



**LIETUVOS KARATĖ ASOCIACIJOS
DAN PROGRAMA**

2020

Ši programa sudaryta 20 metų analizuojant IJKA mokyklą. Tai yra daugelio metų praktikos ir patirties, įgytos iš Tetsuhiko Asai ir Sadashige Kato karate seminarų metu.

PRINCIPAI

Pagrindinis LKA Dan egzaminų tikslas yra parodyti technikos ribas, kurios grindžiamos senovės BUDO požiūriu į kovos meną ir dvasią. Kai kurių aukštesniojo karatė lygio aspektų negalima aiškiai atpažinti ir įvertinti pagal išorines priemones. Įvaldę vieną techniką, jos tampa tolesnės technikos paieškos įrankiu. Specifinis kvėpavimas, susikaupimas ir vizualizacija yra svarbiausios proto vystymosi priemonės. IBUKI - kvėpavimo sistema lemia aukštesnį dvasinį lygį ir geriausią energijos valdymą. LKA mokyklos metodo autentiškumas turėtų atsispindėti egzamino programoje. Tiek KUMITE, tiek KATA programose pagrindinis tikslas yra realybė, o ne formalumas. Egzamino metu pateikiama ypač stipri ir efektyvi puolimo bei gynybinė sistema. Turi būti parodyta blokų įvairovė ir KAMAE padėtis. FUDO DACHI, palapsniui plėtojamo iš pagrindinių pozicijų, naudojimas patenkina vienodai puolimo ir gynybinius reikalavimus, taip pat užtikrina maksimalų stabilumą ir kūno valdymą. Judančios sistemos plėtra: tiesiai, įstrižai, puslankiu ir apskritimu. KATA atlikime, turime žinoti puolimo, gynybos vietas, jos pritaikymą (BUNKAI). Laikantiems Danus pagrindinai naudojamos Zenkustu-dachi, Kiba dachi, Kokutsu dachi ir Fudo-dachi stovėsenos.

BENDROSIOS PASTABOS

Nuo 1 iki 3 Dano egzaminuojamasis privalo pateikti ankstesnį Sertifikatą, kurį egzamino dieną jį išdavė ankstesnis egzaminatorius. Nuo 3 Dan ir aukščiau, egzaminuojamasis turi pateikti Dan paraiškos formą el. paštu. LKA egzaminų komisijai likus ne mažiau kaip 6 mėnesiams iki egzamino pradžios. 5-asis Danas ir aukštesni Danai yra išimtinai egzaminuojami karatė seminarų metu. 1 - 3 Danų egzaminavimą gali atlikti vienas Šihanų narys, arba LKA egzaminų komisija. 4-ąjį Dano egzaminavimą turi atlikti ne mažiau kaip 2 Šihanų lygio nariai (išimtis gali būti egzaminuojamas LKA komisijos, sudarytos iš aukštesnių Danų). Laikantys 4-tus ir aukštesnius Danus, privalo reguliariai dalyvauti LKA Shotokan karatė organizuojamuose karatė seminaruose. Minimalus kito Dano laikymo laikas nurodytas mokymo programoje. Minimalus laukimo laikas skirtas tik tiems karatekoms, kurie pasiekė išskirtinai aukštą techninį ir protinį lygį.

SHODAN EGZAMINO PROGRAMA

BENDRIEJI REIKALAVIMAI IR PASTABOS

Mažiausiai šešių mėnesių tęstinis mokymas po pirmojo kyu išlaikymo. Klubo vadovo (arba trenerio) tarpinikavimo raštas. Žinios, supratimas apie karatė Shotokan stilių ir tikslus. Egzaminų metu turi būti rodomas kime, greita technika, stabilumas ir nepriekaištinga kovos dvasia. Egzaminuotojas egzaminu metu gali laisvai pakeisti kai kurias kihono kombinacijų dalis, o egzaminuojamasis turi parodyti savo žinias ir sugebėjimus, mokėti prisitaikyti prie egzaminuotojo pasiūlymo. Egzaminuojamasis egzaminų metu gali pasirinkti I – o arba II – o varianto KIHONĄ

KIHONAS

KIHONO PRIVALUMAS

KIHONO kombinacijose turime akcentuoti KIME ir pasiruošimą kito veiksmo atlikimui KAMAE stovėsenoje.

