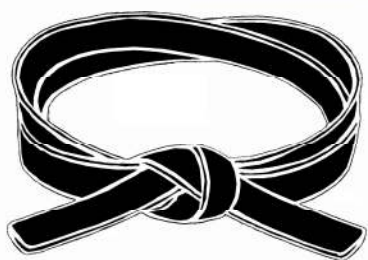


2013



**Karatė mokinių nuo 12 iki 1 kiu
ir karatė meistrų nuo 1 iki 4 Dan
egzaminų programa**

Alfonsas Valuntonis, Kazimieras Bartkevičius
Lietuvos Shotokan Karatė Federacija
www.shotokan.lt



Turinys

Shotokan karatė istorija.....	2
20 G. Funakoshi Shotokan karatė principų.....	3
Pagrindiniai terminai ir sąvokos	3
Karatė mokinių nuo 12 iki 1 kiu egzaminų taisyklės.....	5
LSKF diržų markiravimas	7
LSKF karatė meistrų Dan egzaminų taisyklės.....	8
Tarptautinė karatė meistrų nuo 1 iki 5 dan egzaminų praktika	8
I Grupė.....	9
12' KIU	9
12 KIU	9
11' KIU	10
11 KIU	10
10' KIU	11
10 KIU	11
II Grupė.....	12
9' KIU.....	12
9 KIU	12
8' KIU.....	13
8 KIU	13
7' KIU.....	14
7 KIU	14
III Grupė.....	15
6' KIU.....	15
6 KIU	16
5' KIU.....	17
5 KIU	18
4' KIU.....	19
4 KIU	20
IV Grupė.....	21
3 KIU	21
2 KIU	22
1 KIU	23
1 Dan Shodan – juodas diržas.....	24
2 Dan Nidan – juodas diržas	25
3 Dan Sandan – juodas diržas	26
4 Dan Yondan – juodas diržas.....	27
Priedai	28



Egzaminų programa

Shotokan karatė istorija



Didysis meistras Gichinas Funakoshi (1869-1957) gyveno Shuri mieste Okinavoje. Jis buvo Okinavos mokytojų koledžo profesorius, literatūros talentas. G. Funakoshi laikomas šiuolaikinio karate tėvu. Nuo 13 m. karatė mokėsi pas garsius to meto karate meistrus A. Asato ir A. Itosu.

Gichin Funakoshi dėka senovės Okinava-te beginklis kovos menas tartum gimė iš naujo. Išstudijavęs savo mokytojų praktikuojamus Shorei ir Shorin stilius, G. Funakoshi susistemino karate veiksmus, praturtino kovos arsenalą naujais kojų smūgiais, artimos kovos technikomis, kata praktiką papildė bunkai ir sukūrė galingą Shotokan karatė mokyklą.

Okinavoje, G. Funakoshi pristatydamas karate kovos meną demonstravo parodomąją programą. Renginį stebėjo tuometinis sosto įpėdinis Hiro Ito. G. Funakoshi sosto paveldėtojai padarė tokį didelį įspūdį, kad šis 1922 m. G. Funakoshi ir Kenwa Mabunį (godžiu-riu) pakvietė į Tokiją, pirmąjį nacionalinį Budo menams skirtą renginį. Jų pasirodymai sukėlė milžinišką susidomėjimą. G. Funakoshi buvo pasiūlyta pasilikti Japonijoje ir pradėti karatė veiklą.

1924 m. G. Funakoshi atidarė pirmąjį karate dodžio Keito uniuersitete Tokijuje.

1936 m. jau Funakoshi mokiniai atidarė naują dodžio ir mokytojo garbei pavadino SHOTOKAN, nes pirmoji dodžio sudegė per gaisrą. Ši data ir laikoma Shotokan karate stiliaus atsiradimo pradžia.

1949 metais buvo įkurta japonų karatė asociacija, Gichin Funakoshi dėl jo nuopelnų ir gabumų buvo paskirtas Vyriausiuoju Mokytoju. Didis karatė meistras Sensei Funakoshi svarbiausiu karatė treniruočių tikslu laikė sportininkų dvasinių vertybių ugdymą bei charakterio tobulinimą. Po daugiau nei 75 metų treniravimosi ir karatė mokymo, sulaukęs 88 metų amžiaus, didis Shotokan karatė meistras G. Funakoshi mirė 1957 metais.

松 濤 館 空 手 道

SHO TO KAN KARA TE DO
pušys bangos klubas tuščia ranka kelias

G. Funakoshi rašydavo eilėraščius, mastė apie žmogaus ir gamtos harmoniją, puoselėjo humaniško karatė idėjas. SHOTO (pušys ir bangos) – tai mokytojo pseudonimas, kuriuo jis pasirašydavo po savo eilėraščiais. Hieroglifai KAN reiškia statinys, klubas. Taip istoriškai atsirado Shotokan karatė stiliaus pavadinimas.



Shotokan karate stiliaus emblema – simbolinis saulės atvaizdas apgaubtas baltu mėnuliu, reiškia vienybę dviejų priešingų, tačiau viena kitą papildančių pasaulio pradžių – Jang ir Yin – Saulė ir Mėnulis (Šviesa ir Tamsa). Toteminis ženklas – stilizuotas tigras atvaizdas su pakelta priekine letena, kuri reiškia persėjimą, kad aš esu pasiruošęs, geriau manęs nepulti, neerzinti ir hieroglifu „kyo“ (mokslas) virš galinės letenos. Šio žvėries savybės – jėga, greitis, reakcija, lankstumas, vikrumas apibūdina Shotokan karatė stiliaus kovotojus.



Egzaminų programa

Shotokan karate stiliaus išskirtinis bruožas kova iki vieno ippon tai yra viską reikia išspręsti vienu lemiamu, efektingu smūgiu. Todėl treniruočių procese pagrindinis dėmesys skiriamas kiekvieno veiksmo išstobulinimui iki ČI-MEI (mirtinas smūgis).

Tikras karateka yra tas, kuris su dievišku rūpestingumu gali rūpintis ir užjausti kitus neatsižvelgiant į jų socialinę padėtį, kurio idealai yra taip aukšti ir protas tiek jautrus, kad palieka jį virš visų negarbingų ir niekšingų darbų, ir tuo pačiu stiprina jo rankas pakelti tuos, kurie yra kritę - nesvarbu kaip žemai.

Todėl galutinis karatė tikslas yra ne laimėjimas ar pralaimėjimas, bet praktikuojančių karatė discipliną charakterio išvystymas.

20 G. Funakoshi Shotokan karatė principų

1. Karatė kova pradedama ir baigiama pasisveikinimu pagarbiai nusilenkiant priešininkui.
2. Karatė niekada nepuola.
3. Karatė yra teisingumo pagalbininkė.
4. Pirmiausia pažink save, tik po mokinkis pažinti kitus.
5. Pirmiausia dvasia: po to technika.
6. Visada turėk aiškų, švarų protą.
7. Nelaimingų atsitikimų priežastis – dykinėjimas, nieko neveikimas.
8. Negalvok, kad karatė gali išmokti tikrai iš Dodžio.
9. Karatė išmokti tau reikės viso gyvenimo.
10. Karatė yra viskas.
11. Karatė yra kaip karštas vanduo – jeigu jo nuolat nešildai, jis vėl atšąla.
12. Negalvok, kad tu turi laimėti, galvok, kad turi nepralaimėti.
13. Pergalė priklauso nuo tavo galimybių surasti priešininko pažeidžiamas vietas.
14. Savo judesius derink prie priešininko judesių.
15. Priešininko rankas ir kojas vertink kaip aštrius kardus.
16. Išeidamas iš namų galvok, kad tavęs tyko milijonai priešų.
17. Pažangiems karatė studentams skirk daugiau dėmesio nei pradedantiems.
18. Mokintis KATA ir dalyvauti tikroje kovoje yra skirtingi dalykai.
19. Visada žinok: kur reikia naudoti jėgą, kur ne; kada pulti, kada atsitraukti; kada techniką atlikti lėtai, kada greitai.
20. Kovoje visada improvizuok.

Pagrindiniai terminai ir sąvokos

“Karatė dvasia žūsta be etiketo” (G. Funakoshi)

Shihan – karatė mokyklos, organizacijos, stiliaus įkūrėjas (tituluojamas nuo 5 Dan)

Sensei – karatė mokytojas. Tai asmenybė perteikianti kovos meno žinias, gyvenimišką patirtį karatė mokiniams (tituluojamas nuo 3 Dan)

Siudzin – Karatė meistras (tituluojamas nuo 1 Dan)

Sempai – Karatė mokytojo asistentas, vyr. instruktorius, padedantis demonstruoti karatė veiksmus, pravesti užsiėmimus



Egzaminų programa

Kohai – karatė mokinys

Karate Gi, Obi – karatekos kostiumas, diržas. Kiekvienas karatė instruktorius, mokinys privalo žinoti karatė gi nešiojimo, sulankstymo, diržo užrišimo būdus ir tradicijas. Japonijoje karatė mokiniai patys skalbiasi kimono ir tik baltas, švarus kimono atspindi švarią sąžinę, garbingus poelgius kovoje ir gyvenime.

Činden – klubo, dodžio šventovė

Či-Mei – lemiamas (mirtinas) veiksmas IPPON

Kime – maksimali jėgos koncentracija. Technika be kime neskaitoma tikra karatė technika

Makivara – Treniruoklis Kime ugdymui

Savikontrolė – sugebėjimas maksimalia Kime atliekamą karatė techniką sustabdyti prie gyvybiškai svarbių varžovo taškų

Oss – tradicinis karatė pasisveikinimas. Taip pat sakomas atliekant sunkius pratimus, reikalaujančius maksimalių valios pastangų

Kiai – kovinis riksmas mobilizuojant fizines ir dvasines jėgas technikos atlikimui, kovos dvasios išraiška.

Mokuso – meditacija, vidinis susikaupimas treniruotei, atsiribojimas nuo supančio Pasaulio

Rei – ritualinis pasisveikinimas

Dza-Rei – pasisveikinimas sėdint

Ritsu-Rei – ritualinis pasisveikinimas

Sei Kiai – atlikti techniką su kovos riksmu

Honze – tvirtas, nepalaužiamas kovotojo charakteris.

