)
2. KOKUTSU DACHI
3. SHUTO UKE (stav kokutsu dachi)
4. OI ZUKI (stav zenkutsu dachi)
5. AGE UKE, GYAKU ZUKI (stav zenkutsu dachi)
6. GEDAN BARAI, GYAKU ZUKI (stav zenkutsu dachi)
7. UDE UKE, GYAKU ZUKI (stav zenkutsu dachi)
8. SOTO UKE, GYAKU ZUKI (stav zenkutsu dachi)
9. HIZA GERI (stav zenkutsu dachi)
10. MAE GERI, GYAKU ZUKI (stav zenkutsu dachi)

KATA: HEIAN SHODAN

Test iz motorike: Ovaj deo programa klubovi bi trebalo sami da osmisle i da ga prilagode sastavu grupe, veličini sale i rekvizitima s kojima raspolažu.

.....

CRVENI POJAS - 7. kyu (9 godina)

(potrebno vežbati najmanje 6 meseci – dva,tri puta sedmično .. dužina trajanja časa 60 minuta)

1. REN ZUKI (stav heiku dachi)
2. JOKO GERI KEAGE (stav heisoku dachi)
3. ŠUTO UKE (stav kokutsu dachi), JOHON NUKITE (zenkutsu dachi)
4. URAKEN UCHI (stav zenkutsu dachi)
5. MOROTO UKE (stav zenkutsu dachi)
6. AGE UKE, GYAKU ZUKI (stav zenkutsu dachi)
7. GEDAN BARAI, GYAKU ZUKI (stav zenkutsu dachi)
8. UDE UKE, URA ZUKI (stav zenkutsu dachi)
9. SOTO UKE, GYAKU ZUKI (stav zenkutsu dachi)
10. MAE GERI, GYAKU ZUKI (stav zenkutsu dachi)
11. JOKO GERI KEAGE, URAKEN UCHI (stav kiba dachi)

KATA: HEIAN NIDAN

Dogovoreni sparing: SANBON IPPON KUMITE (napad oi zuki, blok age uke, ude uke, gedan barai, šuto uke, soto uke)

Test iz motorike: Ovaj deo programa klubovi bi trebalo sami da osmisle i da ga prilagode sastavu grupe, veličini sale i rekvizitima s kojima raspolažu.

.....

ZELENI PRVI POJAS - 6. kyu (9,5 godina)

(potrebno vežbati najmanje 6 meseci – tri puta sedmično / dužina trajanja časa 60 minuta)

1. SANBON ZUKI (stav zenkutsu dachi)
2. ŠUTO UKE (stav kokutsu dachi), KIZAME MAE GERI - JOHON NUKITE (zenkutsu dachi)
3. URAKEN UCHI (stav zenkutsu dachi)
4. MOROTO UKE (stav kokutsu dachi)
5. AGE UKE, GYAKU ZUKI (dokorak za jedan stav - zenkutsu dachi)
6. GEDAN BARAI, GYAKU ZUKI (otkorak za jedan stav - zenkutsu dachi)
7. OI ZUKI, okret za 180 stepeni, URAKEN UČI, GYAKU ZUKI (zenkutsu dachi)
8. UDE UKE, URA ZUKI, MAVASHI ZUKI (zenkutsu dachi)
9. GEDAN BARAI (kiba dachi), GYAKU ZUKI (zenkutsu dachi)
10. MAE GERI, GYAKU ZUKI (zenkutsu dachi)
11. JOKO GERI KEAGE, URAKEN UCHI (kiba dachi)

KATA: HEIAN SANDAN

Test iz motorike: Ovaj deo programa klubovi bi trebalo sami da osmisle i da ga prilagode sastavu grupe, veličini sale i rekvizitima s kojima raspolažu. Dogovoreni sparing: KIHON IPPON KUMITE (napad oi zuki, blok age uke, ude uke, gedan barai, šuto uke, soto uke)