I variantas

1. Stovint vietoje zuki jodan//ren zuki chudan//yoko empi uchi//gyaku zuki (kd,kd, kd, zkd) - 4 x
2. Sanbon zuki//mae geri(po spyrio koja pastatome atgal)//gyaku zuki (zkd) - 4 x priekį
3. Age uke//kizamim mae geri//gyaku zuki//mae geri//kizami zuki (zkd) - 4 x ėjimas atbulomis
4. Soto uke//yoko empi uchi/yoko geri kekomi//gyaku zuki (zkd, kd, kd, zkd) - 3 x į priekį ir atgal
5. Uchi uke//gyaku zuki/mawashi geri chudan//uraken uchi/oi zuki (zkd) - 3 x į priekį ir atgal
6. Shuto uke//oi mae geri/ushiro geri/oi zuki (kkd, kkd, zkd, zkd) - 3 x į priekį ir atgal
7. Yoko geri keage (kd) - 3 x į priekį ir atgal
8. Gyaku zuki (pieštuko testas) - hidari ir migi stovės
9. Stovint vietoje: mae geri//yoko geri//ushiro geri chudan - 3 x hidari ir migi st.
10. Stovint vietoje: mae-geri//mawashi geri chudan - 3 x hidari ir migi st.

II variantas

KIHONAS judėjime

1. Kizami zuki// gyaku/ oi zuki - 4 x
2. Šuoliukas atgal/ kizami zuki (su kojos pakeitimu)/ kizami zuki (su kojos pakeitimu)- 4 x deš. ir kaire p.
3. Gyaku zuki/ kizami zuki (su kojos pakeitimu)// gyaku zuki - 2 x
4. Kizami zuki//gyaku zuki (šuoliukas atgal)//gyaku gyaku zuki/ kizami-zuki (su kojos pakeitimu)//gyaku zuki - 2 x
5. Gyaku zuki/ kizami zuki (su kojos pakeitimu)//gyaku zuki// kizami ura mawashi geri - 2 x
6. Gyaku zuki// kizami mawashi (koją gražinti atgal)//gyaku zuki// kizami ura mawashi geri - 2 x
7. Kizami mawashi geri//gyaku zuki/kizami zuki (su kojos pakeitimu) - 2 x
8. Mawashi geri chudan//gyaku zuki jodan//kizami ura mawashi geri - 1 x deš. ir kaire p.
9. Gyaku zuki/kizami mawashi geri (šuoliukas atgal) / ushiro ura mawashi geri - 2 x
10. Laisva kombinacinė technika - 1 x deš. ir kaire p.
11. Su galine koja žingsnis į priekį/ushiro kiza tobi geri/mikazuki kiza tobi geri//ushiro ura mawashi geri - 1 x į priekį ir atgal
12. Stovint vietoje: mae geri//yoko geri//mawashi geri//ushiro geri chudan - 3 x hidari ir migi st.

KATA

TOKUI KATA

Pasirinktinai vieną iš katų: Bassai-Dai, Kanku-Dai, Jion, Hangetsu, Enpi – pasirinktos katos
3 atskirų vietų BUNKAI, kurias parenka egzaminuotojas.

SHITEI KATA

Heianas 1-5 + Tekki Shodan (vieną iš katų parenka egzaminuotojas).

KUMITE

JYU IPPON KUMITE

Tori: 6 atakos- 2 tsuki, 4 geri (oi zuki jodan, oi zuki chudan, mae geri chudan, mawashi geri jodan, yoko geri kekomi chudan, ushiro geri chudan).

Uke: derinių pasirinkimas iš KIHONO programos.

JYU KUMITE

Vienas ar daugiau kovų iki 2 minučių laisvos kovos. Rodoma: puolimo ir gynybiniai įgūdžiai (kovos dvasia, greitis ir jėga). Atliekama kontroliuojama technika, rodomas pagarbus elgesys.

NIDAN EGZAMINO PROGRAMA

BENDRIEJI REIKALAVIMAI IR PASTABOS

Mažiausiai vieni metai tęstinių mokymų po SHODAN egzamino. Rankų ir kojų atlikime koordinavimo sugebėjimai, kiek puolime, tiek gynyboje. Egzaminuotojas egzamino metu gali laisvai pakeisti kai kurias KIHONO kombinacijų dalis, o egzaminuojamasis turi parodyti savo žinias ir sugebėjimus, mokėti prisitaikyti prie egzaminuotojo pasiūlymo. Aiškus rankų ir kojų technikų supratimas. Gebėjimas judėti įvairiomis kryptimis. Gebėjimas kombinacijas pritaikyti kiek puolime tiek ir gynyboje.