Dan – meistro karatė laipsnis.

Kiu – mokinio karatė laipsnis.

Hadžime – pradėti

Jame – užbaigti

Tsuzukete – tęskite

Mokumate – išsirikiuoti

Joi – užimti pasiruošimo poziciją

Kamaete – užimti kovinę poziciją

Kurikai – pasikeisti vietomis

Mavate – pasisukti 180 laipsnių kampu

Tori – atakuojantis

Uke – besiginantis

It – vienas

Ni – du

San – trys

Si – keturi

Go – penki

Rok – šeši

Siti – septyni

Hati – aštuoni

Kiu – devyni

Dziu – dešimt



Egzaminų programa

Karatė mokinių nuo 12 iki 1 kiu egzaminų taisyklės

1. **Shotokan karatė** mokymo kursas ir egzaminų programa skirta įvertinti karatė mokinių KIU ir karatė meistrų DAN meistriškumo lygį bei jų pasiruošimą eiti toliau kovos meno Budo keliu.
Karatė mokinių meistriškumo laipsniai, karatė meistrų danai, patvirtinami egzaminais, kuriuos išlaikius suteikiama aukštesnė kvalifikacija ir teisė ryšėti tamsesnės spalvos diržą, karatekos kompetencijos ir meistriškumo simbolį.
Karatė mokinius nuo 12 iki 1 kiu, karatė meistrus nuo 1 iki 4 dan egzaminuoja Lietuvos Shotokan Karatė Federacijos patvirtinta egzaminų komisija pagal nustatytą programą.
2. **Shotokan karatė KIU/DAN** egzaminą sudaro keturios pagrindinės dalys: KIHON, KATA, KUMITE, BUNKAI, kurios pakartoja tradicinės karatė treniruotės principą.
 - 2.1. **KIHON** – karatė mokyklos, stiliaus bazinė technika (stovėsenos, rankų, kojų smūgiai, blokai, šių veiksmų kombinacijos)
Egzamino metu atliekant veiksmą visos veiksmo sudėtinės dalys (stovėseną, karatė technika, iškvėpimas) atliekami vienu metu. Negali būti „plaukiojančių judesių“ tai yra kai pirma užimama pozicija/stovėseną, o po to atliekamas karatė veiksmas. Kihon egzamino metu, gali būti duodamos užduotys, greičiui, tikslumui, jėgai, praktiniam kihon pritaikymui (bunkai) ir kt.
 - 2.2. **KATA** – karatė mokyklos, stiliaus kompleksai, kovos situacijų moduliai, pritaikyti kovos su keletu varžovų įgūdžiams lavinti. Egzamino metu kata reikia atlikti be klaidų, nepraleisti nei vieno veiksmo, sugrįžti į pradinę padėtį, parodyti kovinę dvasią. Aukštesniems kiu privalomas kata bunkai, per kurį karatė mokinys parodo kata praktinės /kovinės paskirties pritaikymą, supratimą. Atliekant kata, reikia stengtis kiekvieną smūgį, bloką atlikti Ippon įvertinimui. Pavyzdžiui katą Heian Shodan sudaro 11 blokų, 10 atakų, tai atliekant šį kata reikia padaryti 21 Ippon vertės technikas.
 - 2.3. **BUNKAI** – karatė technikos, kombinacijų, kata veiksmų praktinis pritaikymas, interpretacija.
 - 2.4. **KUMITE** – laisva kova arba kovos su įvairiomis užduotimis pagal egzaminų programos reikalavimus. Atliekant kumite su partneriu vertinamas tiek atakuojantis, tiek besiginantis. Kiekviena Ippon vertės ataka, optimali distancija, stabili stovėseną, reali gynyba, Ippon vertės kontrataka – yra pagrindiniai Kumite kriterijai. Kumite egzamino metu padaryta partneriui trauma gali įtakoti neigiamą įvertinimą. Nevaldantys savo technikos, emocijų karatė mokiniai negali kilti Kiu pakopomis.
 - 2.5. Papildomos egzamino užduotys:
 - 2.5.1. Egzamino metu skiriamos papildomos užduotys susiję su lankstumo, tikslumo, greičio, jėgos testais, BFP, įvairiomis kovos formomis, privaloma teorinė dalis.
 - 2.5.2. Laikantis egzaminą turi turėti praktines įskaitas Budo pasuose, tai yra pagal diržo reikalavimus, privalo būti dalyvavęs varžybose, seminaruose ar stovyklose.



Egzaminų programa

2.5.3. Shotokan karatė egzaminas vykdomas karatė dodžio, dėvint baltą kimono, laikantis tradicinio karatė etiketo.

3. Karatė mokinių kiu studijų kursas ir egzaminų programa nuo 12 iki 1 kiu padalinta į keturias grupes:

3.1. I – vaikų grupė, tai nuo 5 iki 8 metų vaikai laikantys 12, 11, 10 kiu pusinius ir pilnus egzaminus.

3.2. II – pradedančiųjų grupė, tai nuo 9 iki 11 metų karatė mokiniai laikantys 9, 8, 7 kiu pusinius ir pilnus egzaminus.

3.3. III – pažengusių grupė, tai nuo 12 iki 14 metų karatė mokiniai laikantys 6, 5, 4 kiu pusinius ir pilnus egzaminus.

3.4. IV – meistriškumo grupė, tai 15 – 17 metų karatė mokiniai laikantys 3, 2, 1 kiu pilnus egzaminus.

3.5. **Karatė mokiniai virš 14 metų egzaminus pradeda laikyti nuo 9 kiu ir laiko pilnus egzaminus.**

Pastaba: prie kiekvieno kiu nurodyti atitinkami amžiaus tarpsniai, tai yra tam tikros gairės, nuo kurių galėtų prasidėti karatė mokinio kelias, pirmas egzaminas.























Karatė mokytojas, atsižvelgdamas į mokinio amžių, gabumus, nusprendžia kada ir nuo kokio kiu karatė mokiniui pradėti savo karatė kelią.

4. Shotokan karatė mokinių mokymo ir atestacijos programa nuo 12 iki 1 kiu sudaryta remiantis tarptautinių organizacijų, Europos nacionalinių Shotokan federacijų patirtimi ir pritaikyta nuosekliam karatė mokinių paruošimui laikyti pirmo dan egzaminą sulaukus 18 metų.

Metai	KIU/DAN	Spalva	Grupė	Minimalus treniruočių laikas
Nuo 5–6 m.	12 ^o ; 12 kiu	Balta	I grupė	Po 4 mėnesių treniruočių
Nuo 7 m.	11 ^o ; 11 kiu	Balta		Po 4 mėnesių treniruočių po egzamino
Nuo 8 m.	10 ^o ; 10 kiu	Balta		Po 4 mėnesių treniruočių po egzamino
Nuo 9 m.	9 ^o ; 9 kiu	Balta	II grupė	Po 4 mėnesių treniruočių po egzamino
Nuo 10 m.	8 ^o ; 8 kiu	Geltona		Po 4 mėnesių treniruočių po egzamino
Nuo 11 m.	7 ^o ; 7 kiu	Oranžinė		Po 4 mėnesių treniruočių po egzamino
Nuo 12 m.	6 ^o ; 6 kiu	Žalia	III grupė	Po 4 mėnesių treniruočių po egzamino
Nuo 13 m.	5 ^o ; 5 kiu	Mėlyna		Po 4 mėnesių treniruočių po egzamino
Nuo 14 m.	4 ^o ; 4 kiu	Mėlyna		Po 4 mėnesių treniruočių po egzamino
Nuo 15 m.	3 kiu	Ruda	IV grupė	Po 4 mėnesių treniruočių po egzamino
Nuo 16 m.	2 kiu	Ruda		Po 4 mėnesių nuo 3 kiu egzamino
Nuo 17 m.	1 kiu	Ruda		Po 4 mėnesių nuo 2 kiu egzamino
Nuo 18 m.	1 dan	Juoda	Karatė meistrai	Po 1 metų nuo 1 kiu egzamino
Nuo 20 m.	2 dan	Juoda		Po 2 metų nuo I dan egzamino
Nuo 25 m.	3 dan	Juoda		Po 3 metų nuo II dan egzamino
Nuo 30 m.	4 dan	Juoda		Po 4 metų nuo III dan egzamino
Nuo 35 m.	5 dan	Juoda		Po 5 metų nuo IV dan egzamino
Nuo 50 m.	6 – 10 dan	Juoda		Suteikia tarptautinės organizacijos už nuopelnus

Egzaminų programa

LSKF diržų markiravimas

12' KIU	
12 KIU	
11' KIU	
11 KIU	
10' KIU	
10 KIU	
9' KIU	
9 KIU	
8' KIU	
8 KIU	
7' KIU	
7 KIU	
6' KIU	
6 KIU	
5' KIU	
5 KIU	
4' KIU	
4 KIU	
3 KIU	
2 KIU	
1 KIU	
DAN	

LSKF karatė meistrų Dan egzaminų taisyklės

1. LIETUVOJE Shotokan karatė DAN egzaminus priima, LSKF egzaminų komisija, egzaminatorių licencijas ir 5-tus DAN turintys karatė specialistai: nusipelnę Lietuvos Shotokan karatė treneriai K. BARTKEVIČIUS, A. VALUNTONIS, taip pat kviečiami karatė meistrai iš užsienio.
2. LSKF pagal savo kompetencijos lygį, visus federacijoje išlaikytus DAN gali užregistruoti **WORLD KARATE CONFEDERATION (WKC) ir WORLD SHOTOKAN KARATE UNION (WSKU) ir DAN kvalifikaciją patvirtinti tarptautiniu lygiu.**
3. Klubai paruošę karatė mokinius DAN egzaminams, prieš 10 d. iki paskelbtos egzamino datos, pateikia federacijai nustatytos formos prašymą su klubo vadovo, instruktoriaus ruošusio karatė mokinį rekomendacija. **Prašymo forma pridedama.**
4. Kuomet DAN egzaminas laikomas pas kuratorių ar žinomą, pripažintą karatė meistrą, klubas federacijai pateikia nustatytos formos pranešimą apie karatė mokinius, vykstančius egzaminuotis. Išlaikius egzaminą, atlieka DAN registraciją federacijoje. **Pranešimo forma pridedama.**
5. LSKF pripažįsta, registruoja, viešina DAN išlaikytus laikantis nustatytos tvarkos.
6. Užregistravus naujai išlaikytus DAN išduodama dan registracijos kortelė su Nr., informacija skelbiama LSKF tinklapyje.
7. LSKF pasilieka teisę anuliuoti DAN pripažinimą ir registraciją už grubius nusižengimus karatė etikai, nusikaltimus prieš visuomenę.
8. Nacionaliniame, tarptautiniame lygyje gali būti suteikiami garbės danai už paramą vystant Shotokan karatė mieste, regione, šalyje. Garbės danai neatspindi karatė meistriškumo, kompetencijos, bet suteikiami iš pagarbos asmeniui, nesavanaudiškai remiančiam karatė judėjimą arba dėl sveikatos stovio negalinčiam laikyti egzaminų.
Lietuvoje garbės Shotokan karatė DAN (1-3) suteikia Lietuvos Shotokan Karatė Federacija, LSKF VK narių arba LSKF klubų vadovų prašymu/teikimu. Prašymo forma pridedama.