ZELENI POJAS - 5. kyu (10 godina)

(potrebno vežbati najmanje 6 meseci – tri puta sedmično / dužina trajanja časa 60 minuta)

1. SANBON ZUKI (stav zenkutsu dachi)
2. SHUTO UKE (stav kokutsu dachi), KIZAME MAE GERI - JOHON NUKITE (zenkutsu dachi)
3. OI SHUTO UCHI (dlan prema dole), GYAKU SHUTO UCHI (dlan prema gore) – zenkutsu dachi
4. KAKIWAKE UKE (kokutsu dachi), KIZAME ZUKI, GYAKU ZUKI (zenkutsu dachi)
5. MAE GERI iz stava zenkutsu dachi, RIKEN UCHI (kosa dachi), zadnja noga u stav zenkutsu sa blokom GEDAN BARAI
6. MOROTO UKE (kokutsu dachi), prekorak JUJI UKE GEDAN, prekorak MOROTO UKE (kokutsu dachi)
7. KIZAME ZUKI (dokorak za jedan stav - zenkutsu dachi)
8. GEDAN BARAI (kiba dachi), TATE SHUTO, GYAKU MAE EMPI (zenkutsu dachi)
9. MAE GERI, GYAKU ZUKI (zenkutsu dachi)
10. JOKO GERI KEAGE, URAKEN UCHI (kiba dachi)

KATA: HEIAN YONDAN

Test iz motorike: Ovaj deo programa klubovi bi trebalo sami da osmisle i da ga prilagode sastavu grupe, veličini sale i rekvizitima s kojima raspolažu.

Dogovoreni sparing: JIYU IPPON KUMITE (napad oi zuki jodan - blok age uke, gyaku zuki, napad oi zuki chudan – blok soto uke, gyaku zuki)

PLAVI PRVI POJAS - 4. kyu (10,5 godina)

(potrebno vežbati najmanje 6 meseci – četiri puta sedmično / dužina trajanja časa 60 minuta)

1. SANBON ZUKI (stav zenkutsu dachi)
2. SHUTO UKE (stav kokutsu dachi), KIZAME MAE GERI - JOHON NUKITE (zenkutsu dachi), SHUTO UCHI, SHUTO UCHI
3. GEDAN BARAI, GYAKU ZUKI, KAGE ZUKI (stav zenkutsu dachi)
4. TATE SHUTO (zenkutsu), MIKAZUKI GERI, MAE EMPI (kiba dachi), GEDAN BARAI (zenkutsu)
5. MAE GERI (zenkutsu dachi), GYAKU ZUKI (kosa dachi – jedna ruka u poziciji g. zuki a druga u pripremljenoj za gedan barai), GEDAN BARAI (zadnja noga propadne u stav zenkutsu dachi)
6. početna pozicija GEDAN BARAI (stav renoi dachi), skok bočno u kosa dachi sa blokom juji uke gedan), izbačaj u stranu sa blokom MOROTO UKE (stav zenkutsu dachi), prednja noga se povuče nazad u blok GEDAN BARAI (stav renoi dachi)
7. JUJI UKE GEDAN, SHUTO JUJI UKE JODAN (zenkutsu dachi), ruke prema dole, izbačaj TECUI UCHI, OI ZUKI prekorak (zenkutsu dachi) detalj iz kate h. godan
8. KIZAME ZUKI, GYAKU ZUKI (dokorak za jedan stav - zenkutsu dachi)
9. UDE UKE, GYAKU ZUKI (otkorak za jedan stav - zenkutsu dachi)
10. MAVASHI GERI JODAN (zenkutsu dachi)
11. MAVASHI GERI CHUDAN (zenkutsu dachi)

KATA: HEIAN GODAN

REKVIZITI: VELIKI GRUDNI FOKUSER (mae geri, gyaku zuki)