KIHONAS

KIHONO PRIVALUMAS

KIHONO kombinacijose turime akcentuoti KIME ir pasiruošimą kito veiksmo atlikimui KAMAE stovėsenoje.

1. Stovint vietoje zuki chudan//ushiro-empi chudan//gyaku-zuki chudan//zuki chudan (hd,kkd,zkd, hd) - 4 x
2. Age uke//gyaku zuki//empi uchi//shuto uke//gyaku nukite (zkd,zkd,kd,kkd,zkd) - 4 x į priekį ir atgal
3. Kizami zuki/oi zuki//gyaku zuki (po kiekvienos technikos atlikimo kamae stovėsena zkd) - 4 x į priekį ir atgal
4. Age uke//gyaku zuki//oi mawashi geri chudan//uraken uchi/oi zuki (zkd) - 4 x į priekį ir atgal
5. Uchi uke//gyaku zuki//gyaku uchi uke/mawashi geri chudan/yoko geri chudan//gyaku zuki (zkd) - 2 x į priekį ir atgal
6. Shuto uke//oi ura mawashi geri//ushiro geri/oi zuki (kkd, kkd, zkd, zkd) - 3 x į priekį ir atgal
7. Stovint vietoje: mae geri //yoko geri //ushiro geri chudan//mawashi geri chudan - 3 x hidari ir migi st.

KATA

TOKUI KATA

Pasirinktinai vieną iš katų: Kanku-Sho, Bassai-Sho, Jitte, Chinte, Tekki-Nidan, Tekki-Sandan - pasirinktos katos 3 atskirų vietų BUNKAI, kurias parenka egzaminuotojas.

TOKUI KATA

Bassai-Dai, Kanku-Dai, Jion, Hangetsu, Enpi (vieną iš katų parenka egzaminuotojas).

KUMITE

JYUY IPPON KUMITE

Tori: 6 atakos: 2 tsuki, 4 geri

(oi zuki jodan, oi zuki chudan, mae geri chudan, mawashi geri jodan, yoko geri kekomi chudan, ushiro geri chudan).

Uke: derinių pasirinkimas iš KIHONO programos

JYU KUMITE

2 ar daugiau kovų po 2 minutės, atskleidžiant derinių įgūdžius kiek puolime tiek ir gynyboje.

SANDAN EGZAMINO PROGRAMA

BENDRIEJI REIKALAVIMAI IR PASTABOS

Mažiausiai du metai nuolatinės praktikos po NIDAN egzamino. Egzaminuotojas egzamino metu gali laisvai pakeisti kai kurias KIHONO kombinacijų dalis, o egzaminuojamasis turi parodyti savo žinias ir sugebėjimus, mokėti prisitaikyti prie egzaminuotojo pasiūlymo. Aktyvus dalyvavimas mažiausiai trijuose seminaruose, kuriuos veda LKA ar kitų organizacijų Shotokan stiliaus instruktoriai. Gilesnis BUDO klasikos tyrimas

KIHONAS

KIHONO PRIVALUMAS

KIHONO kombinacijose turime akcentuoti KIME ir pasiruošimą kito veiksmo atlikimui KAMAE stovėsenoje.

- | | |
|---|-----------------------|
| 1. Kizami zuki/oi zuki//gyaku zuki/mae geri/oi zuki (zkd) | - 2 x į priekį |
| 2. Age uke//kizamim mae geri//gyaku zuki//mae geri//kizami zuki (zkd) | - 4 x ėjimas atbu. |
| 3. Soto uke//yoko empi uchi/ushiro geri/mawashi geri chudan/oi zuki (zkd,kd,zkd,zkd,zkd) | - 2 x į priekį ir atg |
| 4. Yoko geri keage//yoko geri kekomi (atliekame ta pačia koja) kd | - 3 x į priekį ir atg |
| 5. Age uke//gyaku zuki//ushiro empi uchi//shuto uke//gyaku zuki (zkd, zkd, kd, kkd, zkd) | - 3 x į priekį ir atg |
| 6. Stovėsenos:zen-kutsu-dachi(ageuke)//so-chin-dachi//hangetsu-dachi//sanchin-dachi//neko-ashi-dachi//zen-kutsu-dachi (gedan barai) | - 2 x į priekį ir atg |
| 7. Stovint vietoje: mae geri //mawashi geri chudan//ushiro geri chudan | - 3 x hidari ir migi |
| stovėsenose, visi veiksmai atliekami į priekį | |

KATA

TOKUI KATA

Pasirinktinai vieną iš katų: Gankaku, Sochin, Nijushiho, Wankan, Jiin, Meikyo - pasirinktos katos 3 atskirų vietų BUNKAI, kurias parenka egzaminuotojas.

