



Tartu Budoklubi karate vööprogramm.

Üldised eeskirjad

Vöösüsteemi eesmärgiks on väljendada õpilaste oskuste taset ning kontrollida nende edasijõudmist. Vöösüsteem annab infot õpilasele tema taseme kohta võrrelduna teiste õpilaste tasemega ning õpetavale koosseisule teavet õppuste ja treeningute efektiivsemaks planeerimiseks. Vöösüsteem on õppurile väliseks motivaatoriks.

Vööastmed ja neile vastavad vöövärvid Tartu Budoklubis on järgmised:

- 9.kyu – valge vöö
- 8.kyu – kollane vöö
- 7.kyu – oranzh vöö
- 6.kyu – roheline vöö
- 5.kyu – sinine vöö
- 4.kyu – sinine vöö
- 3.kyu – pruun vöö
- 2.kyu – pruun vöö
- 1.kyu – pruun vöö

Yudansha ja kõik dan-astmed – must vöö.

Vööaste omistatakse õpilasele, kes on omandanud käesolevas programmis vastava vööastme jaoks ette nähtud oskused ja teadmised. Vööaste omistatakse vööeksami või hindamise alusel. Vööastme omistaja vastutab välja antud vööde kandjate vastavuse eest vööprogrammi nõuetele. Poolastmeid või tingimuslikke astmeid ei anta, fragmentaarseid järeleksameid ei tehta. Kord omistatud vööastet ei tühistata ega võeta tagasi.

Eksamineerimise õigus

Vööeksami korraldab ja võtab vastu peainstruktor, vaneminstruktor või instruktor. Eelnevate loal võib eksamit vastu võtta ka esimene assistent. Eksamikomisjoni võivad kuuluda ka assistendid ning eksami korraldaja äranägemisel võitluskunsti asjatundjad väljastpoolt Tartu Budoklubi.

Eksamineerija tohib üksinda vastu võtta kuni 6.kyu eksamit. 5.kyu või kõrgema vööastme saamiseks tuleb eksam sooritada vähemalt kaheliikmelise komisjoni ees.

Eksamineerija võib vastu võtta eksamit, mida tehakse tema enda vööastmest vähemalt kaks astet madalama astme saamiseks. Komisjonieksami korral peavad kõik komisjoniliikmed olema vähemalt taotletava astmega võrdse vööastmega, kusjuures vähemalt üks komisjoniliige peab omama taotletavast vähemalt kaks astet kõrgemat vööastet.

Hindamine

Instruktor võib erandjuhul oma eksamineerimispädevuse piires omistada õpilasele järgmise vööastme ka ilma eksamineerimiseta, kui ta on veendunud, et õpilane on omandanud vastavale vööastmele ette nähtud oskused ja teadmised ning eelmise vööastme omistamisest on

möödunud vähemalt 2 kuud või 50 treeningtundi. Instruktor võib hindamise tarvis moodustada ka komisjoni vastavalt eksamineerimise kohta käivatele reeglitele.

Vööeksam

Vööeksameid korraldatakse vähemalt 2 korda õppeaasta jooksul. Eksamimaksu ei ole. Vööeksamile eelnev minimaalne harjutamisperiood on 3 kuud või 75 treeningtundi, kui see täitub õpilasel kiiremini. Eksami ebaõnnestumisel määrab eksamineerija või eksamikomisjon, millal õpilasel on järgmine võimalus sama eksamit uuesti teha. Instruktor võib õpilast mitte eksamile lubada, kui õpilane on harjutamisse hooletult suhtunud või väärilt käitunud. Õpilane võib teha eksami korraga kõikide sama värvi vöödega tähistatavate astmete taotlemiseks.

Eksamil võib küsida madalamate vööastmete materjali, samuti võib nõuda kombinatsioone ja variatsioone vööprogrammis nimetatud tehnikatest. Eksamil võib küsida kas kogu materjali või eksamineerija äranägemisel pisteliselt. Kõikide vööastmete eksamitega võib kaasned a teoreetiliste teadmiste kontroll ja iseloomuhindamise vestlus.