Tarptautinė karatė meistrų nuo 1 iki 5 dan egzaminų praktika

1. Shotokan karatė DAN meistro privilegija – ryšėti juodą diržą, kuris pažymi, kad išmokta karatė technika patikima, kovos dvasia pastovi, kūnas ir dvasia pasiekusi harmonijos lygį, reikalingą toliau žengti kovos meno Budo keliu.
2. Karatė meistrų studijas sudaro penki techninio meistriškumo laipsniai (1-5 dan).
5 Dan yra aukščiausias ir paskutinis juodo diržo techninio meistriškumo laipsnis, kuris pasiekiamas ne anksčiau kaip po 20 metų treniruočių.

1 DAN, 2 DAN – karatė meistras (siudzin), juodas diržas

3 DAN, 4 DAN – karatė meistras (sensei), juodas diržas

5 DAN – mokytojų mokytojas (sensei), juodas diržas



Egzaminų programa

I Grupė

Shiro obi – baltas diržas

Balta – tai nekaltumo spalva. Baltas diržas simbolizuoja mokinius, kurių dvasia dar nepaliesta BUDO (kovos meno) kelio. Tai mokiniai, kurie yra tik susipažinę su pradiniais karatė elementais.

	12' KIU	12 KIU
KIHON <i>Pagal skaičiavimą atliekamos 10 technikų shizentai (SZ) stovėsenoje, 10-ta su KIAI.</i>	1. Choku tsuki (SZ) 2. Age uke (SZ) 3. Hiza geri vietoje (Kamae)	1. Choku tsuki (SZ) 2. Age uke (SZ) 3. Uchi uke (SZ) 4. Hiza geri vietoje (ZK)
KUMITE <i>Varžovo išstūmimas iš rato keičiant partnerius</i>	SUMO kova 30 sek.	SUMO kova 60 sek.
FIZINIS PASIRENGIMAS	1. Špagatai 2. Atsispaudimai – 3 kartai 3. Atsilenkimai – 3 kartai 4. Šuoliukai – 3 kartai	1. Špagatai 2. Atsispaudimai – 4 kartai 3. Atsilenkimai – 4 kartai 4. Šuoliukai – 4 kartai
TEORIJA	Karatė kovos meno sąvokos, terminai, tradicijos	
AMŽIUS DIRŽAS	5 metai Baltas diržas su viena geltona juostele	6 metai Baltas diržas su dvejomis geltonomis juostelėmis



Egzaminų programa

Shiro obi – baltas diržas

	11' KIU	11 KIU
KIHON <i>Pagal skaičiavimą atliekamos 10 technikų shizentai (SZ) stovėsenoje, 10-ta su KIAI.</i>	1. Choku tsuki (SZ) 2. Age uke (SZ) 3. Soto uke (SZ) 4. Uchi uke (SZ) 5. Hiza geri vietoje (ZK)	1. Choku tsuki (SZ) 2. Age uke (SZ) 3. Soto uke (SZ) 4. Uchi uke (SZ) 5. Gedan barai (SZ) 6. Hiza geri vietoje (ZK)
KUMITE <i>Pagal skaičiavimą atliekamos 10 technikų shizentai (SZ) stovėsenoje. Varžovo išstūmimas iš rato keičiant partnerius</i>	1. Tori (SZ): Yodan choku tsuki <i>Uke (SZ): Age uke</i> 2. SUMO	1. Tori (SZ): Yodan choku tsuki <i>Uke (SZ): Age uke</i> 2. Tori (SZ): Hiza geri chudan <i>Uke (SZ): Gedan barai</i> 3. SUMO
FIZINIS PASIRENGIMAS	1. Špagatai 2. Atsispaudimai – 5 kartai 3. Atsilenkimai – 5 kartai 4. Šuoliukai – 5 kartai	1. Špagatai 2. Atsispaudimai – 6 kartai 3. Atsilenkimai – 6 kartai 4. Šuoliukai – 6 kartai
TEORIJA	Karate kovos meno sąvokos, terminai, tradicijos	
AMŽIUS DIRŽAS	7 metai Baltas diržas su trimis geltonomis juostelėmis	7,5 metai Baltas diržas su keturiomis geltonomis juostelėmis



Egzaminų programa

Shiro obi – baltas diržas

	10' KIU	10 KIU
<p>KIHON Pagal skaičiavimą atliekamos 10 technikų shizentai (SZ) stovėsenoje, 10-ta su KIAI.</p> <p>Technika atliekama iš shizentai (SZ) į zenkutsu dachi (ZK) ir grįžtama į SZ, 10-ta su KIAI.</p> <p>Tsuki atliekama iš SZ su žingsniu į priekį.</p> <p>Blokai atliekami iš SZ su žingsniu atgal į ZK.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Choku tsuki (SZ) 2. Age uke (SZ) 3. Soto uke (SZ) 4. Uchi uke (SZ) 5. Gedan barai (SZ) 6. Mae geri vietoje (HS) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Choku tsuki (SZ) 2. Age uke (SZ) 3. Soto uke (SZ) 4. Uchi uke (SZ) 5. Gedan barai (SZ) 6. Mae geri vietoje (ZK) 7. Zenkutsu dachi (ZK), 5 žingsniai į priekį ir atgal.
<p>KUMITE Pagal skaičiavimą atliekamos 10 technikų shizentai (SZ) stovėsenoje.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tori (SZ): Yodan choku tsuki Uke (SZ): Age uke 2. Tori (SZ): Chudan choku tsuki Uke (SZ): Soto uke 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tori (SZ): Yodan choku tsuki Uke (SZ): Age uke 2. Tori (SZ): Chudan choku tsuki Uke (SZ): Soto uke 3. Tori (SZ): Chudan choku tsuki Uke (SZ): Uchi uke
<p>FIZINIS PASIRENGIMAS</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Špagatai 2. Atsispaudimai – 7 kartai 3. Atsilenkimai – 7 kartai 4. Šuoliukai – 7 kartai 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Špagatai 2. Atsispaudimai – 8 kartai 3. Atsilenkimai – 8 kartai 4. Šuoliukai – 8 kartai
<p>TEORIJA</p>	Karatė kovos meno sąvokos, terminai, tradicijos	
<p>AMŽIUS</p>	8 metai	8,5 metai
<p>DIRŽAS</p>	Baltas diržas su viena juoda juostele	Baltas diržas su dvejomis juodomis juostelėmis

Pastaba: karatė mokiniams, laikantiems I grupės egzaminus (12, 11, 10 kiu) rekomenduojama, kad būtų dalyvavę mažiausiai viename klubinėse varžybose. Tai yra praktinė egzamino dalis, atžymima Budo pase.



Egzaminų programa

II Grupė

Shiro obi – baltas diržas

Balta – tai nekaltumo spalva. Baltas diržas simbolizuoja mokinius, kurių dvasia dar nepaliesta BUDO (kovos meno) kelio. Tai mokiniai, kurie yra tik susipažinę su pradiniais karatė elementais.

	9' KIU	9 KIU
KIHON <i>Atliekamos 5 technikos į priekį ir atgal, 5-ta su KIAI.</i>	1. Oi tsuki (ZK) 2. Age uke (ZK) 3. Soto uke (ZK) 4. Gedan barai (ZK) 5. Mae geri iš (ZK)	1. Oi tsuki (ZK) 2. Age uke (ZK) 3. Soto uke (ZK) 4. Uchi uke (ZK) 5. Gedan barai (ZK) 6. Mae geri (ZK)
KATA	Taikyoku Shodan	Taikyoku Shodan
GOHON KUMITE <i>Atliekamos 5 atakos į priekį, po 5 bloku kontratakuojama gyaku tsuki su KIAI.</i>	1. Tori (ZK): Yodan oi tsuki <i>Uke (YOI): Age uke</i> 2. Tori (ZK): Chudan oi tsuki <i>Uke (YOI): Soto uke</i>	1. Tori (ZK): Yodan oi tsuki <i>Uke (YOI): Age uke</i> 2. Tori (ZK): Chudan oi tsuki <i>Uke (YOI): Soto uke</i>
FIZINIS PASIRENGIMAS	1. Špagatai, virvutė 2. Atsispaudimai – 10 kartų 3. Atsilenkimai – 10 kartų 4. Šuoliukai – 10 kartų 5. Kovos ant 1 kojos	1. Špagatai, virvutė 2. Atsispaudimai – 10 kartų 3. Atsilenkimai – 10 kartų 4. Šuoliukai – 10 kartų 5. Kovos ant 1 kojos
TEORIJA	Karatė kovos meno sąvokos, terminai, tradicijos, istorija	
BŪTINOS SĄLYGOS	Dalyvavimas vienose klubinėse varžybose. Tai yra praktinė egzamino dalis, atžymima Budo pase.	
AŽMIUS	Nuo 9 metų	Nuo 9,5 metų arba nuo 14 metų
DIRŽAS	Baltas diržas su trimis juodomis juostelėmis	Baltas diržas



Egzaminų programa

Kiiro obi – geltonas diržas

Geltona – tai Dienos šviesos spalva. Geltonas diržas simbolizuoja mokinius, kuriems prasidėjo nauja karatė meno supratimo diena kūne ir dvasioje.