TOKUI KATA

Kanku-Sho, Bassai-Sho, Jitte, Chinte, Tekki-Nidan, Tekki-Sandan (vieną iš katų parenka egzaminuotojas).

KUMITE

JYU IPPON KUMITE, kombinuotos atakos – blokavimas su kombinuotomis kontratakomis, 6 atakos ir 6 gynybos kombinuotame derinyje.

Pvz .: oi tsuki jodan, paskui gyaku tsuki chudan (dvigubas blokavimas ir kombinuotos kontratakos)

JYU KUMITE

3 ar daugiau kovų po 3 minutės, atskleidžiant derinių įgūdžius kiek puolime tiek ir gynyboje.

YONDAN EGZAMINO PROGRAMA

BENDRIEJI REIKALAVIMAI IR PASTABOS

YONDAN, mažiausiai ketverių metų nuolatinė praktika po paskutinio egzamino. Egzaminuotojas egzamino metu gali paprašyti egzaminuojamojo parodyti kai kurias KIHONO kombinacijų dalis, kad įsitikinti ar laikantis egzaminą praktikuoja karate. Gebėjimas paaiškinti ir mokyti karatė metodų ir įgūdžių (pedagoginis, metodinis, sisteminis gebėjimas). Aktyvus dalyvavimas LKA organizuojamuose karatė seminaruose. Gilesnis BUDO klasikos tyrimas. Kvėpavimo technikos mokymas. Mokėti parodyti kūno įtempimo ir atpalaidavimo, kvėpavimo technikos (pilvo kvėpavimo) įgūdžius. Pasiruošimas: lėtas įkvėpimas. Atlikimo technika: greitas iškvėpimas su KIAI. TOKUI technika. Paruošti pvz. vieną techniką, kuri, jūsų manymu, sugebate atlikti geriausiai - smūgiai rankomis, kojomis (blokavimai atvira, uždara ranka ir t.t). Parodyti pratimus, kaip patobulinti šią techniką ar principą. Egzaminuojamasis turėtų sugebėti parodyti techniką, principą ar BUNKAI su partneriu. Parodyti gilesnį supratimą apie techniką, apie kurią jums patinka diskutuoti mokytojų požiūriu. Jūs turėtumėte sugebėti efektyviai ir įtikinamai parodyti savo TOKUI techniką.

Nuo trečiojo Dan ir aukštesnio Dan reikia pateikti Dan paraiškos formą el. paštu LKA egzaminų komisijai, iki egzamino likus ne mažiau kaip 6 mėnesiams.

KATA

TOKUI KATA

Pasirinktinai vieną iš katų: Gojushiko-Sho, Gojushiko-Dai, Unsu (parodyti savo pasirinktos Kata Bunkai).

TOKUI KATA

Gankaku, Sochin, Nijushiho, Wankan, Jiin, Meikyo (vieną iš katų parenka egzaminuotojas).

GODAN EGZAMINO PROGRAMA

BENDRIEJI REIKALAVIMAI IR PASTABOS

GODAN, ne mažiau kaip penkeri metai nuolatinės praktikos po paskutinio egzamino.

TOKUI KATA

Pasirinktinai vieną iš katų: Gojushiho-Sho, Gojushiho-Dai, Unsu.

TOKUI KATA

Gojushiho-Sho, Gojushiho-Dai, Unsu (vieną iš neatlikų katų parenka egzaminuotojas).

Įvairūs išsilaisvinimai: nuo smaugimo, užgrėbimo už kaklo, krutinės iš priekio, už juosmens iš užpakalio, vienos rankos pagrėbimo iš priekio, užpakalio, šono, abiejų rankų laikymo. Išsilaisvinimas nuo vieno, dviejų, trijų priešininkų.