

## PROGRAM ZA POLAGANJE – KI TESTOVI

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

## PROGRAM ZA POLAGANJE – KYU ZVANJA

KYU	HITORIWAZA	KUMIWAZA / TSUZUKIWAZA
<b>5° KYU</b>	<p><u>Jo Taiso</u> (ki vežbe štapom):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Okretanje torzoa pokretanjem Jo-a iznad glave</li> <li>Istezanje tela pokretanjem Jo-a bočno iznad glave</li> <li>Pokretanje lopatica dok je Jo u visini grudi</li> <li>Savijanje kolena i podizanje na prste dok je Jo u visini kuka</li> <li>Zamah Jo-om dole dok se savijaju kolena i gore kada se ispravljaju</li> </ol> <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"> <li>Katate Kosadori Kokyunage</li> <li>Katatedori Tenshin Kokyunage</li> <li>Ryotemochi Kokyunage</li> <li>Ryotemochi Tenshin Kokyunage Udemawashi</li> <li>Zagi Ryotedoru Kokyunage</li> </ol>
<b>4° KYU</b>	<p><u>Jo Aiki Taiso</u> (vežbe štapom):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Funakogi Undo - vežba veslanja</li> <li>Ikkyo Undo</li> <li>Tenshin Undo - ikkyo undo u dva smera (u mestu)</li> <li>Zengo Undo - ikkyo undo sa iskorakom u napred - nazad u pokretu</li> <li>Happo Undo - ikkyo undo u osam smerova</li> </ol> <p>Mae Ukemi i Ushiro Ukemi - pad napred i nazad, po tri vezana</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Katatedori Ikkyo</li> <li>Tsuki Ikkyo</li> <li>Tsuki Koteoroshi</li> <li>Ryotemochi Koteoroshi</li> <li>Ushiro Ryotedoru Zemponage</li> <li>Ushiro Katatedori Urugaeshi</li> <li>Ushiro Katatedori Ikkyo</li> </ol>
<b>3° KYU</b>	<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 Ryotedoru Zenshin Undo - hvat sa dve ruke sa leđa, pokret poput bacanja sa korakom napred            Ushiro Ryotedoru 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"> <li>Katatedori Kokyunage Irimi</li> <li>Katatedori Kokyunage Tenshin</li> <li>Yokomenuchi Kokyunage</li> <li>Katatedori Shihonage (Irimi/Tenshin)</li> <li>Yokomenuchi Shihonage (t-i, t-t, i-i, i-t)</li> <li>Ryotedoru Zemponage</li> <li>Ushirodoru Zemponage</li> <li>Tantodori: Tsuki Koteoroshi</li> <li>Bokkendori: Shomenuchi Kokyunage</li> </ol>
<b>2° KYU</b>	<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"> <li>Zagi: Shomenuchi Ikkyo (Irimi/Tenshin)</li> <li>Katadoru Ikkyo (Irimi)</li> <li>Katadoru Nikyo (Irimi)</li> <li>Katadoru Sankyo (Irimi)</li> <li>Katadoru Yonkyo (Irimi)</li> <li>Yokomenuchi Kokyunage Irimi</li> <li>Shomenuchi Ikkyo (Irimi/Tenshin)</li> <li>Ushiro Ryokatadoru Kokyunage</li> <li>Ushiro Ryokatadoru Zemponage</li> <li>Jodori: Tsuki Kaeshi</li> <li>Jodori: Tsuki Zemponage</li> <li>Hitorigake (slobodan napad jednog partnera)</li> </ol>
<b>1° KYU</b>	<p><u>Bokken vežbe sa obe ruke:</u>            Shomenuchi            Tsuki (8 koraka napred; 8 koraka unazad u Chudan stavu)            Tenshin            Happo Giri            Jo 1</p>	<p>Tsuzukiwaza 14 (Suwariwaza)            Tsuzukiwaza 16 (Handachi)            Tsuzukiwaza 1 (Katatedori Tenshin) ili slobodno*            Tsuzukiwaza 3 (Ryotemochi) ili slobodno*</p> <p>Futarigake (slobodan napad dva partnera)</p>

\* Ispitanik može da zatraži da izvodi slobodne tehnike na isti napad, umesto navedene Tsuzukiwaza-e

## PROGRAM ZA POLAGANJE – DAN ZVANJA

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