Dogovoreni sparing: JIYU IPPON KUMITE (napad oi zuki jodan - blok age uke, gyaku zuki, napad oi zuki chudan – blok soto uke, gyaku zuki) sve raditi u borbenoj varijanti.... tražiti da se ispoštuje kriterijum za poen)

PLAVI POJAS – 3. kyu (11 godina)

(potrebno vežbati najmanje 6 meseci – četiri puta sedmično / dužina trajanja časa 60 minuta)

1. KIZAME ZUKI JODAN..... uklizavanje (obe strane – kumite zenkutsu dachi)
2. GYAKU ZUKI CHUDAN..... uklizavanje (obe strane – kumite zenkutsu dachi)
3. KIZAME ZUKI jodan, GYAKU ZUKI chudan.... uklizavanje (obe strane – kumite zenkutsu dachi)
4. DOKORAK za jedan stav, KIZAME MAVASHI GERI JODAN, GYAKU ZUKI (zenkutsu dachi)
5. MAE GERI, istom nogom MAVASAH GERI JODAN, GYAKU ZUKI (zenkutsu dachi)
6. UCHI UKE, GYAKU UCHI UKE, KIZAME ZUKI, GYAKU ZUKI – (zenkutsu dachi)
7. SHUTO UCHI JODAN, GYAKU HAITO UCHI JODAN (zenkutsu dachi)
8. dokoračno za 1 stav KIZAME ZUKI, izlazak prednjom nogom unazad, u stranu (pozicija 5 i 7 karategrama), UDE UKE, GYAKU ZUKI CHUDAN (zenkutsu dachi)
9. SHUTO UKE (kokutsu), unazad SHUTO UKE (kokutsu), okret za 360 stepeni SHUTO UKE (kokutsu dachi)
10. URA MAVASHI (stav zenkutsu dachi)
11. FUMIKOMI GERI (stav zenkutsu dachi)

KATA: BASSAI DAI, HEIAN SANDAN

REKVIZITI: VELIKI GRUDNI FOKUSER (mavashi geri, uraken uchi)

Dogovoreni sparing: JIYU IPPON KUMITE (napad oi zuki jodan - blok age uke, gyaku zuki, napad oi zuki chudan – blok soto uke, gyaku zuki, blok rukom – kontra nogom) sve raditi u borbenoj varijanti.... tražiti da se ispoštuje kriterijum za poen)

.....

LJUBIČASTI POJAS – 2. kyu (12 godina)

(potrebno vežbati najmanje 12 meseci/ četiri–pet puta sedmično/dužina trajanja časa 60 minuta)

1. KIZAME ZUKI jodan, GYAKU ZUKI chudan, KIZAME MAVASHI GERI JODAN.... uklizavanje (obe strane – kumite zenkutsu dachi)
2. isklizavanje unazad (zenkutsu kumite dachi), isklizavanje unazad u stranu (pozicije 5 i 7 karategrama), NAGASHI UKE, GYAKU ZUKI
3. promena stava u mestu (zenkutsu dachi), unapred HIZA GERI CHUDAN, MAE GERI CHUDAN, KIZAME ZUKI JODAN, GYAKU ZUKI CHUDAN (zenkutsu dachi)
4. MAVASHI GERI, MAE GERI, izlazak u stranu u poziciju 5 ili 7 karategrama
5. uklizavanje, KIZAME ZUKI, istom rukom GEDAN BARAI, GYAKU ZUKI
6. dokorak za 1 stav, SHUTO UCHI, GYAKU HAITO UCHI, unazad iskorak SOTO UKE, GYAKU ZUKI
7. USHIRO GERI (kumite zenkutsu dachi)
8. JOKO GERI KEKOMI (kiba dachi), JOKO EMPI UCHI
9. TOBI MAE GERI
10. USHIRO MAVASHI GERI

KATA: KANKU DAI, HEIAN YONDAN

REKVIZITI: VELIKI GRUDNI FOKUSER (ushiro geri, joko geri kekomi, kizame zuki)

