

PROGRAM ZA POLAGANJE – KI TESTOVI

SHOKYU	<ol style="list-style-type: none"> 1. Stajanje 2. Sedenje u seiza položaju (<i>na petama</i>) 3. Sedenje prekrštenih nogu (<i>agura</i>) 4. Stajanje - noga i ruka napred (<i>dlan na dole</i>) 5. Vežba disanja - ki disanje (<i>kokyuhō</i>) 	
CHUKYU	<ol style="list-style-type: none"> 1. Stajanje 2. Sedenje u seiza položaju 3. Sedenje prekrštenih nogu (<i>agura</i>) 4. Stajanje - noga i ruka napred (<i>dlan na dole</i>) 5. Vežba disanja - ki disanje (<i>kokyuhō</i>) <p>Kenko Taiso (<i>ki vežbe</i>)</p>	<p>Kenko Taiso:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Okretanje torzoa njihanjem ruku sa strane 2. Istezanje tela bočno 3. Savijanje nazad i napred (kroz noge) 4. Vežba za rameni pojas 5. Istezanje vrata dole-gore 6. Okretanje glave levo-desno 7. Savijanje kolena i podizanje na prste 8. Polučučanj sa jednom ispruženom nogom 9. Zamah obe ruke dok se savijaju kolena
JOKYU	<ol style="list-style-type: none"> 1. Stajanje 2. Sedenje u seiza položaju 3. Sedenje prekrštenih nogu (<i>agura</i>) 4. Stajanje - noga i ruka napred (<i>dlan na dole</i>) 5. Stajanje - noga napred 6. Naslanjanje unazad (<i>na "zid"</i>) 7. Savijanje napred (<i>na "sto"</i>) 8. Stajanje na jednoj nozi sa ispruženom rukom 9. Ustajanje i sedanje u seizu 10. Vežba disanja - ki disanje (<i>kokyuhō</i>) <p>Kenko Taiso (<i>ki vežbe</i>)</p>	<p>Chukyu: Ispitanik mora da uradi vežbe pravilnim redosledom.</p> <p>Jokyu: Ispitanik mora da prati ritam brojanja ispitivača.</p>
SHODEN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Stajanje 2. Sedenje u seiza položaju 3. Sedenje prekrštenih nogu (<i>agura</i>) 4. Stajanje - noga i ruka napred (<i>dlan na dole</i>) 5. Stajanje sa nogom i rukom napred (test: povlačenje zgloba ruke) 6. Stajanje - noga napred 7. Naslanjanje unazad (<i>na partnera - "zid"</i>) 8. Savijanje napred (<i>na partnera - "sto"</i>) 9. Podizanje tela u stojećem položaju - spreda 10. Hodanje unapred uz obuhvat sa leđa 11. Sedenje prekrštenih nogu (<i>agura</i>) dok partner gura spreda 12. Stajanje sa obe ruke gore (<i>ispitanik ljulja ruke gore dole 4 puta, pa se onda testira; ruke su iznad glave</i>) 13. Stajanje na jednoj nozi sa ispruženom rukom 14. Ustajanje i sedanje u seizu 15. Vežba disanja - ki disanje (<i>kokyuhō</i>) <p>Kenko Taiso (<i>ki vežbe</i>)</p>	<p>Shoden/Chuden/Joden/Okuden: Ispitanik mora da broji pravilnim ritmom.</p>
CHUDEN	Testovi 1-15 Kenko Taiso	
JODEN	Testovi 1-15 Kenko Taiso	
OKUDEN	Testovi 1-15 Kenko Taiso	