	8' KIU	8 KIU
KIHON <i>Atliekamos 5 technikos į priekį ir atgal, 5-ta su KIAI.</i>	1. Oi tsuki (ZK) 2. Age uke, Gyaku tsuki (ZK) 3. Soto uke, Gyaku tsuki (ZK) 4. Uchi uke, Gyaku tsuki (ZK) 5. Gedan barai, Gyaku tsuki (ZK) 6. Mae geri (ZK) 7. Yoko geri keage (KB)	1. Oi tsuki (ZK) 2. Age uke, Gyaku tsuki (ZK) 3. Soto uke, Gyaku tsuki (ZK) 4. Uchi uke, Gyaku tsuki (ZK) 5. Gedan barai, Gyaku tsuki (ZK) 6. Shuto uke (KK) 7. Mae geri (ZK) 8. Yoko geri keage (KB) 9. Yoko geri kekomi (KB)
KATA	1. Taikyoku Shodan 2. Heian Shodan	1. Taikyoku Shodan (su užrištomis akimis) 2. Heian Shodan
GOHON KUMITE <i>Atliekamos 5 atakos į priekį, po 5 bloką kontratakuojama gyaku tsuki su KIAI.</i>	1. Tori (ZK): Yodan oi tsuki <i>Uke (YOI): Age uke</i> 2. Tori (ZK): Chudan oi tsuki <i>Uke (YOI): Soto uke</i> 3. Tori (ZK): Chudan oi tsuki <i>Uke (YOI): Uchi uke</i>	1. Tori (ZK): Yodan oi tsuki <i>Uke (YOI): Age uke</i> 2. Tori (ZK): Chudan oi tsuki <i>Uke (YOI): Soto uke</i> 3. Tori (ZK): Chudan oi tsuki <i>Uke (YOI): Uchi uke</i>
FIZINIS PASIRENGIMAS	1. Špagatai, virvutė 2. Atsispaudimai – 15 kartų 3. Atsilenkimai – 15 kartų 4. Šuoliukai – 15 kartų 5. Jiu kumite laisvos kovos	1. Špagatai, virvutė 2. Atsispaudimai – 15 kartų 3. Atsilenkimai – 15 kartų 4. Šuoliukai – 15 kartų 5. Jiu kumite laisvos kovos
TEORIJA	Karatė kovos meno sąvokos, terminai, tradicijos, istorija	
BŪTINOS SĄLYGOS	Dalyvavimas vienose klubinėse varžybose. Tai yra praktinė egzamino dalis, atžymima Budo pase. Mažiausiai po 4 mėnesių treniruočių nuo paskutinio išlaikyto egzamino	
AŽMIUS	<i>Nuo 10 metų</i>	<i>Nuo 10,5 metų arba nuo 14 metų</i>
DIRŽAS	Geltonas diržas su viena juoda juostele	Geltonas diržas



Egzaminų programa

Daidairo obi – oranžinis diržas

Oranžinė – tai spindinčios dienos, besileidžiančios saulės spalva. Oranžinis diržas pažymi tuos mokinius, kuriems saulės šviesa apšvietė sąmonę ir jų technika artėja prie naujų matomų aukštumų.

	7' KIU	7 KIU
KIHON <i>Atliekamos 5 technikos į priekį ir atgal, 5-ta su KIAI.</i>	<ol style="list-style-type: none"> Oi tsuki (ZK) Age uke, Gyaku tsuki (ZK) Soto uke, Gyaku tsuki (ZK) Uchi uke, Kizami tsuki, Gyaku tsuki (ZK) Shuto uke (KK) Mae geri keage (ZK) Mae geri kekomi (ZK) Yoko geri keage (KB) Yoko geri keage (KB) Mawashi geri (ZK) 	<ol style="list-style-type: none"> Oi tsuki (ZK) Age uke, Gyaku tsuki (ZK) Soto uke, Gyaku tsuki (ZK) Uchi uke, Kizami tsuki, Gyaku tsuki (ZK) Shuto uke (KK), Gyaku nukite (ZK) Uraken uchi (KB) Mae geri keage (ZK) Mae geri kekomi (ZK) Mae ren geri(chudan,yodan)(ZK) Yoko geri keage (KB) Yoko geri kekomi iš (KB) Mawashi geri (ZK)
KATA	<ol style="list-style-type: none"> Heian Shodan Heian Nidan 	<ol style="list-style-type: none"> Heian Shodan (<i>su užrištomis akimis</i>) Heian Nidan
GOHON KUMITE <i>Atliekamos 5 atakos į priekį, po 5 blokų kontratakuojama gyaku tsuki su KIAI.</i>	<ol style="list-style-type: none"> Tori (ZK): Yodan oi tsuki <i>Uke (YOI): Age uke</i> Tori (ZK): Chudan oi tsuki <i>Uke (YOI): Soto uke</i> Tori (ZK): Chudan oi tsuki <i>Uke (YOI): Uchi uke</i> Tori (ZK): Chudan mae geri <i>Uke (YOI): Gedan barai</i> 	<ol style="list-style-type: none"> Tori (ZK): Yodan oi tsuki <i>Uke (YOI): Age uke</i> Tori (ZK): Chudan oi tsuki <i>Uke (YOI): Soto uke</i> Tori (ZK): Chudan oi tsuki <i>Uke (YOI): Uchi uke</i> Tori (ZK): Chudan mae geri <i>Uke (YOI): Gedan barai</i>
FIZINIS PASIRENGIMAS	<ol style="list-style-type: none"> Špagatai, virvutė Atsispaudimai – 20 kartų Atsilenkimai – 20 kartų Šuoliukai – 20 kartų Jiu kumite laisvos kovos 	<ol style="list-style-type: none"> Špagatai, virvutė Atsispaudimai – 20 kartų Atsilenkimai – 20 kartų Šuoliukai – 20 kartų Jiu kumite laisvos kovos
TEORIJA	Karatė kovos meno sąvokos, terminai, tradicijos, istorija	
BŪTINOS SĄLYGOS	Dalyvavimas vienose klubinėse varžybose, seminare. Tai yra praktinė egzamino dalis, atžymima Budo pase.	
AMŽIUS	Mažiausiai po 4 mėnesių treniruočių nuo paskutinio išlaikyto egzamino <i>Nuo 11 metų</i> <i>Nuo 11,5 metų arba nuo 14 metų</i>	
DIRŽAS	Oranžinis diržas su viena juoda juostele	Oranžinis diržas



Egzaminų programa

III Grupė

Hidori obi – žalias diržas

Žalia – tai augalų, miško spalva. Žalias diržas pažymi tuos mokinius, kurie jau sugeba perdirbti dienos šviesą (mokytojo suteiktas žinias), kurių dvasia ir kūnas sukuria naujas idėjas, sprendimus. Augantis miškas – tai tobulėjanti karatė technika, tvirtėjanti kovotojo dvasia.

6' KIU

<p>KIHON <i>Atliekamos 5 technikos į priekį ir atgal, 5-ta su KIAI.</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sanbon tsuki (ZK) 2. Age uke, Gyaku tsuki (ZK) 3. Uchi uke, Kizmi tsuki, Gyaku tsuki (ZK) 4. Soto uke(ZK), Kizami uraken uchi(KB), Gyaku tsuki (ZK) 5. Shuto uke(KK), Gyaku nukite (ZK) 6. Yoko empi uchi (KB) 7. Mae geri keage (ZK) 8. Mae geri kekomi (ZK) 9. Mae ren geri (chudan, yodan) (ZK) 10. Yoko geri keage (KB) 11. Yoko geri kekomi (KB) 12. Mawashi geri (ZK) 13. Ura mawashi geri (ZK)
<p>KATA</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Heian Nidan (<i>su užrištomis akimis</i>) 2. Heian Sandan
<p>KIHON IPPON KUMITE <i>Atakuojama 2 kartus (migi, hidari), apsigynus, kontratuojama ranka, koja IPPON vertės veiksmu su KIAI (galimi pakitimai)</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tori: Yodan oi tsuki <i>Uke: Age uke</i> 2. Tori: Chudan oi tsuki <i>Uke: Soto uke</i> 3. Tori: Chudan oi tsuki <i>Uke: Uchi uke</i> 4. Tori: Chudan geri <i>Uke: Gedan barai</i>
<p>FIZINIS PASIRENGIMAS</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lankstumas: špagatai, virvutė, lotosas. 2. Tikslumas: Oi tsuki, mawashi geri, ura mawashi geri 3. Atsispaudimai (pirštai, kumščiai), presas, šuoliukai po 25 kartus. 4. Kritimai: pirmyn, atgal, ant šono. 5. Jiu kumite laisvos kovos
<p>TEORIJA</p>	<p>Karatė kovos meno sąvokos, terminai, tradicijos, istorija</p>
<p>BŪTINOS SĄLYGOS</p>	<p>Dalyvavimas dvejuose klubinėse varžybose, seminaruose. Tai yra praktinė egzamino dalis, atžymima Budo pase. Mažiausiai po 4 mėnesių treniruočių nuo paskutinio išlaikyto egzamino</p>
<p>AMŽIUS, DIRŽAS</p>	<p><i>Nuo 12 metų; Žalias diržas su viena juoda juoste</i></p>



