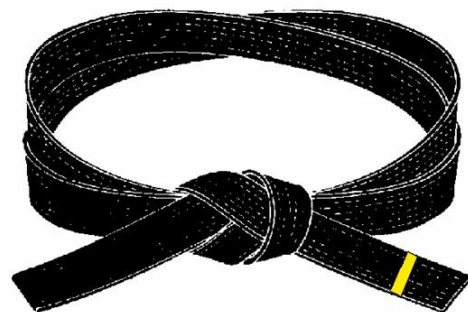


1 DAN (SHODAN)



KIHON.

1. → SAMBON ZUKI (JO , CH , CH) ZKD
2. ← AGE UKE (JO) ZKD = MAE GERI (JO) = GYAKU ZUKI (CH) ZKD
3. → SOTO UKE ZKD = YOKO EMPI KBD = TATE URAKEN UCHI KBD
4. → OI ZUKI (JO) ZKD = GYAKU ZUKI (CH) ZKD ← UCHI UKE ZKD
→ SURI ASHI GYAKU KIZAMI ZUKI (JO) → MAE GERI (JO) = GYAKU ZUKI (CH) ZKD KAMAE
5. = GYAKU ZUKI (CH) ZKD → GYAKU ZUKI (CH) ZKD ← SHUTO UKE KKD →
(ÎNTOARCERE 360 GRADE) SHUTO UKE KKD = MAE MAWASHI GERI (JO) = GYAKU
ZUKI (CH) ZKD KAMAE
6. → OI ZUKI (JO) ZKD = GYAKU ZUKI (CH) ZKD ← GEDAN BARAI ZKD → OI ZUKI
(CH) ZKD KAMAE
7. → MAE GERI RENGERI (CHUDAN KEKOMI , JODAN KEAGE) ZKD KAMAE
8. → MAWASHI GERI (JO) ZKD KAMAE
9. = YOKO GERI KEAGE (JO) → YOKO GERI KEKOMI KAMAE (CH)
10. → MAE MAWASHI GERI (CH) → MAWASHI GERI (JO) ZKD KAMAE
11. → USHIRO GERI (CH) = GYAKU ZUKI (CH) ZKD

COMBINAȚII

1. → MAE GERI / MAWASHI GERI (CH , JO) ZKD = URAKEN UCHI (JO) / GYAKU ZUKI
(CH) ZKD → MAWASHI GERI (JO) / GYAKU ZUKI (CH) ZKD
2. = KIZAMI ZUKI (JO) GYAKU ZUKI (CH) ZKD → MAWASHI GERI (JO) GYAKU ZUKI
(CH) ZKD KAMAE
3. = PE LOC DIN MUSUBI DACHI MAE = YOKO = USHIRO = MAWASHI GERI (CH)

KUMITE

JIYU KAMAE - 6 COMBINAȚII DE LUPTĂ

KIHON IPON KUMITE

ATAC

OI ZUKI (JO)
OI ZUKI (CH)
KIZAMI ZUKI (JO)
MAE GERI (CH)
MAWASHI GERI (JO)
YOKO GERI KEKOMI (CH)
USHIRO GERI (CH)
URA MAWASHI (JO)

APĂRARE

AGE UKE - GYAKU ZUKI
SOTO UKE - GYAKU ZUKI
YOKO NAGASHI UKE - GYAKU ZUKI
GEDAN BARAI - GYAKU ZUKI
UCHI UKE - GYAKU ZUKI
SOTO UKE - GYAKU ZUKI
SOTO UKE - GYAKU ZUKI
UCHI UKE - GYAKU ZUKI

KIME WAZA - GYAKU ZUKI (CH)

JIYU IPON KUMITE

OI ZUKI (JO) ; OI ZUKI (CH) ; MAE GERI (CH) ; KIZAMI ZUKI (JO) ; MAWASHI GERI (JO) ; YOKO GERI (CH) ; GYAKU ZUKI (CH) ; USHIRO GERI (CH) , URA MAWASHI GERI (JO)