PROGRAM ZA POLAGANJE – KYU ZVANJA

KYU	HITORIWAZA	KUMIWAZA / TSUZUKIWAZA
5° KYU	<p><u>Jo Taiso</u> (ki vežbe štapom):</p> <ol style="list-style-type: none"> Okretanje torzoa pokretanjem Jo-a iznad glave Istezanje tela pokretanjem Jo-a bočno iznad glave Pokretanje lopatica dok je Jo u visini grudi Savijanje kolena i podizanje na prste dok je Jo u visini kuka Zamah Jo-om dole dok se savijaju kolena i gore kada se ispravljaju <p>Udefuri Undo - zatvaranje ruku, levo - desno Udefuri Choyaku Undo - zatvaranje ruku u kretanju (korak tenkan) Sayu Undo - bočno otvaranje ruku u kotegaeshi formi Sayu Choyaku Undo - bočno otvaranje ruku u kretanju levo-desno Yoko Ukemi - pad iz sklupčane pozicije u stranu po 3 vezana Shikko 4 koraka napred - kretanje na prstima i kolenima</p>	<ol style="list-style-type: none"> Katate Kosadori Kokyunage Katatedori Tenshin Kokyunage Ryotemochi Kokyunage Ryotemochi Tenshin Kokyunage Udemawashi Zagi Ryotodori Kokyunage
4° KYU	<p><u>Jo Aiki Taiso</u> (vežbe štapom):</p> <ol style="list-style-type: none"> Funakogi Undo - vežba veslanja Ikkyo Undo Tenshin Undo - ikkyo undo u dva smera (u mestu) Zengo Undo - ikkyo undo sa iskorakom u napred - nazad u pokretu Happo Undo - ikkyo undo u osam smerova <p>Mae Ukemi i Ushiro Ukemi - pad napred i nazad, po tri vezana</p>	<ol style="list-style-type: none"> Katatedori Ikkyo Tsuki Ikkyo Tsuki Koteoroshi Ryotemochi Koteoroshi Ushiro Ryotodori Zemponage Ushiro Katatedori Urugaeshi Ushiro Katatedori Ikkyo
3° KYU	<p>Kotegaeshi Undo Sankyo Undo Nikyo Undo</p> <p>Tekubi Kosa Undo - otvaranje podlaktica u kotegaeshi položaj ispred trbuha, pa ispred grudi Hanmi Gyaku Hanmi Undo - promena stava u mestu i u kretanju (korak tenkan) Ushiro Tori Undo - forma obuhvata sa leđa Ushiro Ryotodori Zenshin Undo - hvat sa dve ruke sa leđa, pokret poput bacanja sa korakom napred Ushiro Ryotodori Koshin Undo - hvat sa dve ruke sa leđa, pokret poput bacanja sa korakom nazad Shikko 4 koraka unazad</p>	<p><u>Jo i Jo:</u> Shomenuchi, Yokomenuchi, Yokobarai, Douchi, Ashiuchi</p> <ol style="list-style-type: none"> Katatedori Kokyunage Irimi Katatedori Kokyunage Tenshin Yokomenuchi Kokyunage Katatedori Shihonage (Irimi/Tenshin) Yokomenuchi Shihonage (t-i, t-t, i-i, i-t) Ryotodori Zemponage Ushirodori Zemponage Tantodori: Tsuki Koteoroshi Bokkendori: Shomenuchi Kokyunage
2° KYU	<p><u>Bokken vežbe sa jednom rukom:</u> Pokretanje Bokkena vertikalno Shomenuchi Bokkenom Pokretanje Bokkena horizontalno Sečenje Bokkenom unapred horizontalno</p> <p>Shikko okretanje (korak tenkan)</p>	<ol style="list-style-type: none"> Zagi: Shomenuchi Ikkyo (Irimi/Tenshin) Katadori Ikkyo (Irimi) Katadori Nikyo (Irimi) Katadori Sankyo (Irimi) Katadori Yonkyo (Irimi) Yokomenuchi Kokyunage Irimi Shomenuchi Ikkyo (Irimi/Tenshin) Ushiro Ryokatadori Kokyunage Ushiro Ryokatadori Zemponage Jodori: Tsuki Kaeshi Jodori: Tsuki Zemponage Hitorigake (slobodan napad jednog partnera)
1° KYU	<p><u>Bokken vežbe sa obe ruke:</u> Shomenuchi Tsuki (8 koraka napred; 8 koraka unazad u Chudan stavu) Tenshin Happo Giri</p> <p>Jo 1 kata samostalno</p>	<p>Tsuzukiwaza 14 (Suwariwaza) Tsuzukiwaza 16 (Handachi) Tsuzukiwaza 1 (Katatedori Tenshin) Tsuzukiwaza 3 (Ryotemochi)</p> <p>Futarigake (slobodan napad dva partnera)</p>

PROGRAM ZA POLAGANJE – DAN ZVANJA

DAN	TSUZUKIWAZA
SHODAN	<p>Tsuzukiwaza 11 (Katatedori) Tsuzukiwaza 13 (Ryotemochi) Tsuzukiwaza 2 (Ushiro Katatedori) Tsuzukiwaza 8 (Yokomenuchi) Tsuzukiwaza 21 (Tantodori 1) Tsuzukiwaza 25 (Jo 1 & Bokken) - ispitanik koristi Jo Tsuzukiwaza 27 (Bokken 1 - Happo Giri sa partnerom)</p> <p>Sanningake (slobodan napad tri partnera)</p>
NIDAN	<p>Tsuzukiwaza 4 (Ryotedori) Tsuzukiwaza 7 (Shomenuchi) Tsuzukiwaza 6 (Ushirodori) Tsuzukiwaza 15 (Ushiro Ryokatadori) Tsuzukiwaza 22 (Tantodori 2) Tsuzukiwaza 23 (Bokkendori) Tsuzukiwaza 26 (Jo 2 & Bokken) – ispitanik koristi Jo Tsuzukiwaza 28 (Bokken 2 sa partnerom)</p> <p>Yoningake (slobodan napad četiri partnera)</p>
SANDAN	<p>Tsuzukiwaza 5 (Ryokatadori) Tsuzukiwaza 9 (Tsuki - Keri) Tsuzukiwaza 12 (Ushiro Katatedori) Tsuzukiwaza 18 (Yokomenuchi) Tsuzukiwaza 19 (Tsuki) Tsuzukiwaza 24 (Jodori) Tsuzukiwaza 25 (Jo 1 & Bokken) - ispitanik koristi Bokken Tsuzukiwaza 26 (Jo 2 & Bokken) - ispitanik koristi Bokken Tsuzukiwaza 10 (Taninzugake)</p>
YONDAN	<p>Hitoriwaza – sve vežbe</p> <p>Tsuzukiwaza 17 (Katadori Menuchi) Tsuzukiwaza 29 (Kumitachi 1) Tsuzukiwaza 30 (Kumitachi 2 - Shinken sa partnerom) Tsuzukiwaza 20 (Jonage)</p>