Egzaminų programa

Hidori obi – žalias diržas

6 KIU

<p>KIHON <i>Atliekamos 5 technikos į priekį ir atgal, 5-ta su KIAI. Shiho Gyaku tsuki atliekamas pradėdant į priekį (migi, hidari) su KIAI.</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sanbon tsuki (ZK) 2. Age uke, Gyaku tsuki (ZK) 3. Uchi uke, Kizami tsuki, Gyaku tsuki (ZK) 4. Soto uke(ZK), Kizami uraken uchi (KB), Gyaku tsuki (ZK) 5. Shuto uke(KK), Kizami mae geri (KK), Gyaku nukite (ZK) 6. Shuto uchi (KB) 7. Yoko empi uchi (KB) 8. Mae geri keage (ZK) 9. Mae geri kekomi (ZK) 10. Mae ren geri (chudan, yodan) (ZK) 11. Yoko geri keage (ZK) 12. Yoko geri kekomi (ZK) 13. Mawashi geri (ZK) 14. Ura mawashi geri (ZK) 15. Shiho gyaku tsuki (SZ)
<p>KATA</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Heian Nidan (<i>su užrištomis akimis</i>) 2. Heian Sandan + BUNKAI
<p>KIHON IPPON KUMITE <i>Atakuojama 2 kartus (migi, hidari), apsigynus, kontratuojama ranka, koja IPPON vertės veiksmu su KIAI (galimi pakirtimai)</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tori: Yodan oi tsuki <i>Uke: Age uke</i> 2. Tori: Chudan oi tsuki <i>Uke: Soto uke</i> 3. Tori: Chudan oi tsuki <i>Uke: Uchi uke</i> 4. Tori: Chudan geri <i>Uke: Gedan barai</i>
<p>FIZINIS PASIRENGIMAS</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lankstumas: špagatai, virvutė, lotosas. 2. Tikslumas: Oi tsuki, mawashi geri, ura mawashi geri 3. Atsispaudimai (pirštai, kumščiai), presas, šuoliukai po 25 kartus. 4. Kritimai: pirmyn, atgal, ant šono. 5. Jiu kumite laisvos kovos
<p>TEORIJA</p>	<p>Karate kovos meno sąvokos, terminai, tradicijos, istorija</p>
<p>BŪTINOS SĄLYGOS</p>	<p>Dalyvavimas dvejuose klubinėse varžybose, seminaruose. Tai yra praktinė egzamino dalis, atžymima Budo pase. Mažiausiai po 4 mėnesių treniruočių nuo paskutinio išlaikyto egzamino</p>
<p>AMŽIUS, DIRŽAS</p>	<p><i>Nuo 12,5 metų arba nuo 14 metų; Žalias diržas</i></p>



Egzaminų programa

Airo obi – mėlynas diržas

Mėlyna – tai dangaus, vandenyno, horizontų tolių spalva. Mėlynas diržas simbolizuoja mokinius, kurių tikslas karatė pažinime siekia horizonto, dvasia artėja gilumos, t.y. prie visiško pasišventimo kovos meniu.

5' KIU

<p>KIHON <i>Atliekamos 5 technikos į priekį ir atgal, 5-ta su KIAI.</i> <i>Shiho Gyaku tsuki atliekamas pradėdant į priekį (migi, hidari) su KIAI.</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sanbon tsuki (ZK) 2. Age uke, Gyaku tsuki (ZK) 3. Uchi uke, Gyaku tate empi uchi (ZK) 4. Shuto uke (KK), Kizami mae geri (KK), Gyaku nukite (ZK). 5. Mae geri keage (ZK) 6. Mae geri kekomi (ZK) 7. Mae ren geri (chudan, yodan) (ZK) 8. Yoko geri keage (KB) 9. Yoko geri kekomi (KB) 10. Mawashi geri (ZK) 11. Ura mawashi geri (ZK) 12. Chudan kizami mae geri, Yodan mawashi geri (ZK) 13. Shiho uraken uchi (SZ)
<p>KATA</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Heian Sandan (<i>su užrištomis akimis</i>) 2. Heian Yodan
<p>KIHON IPPON KUMITE <i>Atakuojama 2 kartus (migi, hidari), apsigynus, kontratakuojama ranka, koja IPPON vertės veiksmu su KIAI (galimi pakirtimai)</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tori: Yodan oi tsuki <i>Uke: Age uke</i> 2. Tori: Chudan oi tsuki <i>Uke: Soto uke</i> 3. Tori: Chudan mae geri <i>Uke: Gedan barai</i> 4. Tori: Chudan yoko geri <i>Uke: Gedan barai</i>
<p>FIZINIS PASIRENGIMAS</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lankstumas: špagatai, virvutė, lotosas, tiltelis. 2. Tikslumas: Oi tsuki, uraken uchi, mawashi geri, ura mawashi geri 3. Atsispaudimai (pirštai, riešai, kumščiai), presas, šuoliukai po 30 kartų 4. Kritimai: pirmyn, atgal, ant šono. 5. Jiu kumite laisvos kovos
<p>TEORIJA</p>	<p>Karatė kovos meno sąvokos, terminai, tradicijos, istorija</p>
<p>BŪTINOS SĄLYGOS</p>	<p>Dalyvavimas dvejuose klubinėse varžybose, seminaruose. Tai yra praktinė egzamino dalis, atžymima Budo pase. Mažiausiai po 4 mėnesių treniruočių nuo paskutinio išlaikyto egzamino</p>
<p>AMŽIUS, DIRŽAS</p>	<p><i>Nuo 13 metų; Mėlynas diržas su viena juoda juoste</i></p>



Egzaminų programa

Airo obi – mėlynas diržas

5 KIU

<p>KIHON <i>Atliekamos 5 technikos į priekį ir atgal, 5-ta su KIAI. Shiho Gyaku tsuki atliekamas pradėdant į priekį (migi, hidari) su KIAI.</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sanbon tsuki (ZK) 2. Age uke, Gyaku tsuki (ZK) 3. Uchi uke, Gyaku tate empi uchi (ZK) 4. Soto uke (ZK), Yoko empi uchi (KB), Gyaku tsuki (ZK) 5. Shuto uke (KK), Kizami mae geri (KK), Gyaku nukite (ZK) 6. Haito uchi (oi, gyaku) (ZK) 7. Mae geri keage (ZK) 8. Mae geri kekomi (ZK) 9. Mae ren geri (chudan, yodan) (ZK) 10. Yoko geri keage (KB) 11. Yoko geri kekomi (KB) 12. Mawashi geri (ZK) 13. Ura mawashi geri (ZK) 14. Ushiro geri (ZK) <i>(su posūkiu)</i> 15. Chudan kizami mae geri, Yodan mawashi geri (ZK) 16. Shiho uraken uchi (SZ)
<p>KATA</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Heian Sandan <i>(su užrištomis akimis)</i> 2. Heian Yodan + BUNKAI
<p>KIHON IPPON KUMITE <i>Atakuojama 2 kartus (migi, hidari), apsigynus, kontratakuojama ranka, koja IPPON vertės veiksmu su KIAI (galimi pakirtimai)</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tori: Yodan oi tsuki <i>Uke: Age uke</i> 2. Tori: Chudan oi tsuki <i>Uke: Soto uke</i> 3. Tori: Chudan mae geri <i>Uke: Gedan barai</i> 4. Tori: Chudan yoko geri <i>Uke: Gedan barai</i>
<p>FIZINIS PASIRENGIMAS</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lankstumas: špagatai, virvutė, lotosas, tiltelis. 2. Tikslumas: Oi tsuki, uraken uchi, mawashi geri, ura mawashi geri 3. Atsispaudimai (pirštai, riešai, kumščiai), presas, šuoliukai po 30 kartų 4. Kritimai: pirmyn, atgal, ant šono. 5. Jiu kumite laisvos kovos
<p>TEORIJA</p>	<p>Karate kovos meno sąvokos, terminai, tradicijos, istorija</p>
<p>BŪTINOS SĄLYGOS</p>	<p>Dalyvavimas dvejuose klubinėse varžybose, seminaruose. Tai yra praktinė egzamino dalis, atžymima Budo pase. Mažiausiai po 4 mėnesių treniruočių nuo paskutinio išlaikyto egzamino</p>
<p>AMŽIUS, DIRŽAS</p>	<p><i>Nuo 13,5 metų arba nuo 14 metų; Mėlynas diržas</i></p>



Egzaminų programa

Airo obi – mėlynas diržas

4' KIU

<p>KIHON <i>Atliekamos 5 technikos į priekį ir atgal, 5-ta su KIAI. Shiho Gyaku tsuki atliekamas pradėdant į priekį (migi, hidari) su KIAI.</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sanbon tsuki (ZK) 2. Age uke, Gyaku tsuki, Kizami tate empi uchi (ZK) 3. Uchi uke, Kizami, tsuki, Gyaku tsuki (ZK) 4. Soto uke (ZK), Yoko empi uchi (KB), kizami uraken uchi (ZK) 5. Shuto uke (KK), Kizami mae geri (KK), Gyaku nukite (ZK) 6. Mae geri keage (ZK) 7. Mae geri kekomi (ZK) 8. Yoko geri keage (KB) 9. Yoko geri kekomi (KB) 10. Mawashi geri (ZK) 11. Ura mawashi geri (ZK) 12. Ushiro geri (ZK) (su posūkiu) 13. Shiho gyaku tsuki (SZ) 14. Shiho empi uchi (SZ)
<p>KATA</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Heian Yodan (<i>su užrištomis akimis</i>) 2. Heian Godan
<p>KIHON IPPON KUMITE <i>Atakuojama 2 kartus (migi, hidari), apsigynus, kontratuojama ranka, koja IPPON vertės veiksmu su KIAI (galimi pakirtimai)</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Tori:</i> Yodan oi tsuki <i>Uke:</i> Age uke 2. <i>Tori:</i> Chudan oi tsuki <i>Uke:</i> Soto uke 3. <i>Tori:</i> Chudan mae geri <i>Uke:</i> Gedan barai 4. <i>Tori:</i> Chudan yoko geri <i>Uke:</i> Gedan barai
<p>FIZINIS PASIRENGIMAS</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lankstumas: špagatai, virvutė, lotosas, tiltelis. 2. Tikslumas: Oi tsuki, uraken uchi, mawashi geri, ura mawashi geri 3. Atsispaudimai (pirštai, riešai, kumščiai), presas, šuoliukai po 35 kartų, 4. Kritimai: pirmyn, atgal, ant šono, su partneriu atliekant pakirtimus. 5. Jiu kumite laisvos kovos, su savigynos elementais (5 min.)
<p>TEORIJA</p>	<p>Karate kovos meno sąvokos, terminai, tradicijos, istorija</p>
<p>BŪTINOS SĄLYGOS</p>	<p>Dalyvavimas dvejuose varžybose, seminaruose. Tai yra praktinė egzamino dalis, atžymima Budo pase. Mažiausiai po 4 mėnesių treniruočių nuo paskutinio išlaikyto egzamino</p>
<p>AMŽIUS, DIRŽAS</p>	<p><i>Nuo 14 metų; Mėlynas diržas su dvejomis juodomis juostelėmis</i></p>