CONTROL - KIZAMI ZUKI (JO) , GYAKU ZUKI CH , MAWASHI GERI JO

JIYU KUMITE -3 x 2 MINUTE

KATA

SHINTEI KATA - HEIAN 1 – 5 , TEKKI SHODAN , BASSAI DAI , JION
TOKUI KATA - KANKU DAI , ENPI , HANGETSU

BUNKAI KATA

COMBINAȚII DE LUPTĂ

NOTĂ TOATE COMBINAȚIILE SE EXECUTĂ DIN JIYU KAMAE

- ← SUKUI UKE (HARAI UKE) = GYAKU ZUKI ZKD
- KIZAMI ZUKI = GYAKU ZUKI = URAKEN ZKD
- ← SUKUI UKE (HARAI UKE) = GYAKU ZUKI ZKD (KIRI KAESHI)
- ASHI BARAI = KIZAMI ZUKI KAMAE
- KIZAMI ASHI BARAI = URAKEN UCHI = GYAKU ZUKI ZKD KAMAE
- GYAKU ZUKI (JO) → MAE GERI (CH) = KIZAMI ZUKI (JO) = GYAKU ZUKI ZKD KAMAE
- = URAKEN ZKD = KIZAMI MAE GERI = URAKEN UCHI = GYAKU ZUKI ZKD KAMAE
- = URAKEN UCHI (JO) = KIZAMI MAWASHI GERI (JO) → GYAKU ZUKI (CH) ZKD
- ASHI BARAI = GYAKU ZUKI (CH) ZKD → MAWASHI GERI (JO) = GYAKU ZUKI (CH) ZKD
- GYAKU ZUKI (CH) ZKD → USHIRO GERI (CH) = GYAKU ZUKI (CH)
- ASHI BARAI → USHIRO GERI (CH) = GYAKU ZUKI (CH) ZKD

ELEMENTE DE FORȚĂ OBLIGATORII

FLOTĂRI

ABDOMENE

GENUFLEXIUNI

ELEMENTE TEORETICE DESPRE KARATE (LUCRARE SCRISĂ)

1. CE REPREZINTĂ CUVÎNTUL **KARATE – DO**
2. UNDE A LUAT FIINȚĂ ȘI S-A DEZVOLTAT KARATE-UL (ARTELE MARȚIALE)
3. CINE A FOST ÎNTEMEIATORUL KARATEULUI MODERN
4. ÎN CÂTE PĂRȚI SE ÎMPARTE ANTRENAMENTUL DE KARATE (DESCRIEȚI-LE)
5. CE REPREZINTĂ KIHON
6. CE REPREZINTĂ KATA
7. CE REPREZINTĂ KUMITE
8. CE ESTE KIHON IPON KUMITE
9. CE ESTE JIYU IPON KUMITE
10. CE REPREZINTĂ BUNKAI KATA
11. CARE SUNT POZIȚIILE DIN KARATE
12. CARE SUNT TEHNICILE DE UCHI DIN KARATE
13. CARE SUNT TEHNICILE DE UKE DIN KARATE
14. CARE SUNT TEHNICILE DE TSUKI DIN KARATE
15. CARE SUNT TEHNICILE DE EMPI DIN KARATE
16. CARE SUNT TEHNICILE DE GERI DIN KARATE
17. NUMIȚI ZONELE CU CARE SE LOVEȘTE ÎN KARATE
18. NUMIȚI CELE TREI NIVELE ALE CORPULUI ÎN KARATE

AUTOAPĂRARE CU UN ADVERSAR ÎNARMAT CU ARMĂ ALBĂ

Să fie legitimat la Federație și să participe la minim 2 competiții în ultimile 12 luni.

EXPERIENȚĂ - 1 an, timp în care va preda cursuri de karate ca instructor sportiv autorizat sau sub coordonarea unui instructor autorizat

TAXĂ EXAMINARE - 375 lei sau 75 €