Eksamisooritust hinnatakse iga harjutust eraldi või harjutusgruppide kaupa 5 punkti süsteemis, kus 0=õpilane ei üritanud sooritust, 1=äratuntav, kuid raskete vigadega mittefunktsionaalne sooritus, 2=kohmakas ja vigadega, kuid peaaegu kõlblik sooritus, 3=minimaalne funktsionaalne tase, 4=kindel täiesti funktsionaalne sooritus, 5=suurepärase sooritus, täielik valdamine. Hinded märgitakse eksamiprotokollis, mida õpilastele ei näidata. Eksamineerija fikseerib eksami käigus tuvastatud vead ning teeb sellekohase kokkuvõtte õpilastele teatavaks eksami järel.

Eksam on sooritatud, kui eksamineeritav kogub maksimaalsest tulemusest 70%. 3...1.kyu eksami edukaks sooritamiseks on vajalik koguda vähemalt 85% maksimaalsest võimalikust tulemusest.

Kui õpilane kasvõi ühe osa eest on saanud 1 punkti või vähem, ei ole eksam sooritatud. Kui õpilane on kasvõi ühe osa eest saanud rohkem kui 1, kuid mitte rohkem kui 2 punkti, võib tema vööastet mitte tõsta, isegi kui minimaalselt vajalik punktisumma on kokkuvõttes saavutatud.

Eksamikomisjon võib pedagoogilistest kaalutlustest lähtuvalt omistada kuni 6.kyu ka õpilasele, kellel vajalikust miinimumpunktisarvust jääb puudu kuni 10%. Sellisel juhul märgitakse täiendavad punktid komisjoni eriootsusena.

Kuni 10% ulatuses maksimaalsest tulemusest arvestatakse lisapunkte eksamile eelnenud harjutamisperioodil laagritest, seminaridest ja erakorralistest õppustest osavõtu eest. Konkreetse ürituse eest arvestatavate punktide arv sõltub ürituse kestusest, raskusest, uudsusest ja muudest asjaoludest, mida eksamineerija peab oluliseks.

Kui õpilane teeb korraga mitme sama värvi vööga tähistatava vööastme eksamit, ei saa talle omistada taotletavast erinevat vööastet. Sellise vööeksami ebaõnnestumise korral ei lubata õpilasel enam korraga mitme sama värvi vööga tähistatava astme eksameid sooritada.

Testid

Löögid ja blokid – eksamil sooritatakse lööke ja blokke õhku, makiwarasse või vastase pihta; paigalt või liikumiselt; ühekaupa või etteantud kombinatsioonina. Kuni 6.kyu eksamil lastakse teha vaid kokkuleppelisi paarisharjutusi, kas reana või ühe sammu pealt. Alates 5.kyu eksamist on löögitehnikad ka osaks enesekaitse demonstratsioonis ründaja etteteatamata tegevusest ja/või riia-kumitest.

Heited – eksamil sooritatakse konkreetne heide passiivse vastase peal. Alates 5. kyu eksamist nõutakse heiteid ka riiai-kumite osana

Maasvõitlus – eksamil nõutakse konkreetse manöövri sooritamist passiivse või piiratud ülesandega vastase peal. Alates 5. kyu eksamist tuleb manöövrid sooritada ka osana riiai-kumitest (kas koos mahaviimisega või alustades maast)

HAPV – eksamil nõutakse efektiivset tegevust konkreetse harjumusliku vägivallaakti tõrjumisel. Efektiivne tegevus lõpetab ründe kas löögi või valuvõtte abil ja ei kesta üle 10 sekundi. Ründaja osutab mõõdukat vastupanu ja tegutseb vastavalt olukorrale. Testitav vägivallaakt võib, aga ei pruugi olla kaitsjale eelnevalt teada. Alates 3.kyu eksamist võib nõuda vastase kohtlemist kindlal viisil (nt kaitsetegevuse lõpetamiseks kinnihoidmine).

Mooduli keskne õpieesmärk – eksamil jälgitakse konkreetse mooduli peamisse õpieesmärki kuuluva liikumise, tehnika või printsiibi rakendamist kõikides sooritustes

Riiai-kumite – poolvaba võitlusharjutus mõõduka vastupanuga, kus eesmärgiks on tehnikasidustatuse demonstreerimine ohutus keskkonnas. Vastavalt testitavale materjalile võib võitlejatele anda eri ülesandeid või kehtestada tegevustele piiranguid. Alates 5.kyu eksamist.