Egzaminų programa

Airo obi – mėlynas diržas

4 KIU

<p>KIHON Atliekamos 5 technikos į priekį ir atgal, 5-ta su KIAI. Shiho Gyaku tsuki atliekamas pradėdant į priekį (migi, hidari) su KIAI.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sanbon tsuki (ZK) 2. Age uke, Gyaku tsuki, Kizami tate empi uchi (ZK) 3. Uchi uke, Kizami tsuki, Gyaku tsuki iš ZK 4. Soto uke (ZK), Yoko empi uchi (KB), Uraken uchi (ZK) 5. Shuto uke (KK), Kizami mae geri (ZK), Gyaku nukite (ZK) 6. Mawashi shuto uchi, Gyaku haito uchi (ZK) 7. Mae geri keage (ZK) 8. Mae geri kekomi (ZK) 9. Yoko geri keage (KB) 10. Yoko geri kekomi (KB) 11. Mawashi geri (ZK) 12. Ura mawashi geri (ZK) 13. Ushiro geri (ZK) (su posūkiu) 14. Kizami mawashi geri, Ushiro geri (ZK) 15. Shiho gyaku tsuki (SZ) 16. Shiho empi uchi (SZ)
<p>KATA</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Heian Yodan (su užrištomis akimis) 2. Heian Godan + BUNKAI
<p>KIHON IPPON KUMITE Atakuojama 2 kartus (migi, hidari), apsigynus, kontratakuojama ranka, koja IPPON vertės veiksmu su KIAI (galimi pakirtimai)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tori: Yodan oi tsuki Uke: Age uke 2. Tori: Chudan oi tsuki Uke: Soto uke 3. Tori: Chudan oi tsuki Uke: Shuto uke 4. Tori: Chudan mae geri Uke: Gedan barai 5. Tori: Chudan yoko geri Uke: Gedan barai
<p>FIZINIS PASIRENGIMAS</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lankstumas: špagatai, virvutė, lotosas, tiltelis. 2. Tikslumas: Oi tsuki, uraken uchi, mawashi geri, ura mawashi geri 3. Atsispaudimai (pirštai, riešai, kumščiai), presas, šuoliukai po 35 kartų. 4. Kritimai: pirmyn, atgal, ant šono, su partneriu atliekant pakirtimus. 5. Jiu kumite laisvos kovos su savignos elementais (5 min.)
<p>TEORIJA</p>	<p>Karate kovos meno sąvokos, terminai, tradicijos, istorija</p>
<p>BŪTINOS SĄLYGOS</p>	<p>Dalyvavimas dvejuose varžybose, seminaruose. Tai yra praktinė egzamino dalis, atžymima Budo pase. Mažiausiai po 4 mėnesių treniruočių nuo paskutinio išlaikyto egzamino</p>
<p>AMŽIUS, DIRŽAS</p>	<p>Nuo 14,5 metų; Mėlynas diržas</p>

Egzaminų programa

IV Grupė

Kirihiro obi – rudas diržas

Ruda – tai žemės spalva, patikimumo, pastovumo simbolis. Rudas diržas pažymi mokinius, kurių karatė technika jau patikima, kovos dvasia pastovi. Šie mokiniai kūnu ir dvasia pasiruošę eiti BUDO (kovos meno) keliu, bet dar nėra karatė meistrai. Tai gerai įdirbta žemė į kurią galima sėti grūdus.

3 KIU

<p>KIHON <i>Atliekamos 5 technikos į priekį ir atgal, 5-ta su KIAI. Shiho Gyaku tsuki atliekamas pradedant į priekį (migi, hidari) su KIAI.</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sanbon tsuki iš ZK 2. Age uke, Gyaku tsuki, Kizami tate empi uchi iš ZK 3. Uchi uke, Kizami tsuki, Gyaku tsuki iš ZK 4. Soto uke (ZK), Yoko empi uchi (KB), Uraken uchi (ZK), Gyaku tsuki (ZK) 5. Shuto uke (KK), Kizami mae geri (ZK), Gyaku nukite (ZK), Uraken uchi (KB), Gyaku tate empi uchi (ZK). 6. Sanbon mae geri iš ZK 7. Yoko geri keage, yoko geri kekomi iš ZK (ta pačia koja) 8. Mawashi geri, Yoko geri kekomi iš ZK (ta pačia koja) 9. Ura mawashi geri iš ZK 10. Ushiro geri iš ZK 11. Shiho gyaku tsuki iš ZK 12. Shiho uchi (uraken uchi arba empi uchi) iš ZK, KB, KK 13. Shiho geri (ta pačia koja Mae, Yoko, Ushiro, Mawashi geri) iš HS
<p>KATA</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Heian Godan (<i>su užrištomis akimis</i>) 2. Tekki Shodan + BUNKAI
<p>JYU IPPON KUMITE <i>Atakuojama 2 kartus (migi, hidari) su KIAI.</i></p>	<p>Tori: <ol style="list-style-type: none"> 1. Yodan oi tsuki 2. Chudan oi tsuki 3. Chudan mae geri kekomi 4. Chudan yoko geri kekomi </p> <p><i>Uke: Gynyba laisvai pasirenkant blokus ir kontratakas (tsuki, uchi, geri, naudojant pakir-timus) su IPPON vertės veiksmu, su KIAI.</i></p>
<p>FIZINIS PASIRENGIMAS</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lankstumas: špagatai, virvutė, lotosas, tiltelis. 2. Greitis: Sanbon uraken uchi per 10 s., hiza ir yoko geri per 10 s. 3. Tikslumas: smūgių kontrolė su KIAI į stovintį partnerį. 4. Atsispaudimai (pirštai, riešai, kumščiai), presas, šuoliukai po 40 kartų, Kibo dachi 4 min. stovėsenos tikrinimas su lazda. 5. Kritimai: pirmyn, atgal, ant šono, su partneriu atliekant pakirtimus. 6. Išsivadavimai iš: priekio, šono, nugaros. 7. Jiu kumite laisvos kovos su savignos elementais (6 min.)
<p>TEORIJA</p>	<p>Karatė kovos meno sąvokos, terminai, tradicijos, istorija</p>
<p>BŪTINOS SĄLYGOS</p>	<p>Dalyvavimas trijose varžybose, seminaruose. Tai yra praktinė egzamino dalis, atžymima Budo pase. Mažiausiai po 4 mėnesių treniruočių nuo paskutinio išlaikyto egzamino</p>
<p>AMŽIUS, DIRŽAS</p>	<p><i>Nuo 15 metų; Rudas diržas</i></p>



Egzaminų programa

Kirihiro obi – rudas diržas

2 KIU

<p>KIHON <i>Atliekamos 5 technikos į priekį ir atgal, 5-ta su KIAI. Shiho Gyaku tsuki atliekamas pradendant į priekį (migi, hidari) su KIAI.</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sanbon tsuki iš ZK 2. Age uke, Gyaku tsuki, Kizami tsuki iš ZK 3. Uchi uke, Gyaku empi uchi, Kizami uraken uchi iš ZK 4. Shuto uke (KK), Kizami mae geri (ZK), Gyaku nukite (ZK), Kizami uraken uchi (KB), Gyaku empi uchi (ZK) 5. Sanbon mae geri iš ZK 6. Kizami mawashi geri, Mawashi geri iš ZK 7. Ura mawashi geri, Mawashi geri Yoko geri keage (ta pačia koja) 8. Ushiro geri, Mawashi geri iš ZK (ta pačia koja) 9. Yoko geri kekomi, Uraken uchi, Gyaku tsuki iš ZK 10. Shiho uchi (uraken uchi arba empi uchi iš ZK, KB, KK) 11. Shiho geri (ta pačia koja Mae, Yoko, Ushiro, Mawashi geri) iš HS
<p>KATA</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Teki Shodan (<i>su užrištomis akimis</i>) 2. Bassai Dai + BUNKAI
<p>JYU IPPON KUMITE <i>Atakuojama 2 kartus (migi, hidari) su KIAI.</i></p>	<p>Tori:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Yodan oi tsuki 2. Chudan oi tsuki 3. Chudan mae geri 4. Chudan yoko geri kekomi 5. Ushiro geri <p><i>Uke: Gynyba laisvai pasirenkant blokus ir kontratakas (tsuki, uchi, geri, naudojant pakir-timus) su IPPON vertės veiksmu, su KIAI.</i></p>
<p>FIZINIS PASIRENGIMAS</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lankstumas: špagatai, virvutė, lotosas, tiltelis. 2. Greitis: sanbon tsuki, sanbon uraken uchi per 10 s., mae ir mawashi geri per 10 s. 3. Tikslumas: smūgių kontrolė su KIAI į stovintį partnerį, gyaku tsuki žvakės gesinimas. 4. Atsispaudimai (pirštai, riešai, kumščiai), presas, šuoliukai po 45 kartų, Kibo dachi 5 min. stovėsenos tikrinimas su lazda. 5. Kritimai: pirmyn, atgal, ant šono, su partneriu atliekant pakirtimus. 6. Išsivadavimai iš: priekio, šono, nugaros. 7. Jiu kumite laisvos kovos su savignyos elementais (6 min.)
<p>TEORIJA</p>	<p>Karate kovos meno sąvokos, terminai, tradicijos, istorija</p>
<p>BŪTINOS SĄLYGOS</p>	<p>Dalyvavimas trijose varžybose, seminaruose. Tai yra praktinė egzamino dalis, atžymima Budo pase. Mažiausiai po 4 mėnesių treniruočių nuo paskutinio išlaikyto egzamino</p>
<p>AMŽIUS, DIRŽAS</p>	<p><i>Nuo 16 metų; Rudas diržas</i></p>