Dogovoreni sparing: JIYU IPPON KUMITE (napad oi zuki jodan – eskivaža, gyaku zuki jodan, napad mae geri – blok harai uke, gyaku zuki, napad mavashi geri jodan, odbrana nagashi uke, gyaku zuki, napad ushiro geri, presretanje g. zuki)

BRAON POJAS – 1. kyu (13 godina)

(potrebno vežbati najmanje 12 meseci/ četiri–pet puta sedmično/dužina trajanja časa 60 minuta)

1. KIZAME ZUKI jodan, GYAKU ZUKI chudan, MAVASHI GERI JODAN.... uklizavanje (obe strane – kumite zenkutsu dachi)
2. dokorak KIZAME MAVASHI GERI, GYAKU ZUKI, KIZAME MAVSHI GERI
3. dokorak MAVASHI GERI JODAN (dva puta istom nogom), GYAKU ZUKI
4. dokorak KIZAME JOKO GERI KEKOMI CHUDAN, istom nogom MAVASHI GERI JODAN
5. KIZAMI ZUKI JODAN, MAE GERI CHUDAN, noga se povlači unazad, okret USHIRO GERI CHUDAN
6. KIZAME URA MAVASHI GERI dokoračno unapred 1 stav, i vraćanje nazad u prvobitnu poziciju, udarac napred MAE GERI CHUDAN, GYAKU ZUKI
7. isklizavanje unazad u stavu zenkutsu kumite dachi, sa blokom OTOSHI UKE, ASHI BARAI, GEDAN GYAKU ZUKI (stav hiza ippon dachi)
8. lagano kretanje unazad u stavu kumite zenkutsu dachi, i napad iz povlačenja KIZAME ZUKI, GYAKU ZUKI
9. SHIHO ZUKI

KATA: ENPI, JION, H. GODAN

REKVIZITI: VELIKI GRUDNI FOKUSER (kizami joko geri kekomi, ushiro mavashi geri)

Dogovoreni sparing: JIYU IPPON KUMITE (napad kizame zuki jodan – diai gyaku zuki, napad ushiro geri, napad ura mavashi geri, napad sa čišćenjem)

.....

TEHNIČKI CRNI POJAS – 1. DAN (14 godina)

(potrebno vežbati najmanje 12 meseci/ pet puta sedmično/dužina trajanja časa 60 minuta)

1. REN ZUKI, AGE EMPI (zenkutsu dachi)
2. AGE UKE, GYAKU ZUKI, MAE EMPI
3. UCHI UKE, (istom rukom) KIZAME ZUKI, GYAKU ZUKI
4. SOTO UKE, GYAKU ZUKI, URAKEN UCHI
5. SHUTO UKE (kokutsu dachi), MAE MAE GERI, GYAKU JOHON NUKITE (zenkutsu dachi), SHUTO UCHI, GYAKU HAITO UCHI (zenkutsu dachi)
6. promena stava u mestu, MAVASHI GERI, GYAKU ZUKI, dokorak za 1 stav URA MAVASHI GERI i vraćanje u prvobitnu poziciju
7. isklizavanje unazad, stav zenkutsu kumite dachi, prednjom nogom ASHI BARAI, GYAKU ZUKI GEDAN (hiza ippon dachi)
8. MIKAZUKI GERI, povlačenje noge nazad, okret USHIRO GERI, GYAKU ZUKI

KATA: po izboru dve majstorske kate i jedna učenička (Bassai dai, Jion, Enpi, Kanku dai, Hangetsu)

BUNKAI KATE: jedne učeničke i jedne majstorske po izboru

REKVIZITI: VELIKI GRUDNI FOKUSER (mae geri, mavashi geri, joko geri kekomi, gyaku zuki)pokazati moć

Dogovoreni sparing: JIYU IPPON KUMITE (napad oi zuki jodan, oi zuki čudan, mae geri čudan reći tehniku kojom se napada, sačekati 3 sekunde i napasti snažno)