

LITHUANIAN KARATE ASSOCIATION



SHOTOKAN KARATE – DO
EGZAMINATION REQUIREMENTS

KYU & DAN

松
涛
館
空
手

LITHUANIA
2010

Bendros taisyklės

Mokiniai iki dvylikos metų amžiaus laiko egzaminus pagal išskaidytą, palengvintą programą.

Mokiniai, vyresni nei dvylika metų amžiaus (bet nepakankamo pajėgumo) gali pasirinkti laikyti egzaminus pagal išskaidytą, palengvintą programą.

Kiekvienas klubas turi teisę papildomiems testams egzamino metu (jie neįtakoja vertinimo rezultatų neigiamai, tačiau gali suteikti privalumų).

Kyu laipsniai suskirstyti į tris grupes kuriose mokiniui keliami atitinkami reikalavimai.

I grupė (9 – 7 kyu)

Stabilumas, pusiausvyra, kvėpavimas, žvilgsnis, judesių kokybė, judesių suderinamumas.

II grupė (6 – 4 kyu)

Stabilumas, pusiausvyra, kvėpavimas, žvilgsnis, judesių kokybė, judesių suderinamumas, ritmas, jėgos koncentracija, judesių tikslumas ir kontrolė, dvasia.

III grupė (3 – 1 kyu)

Stabilumas, pusiausvyra, kvėpavimas, žvilgsnis, judesių kokybė, judesių suderinamumas, ritmas, jėgos koncentracija, judesių tikslumas ir kontrolė, dvasia, raumenų įtempo valdymas, judesių greitumas.

Svarbiausi veiksmų atlikimo techniniai kriterijai

Stabilumas. Gilios ir tvirtos stovėsenos, taisyklingos kelių ir pėdų padėties.

Pusiausvyra. Taisyklinga laikysena ir svorio centro pasirinkimas, taisyklingas pozicijų keitimas.

Kvėpavimas. Diafragminis kvėpavimas, iškvėpimas sutampantis su judesio pabaiga.

Žvilgsnis. Skvarbus, sekantis taikinį.

Judesių kokybė. Teisingai pasirinkta judesių trajektorija ir amplitudė, taisyklingos padėties pradinėje, tarpinėse ir baigiamosiose fazėse.

Judesių suderinamumas. Rankų, kojų ir dubens sinergija (tarpusavio sąveika), vienalaikis judėjimo ir rankų judesių užbaigimas suderintas su kvėpavimu.

Ritmas. Veiksmų deriniai atliekami nustatyto ritmu.

Jėgos koncentracija. Raumenų įtempimas baigiamosiose fazėse.

Judesių tikslumas ir kontrolė. Smūgiavimas į simetrijos ašį, atstumo iki taikinio ir reakcijos laiko pajauta.

Dvasia. Ryžtingai ir veržliai atliekami veiksmai, pasitikėjimas savimi ir aiškus atliekamų judesių suvokimas.

Raumenų įtempo valdymas. Gebėjimas derinti raumenų įtempimą – atpalaidavimą judesių atlikimo metu.

Judesių greitumas. Judesiai (pavieniai ir deriniai) atliekami per kuo trumpesnę laiką kuo trumpesnę laiką su aiškiai išreikšta fiksuota pabaiga.

Angliškų terminų žodynėlis

1. Examination requirements	egzaminų programa
2. Fwd & back	pirmyn, apsisukti ir atgal
3. Right & left sides	dešinė ir kaire pusėmis
4. 1 step sparring	vieno žingsnio dvikova
5. Half step	pusė žingsnio
6. Step forward	žingsnis pirmyn
7. Stationary kick	spyris stovint vietoje
8. The same leg	ta pačia koja
9. 5 sets each leg	penki kartai ta pačia koja
10. Focus pencil	„rašiklio testas“
11. Tournament style	esamas stilius
12. Applications of the katas	Praktinis kata pritaikymas
13. Belt	diržas
14. White	baltas
15. Yellow	geltonas
16. Orange	oranžinis
17. Green	žalias
18. Blue	mėlynas

19. Brown
20. Black

rudas
juodas

Trumpiniai

1. (zkd) zenkutsu-dachi
2. (kd) kiba-dachi
3. (kkd) kokutsu-dachi

Komandos

1. Makamate susirikiuoti
2. Soremade išsiskirstyti
3. Yoi pasiruošti
4. Hajime pradėti
5. Yame pabaigti
6. Yasume ilsėtis
7. Mawate apsisukti
8. Tate atsistoti
9. Seiza atsiklausti
10. Rei nusilenkti
11. Sensei ni rei pasveikinti mokytoją
12. Makuso užsimerkti
13. Makuso yame atsimerkti
14. Migi dešinė
15. Hidari kairė
16. Oss! taip, pasiruošęs!