Egzaminų programa

Kirihiro obi – rudas diržas

1 KIU

<p>KIHON Atliekamos 5 technikos į priekį ir atgal, 5-ta su KIAI. Shiho Gyaku tsuki atliekamas pradendant į priekį (migi, hidari) su KIAI.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Oi tsuki iš ZK 2. Sanbon tsuki iš ZK 3. Tokui waza (laisva kombinacija klasikinėse stovėsenose ZK, KK, KB ir t.t.) 4. Mae geri chudan, Mae geri yodan iš ZK (ta pačia koja) 5. Sanbon mae geri iš ZK 6. Yoko geri chudan, Yoko geri yodan iš ZK (ta pačia koja) 7. Mawashi geri chudan, Mawashi geri yodan iš ZK (ta pačia koja) 8. Ura mawashi geri chudan, Ura mawashi geri yodan iš ZK (ta pačia koja) 9. Ushiro geri chudan, Ushiro geri yodan iš ZK (ta pačia koja) 10. Mae geri, Yoko geri, Mawashi geri, Ushiro geri, Ura mawashi geri iš ZK 11. Shiho geri (ta pačia koja Mae, Yoko, Ushiro, Mawashi, Ura mawashi geri) iš HS
<p>KATA</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bassai Dai (su užrištomis akimis) 2. Vienas iš sekančių kata: Kanku Dai, Jion, Empi, Hangetsu + BUNKAI
<p>JYU IPPON KUMITE Atakuojama 2 kartus (migi, hidari) su KIAI.</p>	<p>Tori: <ol style="list-style-type: none"> 1. Yodan oi tsuki 2. Chudan oi tsuki 3. Chudan mae geri 4. Chudan yoko geri kekomi 5. Mawashi geri 6. Ushiro geri </p> <p>Uke: Gynyba laisvai pasirenkant blokus ir kontratakas (tsuki, uchi, geri, naudojant pakir-timus) su IPPON vertės veiksmu, su KIAI.</p>
<p>FIZINIS PASIRENGIMAS</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lankstumas: špagatai, virvutė, lotosas, tiltelis. 2. Greitis: sanbon tsuki, sanbon uraken uchi per 10s., mae, mawashi, ushiro geri per 10s. 3. Tikslumas: smūgių kontrolė su KIAI į stovintį partnerį, mawashi geri žvakės gesinimas. 4. Atsispaudimai (pirštai, riešai, kumščiai), presas, šuoliukai po 50 kartų, Kibo dachi 5 min. stovėsenos tikrinimas su lazda. 5. Kritimai: pirmyn, atgal, ant šono, su partneriu atliekant pakirtimus. 6. Išsivadavimai iš: priekio, šono, nugaros, savigyna sėdint, gulint. 7. Jiu kumite laisvos kovos su savigynos elementais (2-3 varžovai)
<p>TEORIJA</p>	<p>Karate kovos meno sąvokos, terminai, tradicijos, istorija</p>
<p>BŪTINOS SĄLYGOS</p>	<p>Dalyvavimas trijose varžybose, seminaruose. Tai yra praktinė egzamino dalis, atžymima Budo pase. Mažiausiai po 4 mėnesių treniruočių nuo paskutinio išlaikyto egzamino</p>
<p>AMŽIUS, DIRŽAS</p>	<p>Nuo 17 metų; Rudas diržas</p>



Egzaminų programa

1 Dan Shodan – juodas diržas

Juoda – tai nakties spalva, kuri atėjo pasibaigus pirmam dienai, prasidėjusiai geltona dienos šviesa, perėjusiai į oranžinę besileidžiančios saulės spalvą, prisotinusią žalios augalų spalvos, patyrusią dangaus, vandenyno, horizonto gilumą, įgijusią gerai įdirbtos žemės spalvą. Juodas diržas – tai karatė meistras, kuris pasiekė kūno ir dvasios harmonijos laipsnį reikalingą toliau žengti BUDO keliu.

<p>KIHON <i>Atliekamos technikos iš kamae stovėsenos į priekį ir atgal. Paskutinė technika su KIAI</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kizami tsuki 2. Uraken 3. Gyaku tsuki 4. Oi tsuki 5. Oi-gyaku tsuki 6. Kizami tsuki, oi tsuki 7. Kizami tsuki, puse žingsnio, gyaku tsuki 8. Oi tsuki, puse žingsnio, kizami tsuki 9. Oi tsuki, puse žingsnio, uraken 10. Oi tsuki, puse žingsnio, gyaku tsuki 11. Oi tsuki, puse žingsnio, gyaku tsuki 12. Gyaku tsuki, Uraken uchi 13. Kizami tsuki, oi tsuki, puse žingsnio, gyaku tsuki 14. Bet kokia tsuki kombinacija 15. Mae geri, oi tsuki 16. Gyaku tsuki, mae geri 17. Gyaku tsuki, mawashi geri 18. Gyaku tsuki, yoko geri 19. Ushiro Geri, gyaku tsuki 20. Mae geri, oi tsuki, puse žingsnio, gyaku tsuki 21. Bet kokia geri kombinacija 22. Mae geri keage, yoko geri keage, ushiro geri. 	<p>6 kartai 6 kartai 6 kartai 4 kartai 4 kartai 3 kartai 3 kartai 3 kartai 3 kartai 3 kartai 4 kartai 3 kartai 2 kartai 1 kartas 6 kartai 6 kartai 6 kartai 6 kartai 6 kartai 2 kartai 1 kartas 5 kartai kiekviena koja stovint vietoje</p>
<p>KATA <i>Vieno iš egzaminatoriaus paskirto kata praktinis pritaikymas Bunkai</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bassai Dai 2. Jion 3. Kanku Dai 4. Hangetsu 5. Empi 6. Tekki Nidan 	
<p>JYU KUMITE</p>	<p>Jyu Kumite turnyre pagal Shobu Ippon taisykles</p>	
<p>TEORIJA</p>	<p>Karatė kovos meno sąvokos, terminai, tradicijos, istorija, karatė filosofija meistro lygyje</p>	
<p>BŪTINOS SĄLYGOS</p>	<p>Dalyvavimas keturiuose varžybose, seminaruose. Tai yra praktinė egzamino dalis, atžymima Budo pase. Mažiausiai po 1 metai treniruočių nuo 1 kiu egzamino</p>	
<p>AMŽIUS, DIRŽAS</p>	<p><i>Nuo 18 metų; Juodas diržas</i></p>	



Egzaminų programa

2 Dan Nidan – juodas diržas

<p>KIHON <i>Atliekamos technikos iš kamae stovėsenos į priekį ir atgal. Paskutinė technika su KIAI</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kizami tsuki 2. Uraken uchi 3. Gyaku tsuki 4. Oi tsuki 5. Oi-gyaku tsuki 6. Kizami tsuki, puse žingsnio, gyaku tsuki 7. Kizami tsuki, oi tsuki 8. Gyaku tsuki, žingsnis prieki, gyaku tsuki 9. Gyaku tsuki, žingsnis prieki, uraken 10. Oi tsuki, puse žingsnio, kizami tsuki 11. Oi tsuki, puse žingsnio, uraken 12. Gyaku tsuki, oi tsuki 13. Gyaku tsuki, kizami tsuki, gyaku tsuki 14. Gyaku tsuki, kizami tsuki, oi tsuki 15. Kizami tsuki, oi tsuki, gyaku tsuki, oi tsuki, gyaku tsuki 16. Mae geri, oi tsuki 17. Mawashi geri, oi tsuki 18. Mawashi geri, gyaku tsuki 19. Ushiro geri, uraken 20. Mae geri keage, oi tsuki, puse žingsnio, gyaku tsuki 21. Bet kokia Tsuki – geri kombinacija 22. Mae geri keage, mae geri kekomi, yoko geri keage, yoko geri kekomi, Mawashi geri, ushiro geri 	<p>6 kartai 6 kartai 6 kartai 4 kartai 4 kartai 3 kartai 3 kartai 4 kartai 2 kartai 2 kartai 2 kartai 3 kartai 3 kartai 2 kartai 1 kartas 4 kartai 4 kartai 4 kartai 4 kartai 2 kartai 1 kartas 5 kartai kiekviena koja stovint vietoje</p>
<p>KATA <i>Vieno iš egzaminatoriaus paskirto kata praktinis pritaikymas Bunkai</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kanku Sho 2. Bassai Sho 3. Jitte 4. Chinte 5. Tekki Sandan 	
<p>JYU KUMITE</p>	<p>Jyu Kumite turnyre pagal Shobu Ippon taisykles</p>	
<p>TEORIJA</p>	<p>Karate kovos meno sąvokos, terminai, tradicijos, istorija, karatė filosofija meistro lygyje</p>	
<p>BŪTINOS SĄLYGOS</p>	<p>Dalyvavimas keturiose varžybose, seminaruose. Tai yra praktinė egzamino dalis, atžymima Budo pase. Mažiausiai po 2 metų treniruočių nuo I Dan egzamino.</p>	
<p>AMŽIUS, DIRŽAS</p>	<p><i>Nuo 20 metų; Juodas diržas</i></p>	



