



ISKF

EXAMINARE DAN ISKF (7/11/13)

1 KYU-SHODAN

-Se urmareste:forma,kime,viteza,

KIHON:

-Deplasare inainte:sanbon zuki;

-Retragere:age uke/chudan gyaku zuki;

-Deplasare inainte:chudan ude uke/empi uchi/uraken in kiba dachi/gyaku zuki in zenkutsu;

-Retragere:shuto uke-kokutsu dachi/mae ashi geri/gyaku zuki in zenkutsu dachi;

-De pe loc,chudan mae geri cu piciorul din fata/jodan mae geri ,cu piciorul din spate;

-Intoarcere:chudan mawashi geri cu piciorul din fata, jodan mawashi geri cu piciorul din spate;

-Pe loc: kiba dachi - Yoko geri keage,in ambele parti;

-Pe loc: kiba dachi - Yoko geri kekomi,in ambele parti;

-Deplasare:mae geri/yoko geri,pe ambele parti;

(Optional – Testul creionului –miscarea creionului,in timp ce practicantul loveste in el fara a-l lovi).

KATA:

Individual Kata (Bassai Dai, Kanku Dai, Jion, Empi)

-Doua Kata La alegerea examinatorului:de la Heian Nidan pana la Tekki Shodan

KUMITE:

-Jiyu Kumite (protectie de dinti si brate);

Peste 45 ani, la alegere autoaparare.

SHODAN-NIDAN

Se urmaresc: forma/kime/viteza/applicabilitate.

KIHON:

-**Alunecare usoara inainte:**- Kizami zuki jodan, pas inainte - sanbon zuki

-**Alunecare usoara inainte:**- Kizami zuki jodan, pas inapoi- chudan soto uke,apoi, cu aceeasi mana,kizami zuki jodan, gyaku zuki;

-**Deplasare inainte** - chudan soto uke, empi uchi/uraken din kiba dachi, gyaku zuki/zenkutsu dachi;

-**Retragere:** -shuto uke/maeashi maegeri/gyaku zuki/ kokutsu dachi;

-**Alunecare usoara inainte:**- Kizami zuki jodan, pas inapoi – jodan age uke, pas inainte, chudan mawashi geri step down uraken, apoi pas inainte cu, chudan oi zuki

-**Pe loc:**-cu piciorul din fata maeashi maegeri, pas inainte Rengeri – chudan/jodan maegeri;

-**Deplasare inainte:** -kiba dachi – pas incrucisat- yoko geri keage, paseste, apoi intoarcere-yoko

kekomi. Aceeasi combinatie inapoi.

-**Pe loc:**-zenkutsu dachi - trei lovituri pe lo:- maegeri/yoko geri/ushiro geri

KATA::

Individual Kata (tokui kata)

-Doua Kata - la alegerea examinatorului(dintre primele 15 kata)



ISKF

KUMITE:

- Jiyu Kumite (protectii pentru gura si maini)
- Peste 45 ani, la alegere, elemente de autoaparare.

NIDAN-SANDAN

Se urmaresc:forma/kime/viteza/combinatii/aplicabilitate/ritm;

KIHON:

- Alunecare usoara inainte**:- Kizami zuki jodan, pas inainte - sanbon zuki
- Alunecare usoara inainte**:- Kizami zuki jodan, pas inapoi- chudan soto uke,apoi, cu aceeasi mana,kizami zuki jodan, gyaku zuki;
- Deplasare inainte** - chudan soto uke, empi uchi/uraken din kiba dachi, gyaku zuki/zenkutsu dachi;
- Retragere**:-shuto uke/maeashi maegeri/gyaku zuki in kokutsu dachi;
- Alunecare usoara inainte**:- Kizami zuki jodan, pas inapoi – jodan age uke, pas inainte, chudan mawashi geri step down uraken, apoi pas inainte cu chudan oi zuki;
- Pe loc**:-cu piciorul din fata maeashi maegeri, pas inainte Rengeri – chudan/jodan maegeri;
- Deplasare inainte**:pas incrucisat si, in acelasi timp-zuki cu pumnul stang,mawashi geri chudan/gyaku zuki;
- Deplasare inainte**: kiba dachi – pas incrucisat- yoko geri keage, paseste, apoi intoarcere-yoko kekomi. Aceeasi combinatie inapoi.
- Deplasare inainte**:kiba dachi-yoko geri keage,pivot-yoko geri kekomi;
- Pe loc**:-zenkutsu dachi - trei lovituri pe loc:- maegeri/yoko geri/ushiro geri apoi mae geri/yoko geri kekomi/ushiro geri;

KATA:

- Individual Kata (tokui kata)
- Doua Kata - la alegerea examinerului(dintre primele 15 kata)

KUMITE:

- Jiyu Kumite (protectii pentru gura si maini)
- Peste 45 ani, la alegere, elemente de autoaparare.

SANDAN-YONDAN

KIHON:

La alegerea instructorului – 3 sau 4 combinatii .

KATA:

- Individual Kata (tokui kata)
- Doua Kata - la alegerea examinerului(dintre primele 15 kata)

KUMITE:

- Jiyu Kumite (protectii pentru gura si maini)
- Peste 45 ani, la alegere, elemente de autoaparare.