



SANKUKAI KARATE
IZPITNI PROGRAM 8. KYU – 4. DAN

TEHNIČNI MENTOR: VLADO PARADIŽNIK 5.DAN

PAS	OSNOVNA TEHNIKA					KUMITE		KATE	MINIMALNI ČAS TRENIRANJA
	STAVI	UDARCI	BLOKADE	PADCI	KOMB.	IPPON	RANDORI		
8. kyu	1. 2. 5.	tsuki, mae	shuto (brez izm.)		1. 4a.				1/3 semestra
7. kyu	6.	mawashi			4b. 5a. 5b.				1/3 semestra
6. kyu	4.	yoko	shuto (z izm.)	v stran	2. 3. 6.				1/3 semestra
5. kyu	3. 7.	ura maw.		nazaj		1.-3. (ena t.)		H1	1 semester
4. kyu		deashi	tenshin	naprej	7.	4.-7. (dve t.)		H2	1 semester
3. kyu		ush. maw.				1.-7. (vse)	R1 (dve t.)	H3	1 semester
2. kyu	8.		morote ten. (R3)			bIPPo	R1; R2 (vse)	H4	1 leto
1. kyu	9.					JuIIPPo	R3; RNN01	H5	1 leto
1. DAN						IPPn 1.-3.	AR1; RNN01,2; JuR	2 MS kati	2 leti
2. DAN						IPPn 4.-7.; bIIPPn	AR2; NR1; HR1; RNN03; JuR	2 MS kati	3 leta
3. DAN						JuIIPPn	AR3; NR2; KR1; HR2; RNNn1; JuR	2 MS kati	4 leta
4. DAN						JissenIPP	NR3; KR2; Rn3; RNNn2; RSN01; JuR	2 MS kati	6 let