Egzaminų programa

3 Dan Sandan – juodas diržas

<p>KIHON <i>Atliekamos technikos iš kamae stovėsenos į priekį ir atgal. Paskutinė technika su KIAI</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kizami tsuki, puse žingsnio, gyaku tsuki 2. Kizami tsuki, oi tsuki 3. Gyaku tsuki, žingsnis prieki, gyaku tsuki 4. Gyaku tsuki, žingsnis prieki, uraken 5. Oi tsuki, puse žingsnio, kizami tsuki 6. Oi tsuki, puse žingsnio, uraken 7. Gyaku tsuki, oi tsuki 8. Gyaku tsuki, kizami tsuki, gyaku tsuki 9. Gyaku tsuki, kizami tsuki, oi tsuki 10. Kizami tsuki, oi tsuki, gyaku tsuki, oi tsuki, gyaku tsuki 11. Mae geri, oi tsuki 12. Mawashi geri, oi tsuki 13. Mawashi geri, gyaku tsuki 14. Ushiro geri, uraken 15. Mawashi geri, uraken, puse žingsnio, gyaku tsuki 16. Yoko geri, uraken, puse žingsnio, gyaku tsuki 17. Ushiro geri, uraken, puse žingsnio, gyaku tsuki 18. Yoko geri (priekine koja), gyaku tsuki, 19. Mae geri (priekine koja), kizami tsuki 20. Kizami tsuki, puse žingsnio, gyaku tsuki, mawashi geri 21. Gyaku tsuki, mawashi geri, gyaku tsuki 22. Ura mawashi priekine koja 23. Ura mawashi galine koja 24. Ura mawashi su posūkiu 25. Mawashi geri priekine koja 26. Maswashi geri galine koja 	<p>3 kartai 3 kartai 4 kartai 3 kartai 2 kartai 2 kartai 3 kartai 3 kartai 2 kartai 1 kartas 4 kartai 4 kartai 4 kartai 4 kartai 2 kartai 2 kartai 2 kartai 4 kartai 4 kartai 2 kartai 2 kartai 4 kartai 4 kartai 4 kartai 2 kartai 2 kartai</p>
<p>KATA <i>Vieno iš egzaminatoriaus paskirto kata praktinis pritaikymas Bunkai</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gankaku 2. Sochin 3. Nijushiho 4. Wankan 5. Jiin 6. Meykio 	
<p>JYU KUMITE</p>	<p>Jyu Kumite turnyre pagal Shobu Ippon taisykles</p>	
<p>TEORIJA</p>	<p>Karatė kovos meno sąvokos, terminai, tradicijos, istorija, karatė filosofija meistro lygyje</p>	
<p>BŪTINOS SĄLYGOS</p>	<p>Mažiausiai po 3 metų treniruočių nuo II Dan egzamino</p>	
<p>AMŽIUS, DIRŽAS</p>	<p>Nuo 25 metų; Juodas diržas</p>	



Egzaminų programa

4 Dan Yondan – juodas diržas

<p>KIHON <i>Atliekamos technikos iš kamae stovėsenos į priekį ir atgal. Paskutinė technika su KIAI</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kizami tsuki, puse žingsnio, gyaku tsuki 2. Kizami tsuki, oi tsuki 3. Gyaku tsuki, žingsnis prieki, gyaku tsuki 4. Gyaku tsuki, žingsnis prieki, uraken 5. Oi tsuki, puse žingsnio, kizami tsuki 6. Oi tsuki, puse žingsnio, uraken 7. Gyaku tsuki, oi tsuki 8. Gyaku tsuki, kizami tsuki, gyaku tsuki 9. Gyaku tsuki, kizami tsuki, oi tsuki 10. Kizami tsuki, oi tsuki, gyaku tsuki, oi tsuki, gyaku tsuki 11. Mae geri, oi tsuki 12. Mawashi geri, oi tsuki 13. Mawashi geri, gyaku tsuki 14. Ushiro geri, uraken 15. Mawashi geri, uraken, puse žingsnio, gyaku tsuki 16. Yoko geri, uraken, puse žingsnio, gyaku tsuki 17. Ushiro geri, uraken, puse žingsnio, gyaku tsuki 18. Yoko geri (priekine koja), gyaku tsuki, 19. Mae geri (priekine koja), kizami tsuki 20. Kizami tsuki, puse žingsnio, gyaku tsuki, mawashi geri 21. Gyaku tsuki, mawashi geri, gyaku tsuki 22. Ura mawashi priekine koja 23. Ura mawashi galine koja 24. Ura mawashi su posūkiu 25. Mawashi geri priekine koja 26. Maswashi geri galine koja 	<p>3 kartai 3 kartai 4 kartai 3 kartai 2 kartai 2 kartai 3 kartai 3 kartai 2 kartai 1 kartas 4 kartai 4 kartai 4 kartai 4 kartai 2 kartai 2 kartai 2 kartai 4 kartai 4 kartai 2 kartai 2 kartai 4 kartai 4 kartai 4 kartai 2 kartai 2 kartai</p>
<p>KATA <i>Vieno iš egzaminatoriaus paskirto kata praktinis pritaikymas Bunkai</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gojushiho Sho 2. Gojushiho Dai 3. Unsu 	
<p>JYU KUMITE</p>	<p>Jyu Kumite turnyre pagal Shobu Ippon taisykles</p>	
<p>TEORIJA</p>	<p>Karatė kovos meno sąvokos, terminai, tradicijos, istorija, karatė filosofija meistro lygyje</p>	
<p>BŪTINOS SĄLYGOS</p>	<p>Mažiausiai po 4 metų treniruočių nuo III Dan egzamino</p>	
<p>AMŽIUS, DIRŽAS</p>	<p><i>Nuo 30 metų; Juodas diržas</i></p>	



Lietuvos Shotokan Karatė Federacija

S. Raštikio g. 3, Kaunas Lietuva LT-50144 tel. +370 698 25736

Kodas 190727192; Swedbank a.s LT527300010002246513

Narystė – ESKA, WSKA, FSKA, WSKF, WKC

Vieta nuotraukai
4 x 5

Prašymas laikyti Shotokan karatė

_____ Dan egzaminą

1. Vardas, pavardė _____ 2. Gimimo data _____

3. Išsilavinimas _____

4. Telefonas _____ 5. El. paštas _____

6. Kiu/Dan _____ 7. Teisėjo kategorija _____ 8. Instruktoriaus kategorija _____

9. Svarbiausi sportiniai pasiekimai
1. _____
2. _____
3. _____

Varžybų pavadinimas, metai, rungtis, vieta

10. Paskutinio Kiu/Dan egzamino data _____ 11. Egzamino vieta _____

12. Egzaminatorius _____ 13. Diplomo Nr. _____

14. Karatekos prašymo patvirtinimas
_____ Vardas, pavardė, data, parašas

15. Karatė instruktoriaus rekomendacija
_____ Vardas, pavardė, data, parašas

16. Karatė organizacijos rekomendacija
_____ Miestas, klubas, vadovas, data, parašas

Užpildytą prašymą atsiųsti info@shotokan.lt el. paštu prieš 10 d. iki paskelbtos egzamino datos.

LSKF Dan egzaminų komisija

Vadovaujantis LSKF Dan egzaminų komisijos protokolu _____
Data, Nr _____

karatekai _____ Shotokan karatė _____ Dan.
Vardas, pavardė Suteikia/Nesuteikia

Dan egzaminų komisijos pirmininkas _____
Vardas, pavardė, data, parašas

LSKF prezidentas _____
Vardas, pavardė, data, parašas

A.V.



Lietuvos Shotokan Karatė Federacija

S. Raštikio g. 3, Kaunas Lietuva LT-50144 tel. +370 698 25736

Kodas 190727192; Swedbank a.s LT527300010002246513

Narystė – ESKA, WSKA, FSKA, WSKF, WKC

Vieta nuotraukai
4 x 5

Prašymas suteikti Shotokan karatė garbės _____ Dan

1. Vardas, pavardė _____
2. Gimimo data _____
3. Išsilavinimas _____
4. Telefonas _____
5. El. paštas _____
6. Kiu/Dan _____
7. Teisėjo kategorija _____
8. Instruktoriaus kategorija _____
9. Paruošti sportininkai, instruktoriai, teisėjai _____
10. Mokslinis, metodinis darbas _____
Seminarai, treniruočių stovyklos, straipsniai, rekomendacijos instruktoriams, sportininkams
11. Parama renginių vykdymui _____
Renginio pavadinimas, paramos forma
12. Apdovanojimai _____
Federacijos, savivaldybės, KKSD, LR vyriausybės
13. Karatė organizacijos rekomendacija _____
Miestas, klubas, vadovas, data, parašas
14. LSKF VK nario rekomendacija _____
Vardas, pavardė, data, parašas

Užpildytą prašymą atsiųsti info@shotokan.lt el. paštu.

LSKF Dan egzaminų komisija

LSKF Dan egzaminų komisijos, LSKF VK posėdžio _____ nutarimu:

Data, Nr _____

siūlo suteikti _____ Shotokan karatė garbės _____ Dan, už

Vardas, pavardė _____

Suteikimo pagrindas (indėlis į karatė populiarinimą, vystymą)

siūlo nesuteikti _____ Shotokan karatė garbės Dan

Vardas, pavardė _____

Atsisakymo priežastis, argumentai

Dan egzaminų komisijos pirmininkas _____

Vardas, pavardė, data, parašas _____

LSKF prezidentas _____

Vardas, pavardė, data, parašas _____

A.V.



Lietuvos Shotokan Karatė Federacija

S. Raštikio g. 3, Kaunas Lietuva LT-50144 tel. +370 698 25736

Kodas 190727192; Swedbank a.s LT527300010002246513

Narystė – ESKA, WSKA, FSKA, WSKF, WKC

Pranešimas apie vykstančius laikyti Shotokan karatė Dan egzaminus

_____ Data

1. Miestas, klubas _____

2. Vadovas _____

3. Egzamino data _____

4. Egzamino vieta _____

5. Egzaminatorius _____

Nr.	Vardas, pavardė	Gimimo data	Turimas kiu/Dan	Laikomas Dan	Paskutinio egzamino data	Instruktorius
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						

Pranešimas apie išlaikytus Shotokan karatė Dan egzaminus

_____ Data

1. Miestas, klubas _____

2. Vadovas _____

Nr.	Vardas, pavardė	Gimimo data	Išlaikytas Dan	Egzamino data, vieta	Egzaminatorius
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					

Prašome užregistruoti LSKF aukščiau pateiktų asmenų išlaikytus Dan egzaminus ir išduoti registracijos korteles

Užpildytą prašymą atsiųsti info@shotokan.lt el. paštu.

Klubo vadovas _____

_____ Vardas, pavardė, data, parašas

A.V.