Tameshiwari – rusikalöögiga purustatakse liimpuitkilpe mõõdus 30x30cm, paksus ~2 cm. Kui on ette nähtud rohkem kui ühe kilbi purustamine, tuleb purustatavad kilbid eraldada üksteisest ~1cm paksuste liistudega.

Teiste koolide vööastmete tunnustamine

Tartu Budoklubi õpilasele teises karatekoolis omistatud vööastet Tartu Budoklubi vööastmena üldjuhul ei tunnustata. Tartu Budoklubi vööastmeta õpilane osaleb üleminekueksamil, mille käigus määratakse kindlaks tema oskused ja teadmised ning talle omistatakse vastav Tartu Budoklubi vööaste. Kui instruktor vaikimisi hinnates lubab õpilasel osaleda tema teises koolis saadud vööastmele vastavatel treeningutel ja järgmise vööastme eksamil, loetakse, et õpilasel tekib Tartu Budoklubi vööaste eksami järel. Kui selline eksam ebaõnnestub, toimub samas üleminekueksam. Käesolev ei välista Tartu Budoklubi vööastme omistamist hindamise eeskirjade kohaselt.

Vööastmete nõuded

9. kyu (valge vöö)

Löögid ja blokid	choku zuki	<ul style="list-style-type: none">• Kohapealt üksikult• blokk+lööök kombinatsioonid liikumiselt• kihon ippon kumite• gyaku zuki ja hiza geri vaid vastutehnikana• age uke ka mawashi zuki vastu
	gyaku zuki	
	hiza geri	
	mae geri	
	uchi uke	
	age uke	
gedan barai		
Heited	rear trip throw kote gaeshi	üksiku tehnikana
Kukkumised	Küljele kukkumine	eraldi ja heitest
Maasvõitlus	Defensive Ground position püsti tõusmine	Tegevus heite järel

HAPV	randmehaarded 1 käega 1 käest	
	Randmehaarded 2 käega 1 käest	
	kägistus eest ühe käega	
	kägistus eest 2 käega	
Kumite	Kihon ippon kumite	
Kata	Shiho uke 1.tase	age uke, uchi uke, gedan barai
Asendid	Moto dachi	Muude tehnikate sooritamisel
	sanchin dachi	
	open triangle posture	
Printsiibid	diagonaalsamm tagasi	
	ettevalmistav ja lõpetav löök	

Keskne õpieesmärk:

Õppur oskab sooritada karate põhilööke ja blokke ning ühte heidet. HAPV ja kokkuleppelises löögistsenaariumis kasutab sihipärast skeemi blokk-lööök või blokk-lööök-heide-lööök. Tehnikate sooritamisel on raskuskese langetatud ja paarisharjutuses on põhiasendiks *open triangle posture*.

Teooria:

Vastavalt teorialisale. Õppur tunneb sisekorda, vöösüsteemi, treeninguetiketti ja paarisharjutamise põhimõtteid.

8. kyu (kollane vöö)

Löögid ja blokid	shuto uke	<ul style="list-style-type: none"> • Kohapealt üksikult • blokk+löök liikumiselt • zuki+geri • kihon ippon kumite • otoshi empi vaid vastutehnikana • age uke ka mawashi zuki vastu
	mawashi zuki	
	mawashi geri	
	nagashi uke	
	uchi uke	
	tetsui uchi	
	otoshi empi	
Heited	Rotary throw	üksiku tehnikana
	arm up drive down	
	armbar drive fwd and dn	
	mawashi g catch and drop to side	
Kukkumised	veeremine ette	eraldi ja koos heitega
	summutamine ette	
Maasvõitlus	Ne geri mae, mawashi	Heite järel tegevus
	arm crank (doorhandle)	
	arm to side/arm up pin hold	
	vastase kõhuli keeramine	
	single arm hammerlock pin hold	

HAPV	hammerlock	
	two wrists behind	
	regular rear choke	
	mawashi geri	
Kumite	Kihon ippon kumite	
Kata	Taisabaki kata level 3	Age, uchi, soto, gedan, shuto
Asendid	Neko ashi dachi	Muude tehnikate sooritamisel
	Zenkutsu dachi	
Printsiibid	Drag momentum	
	Ringliikumine vs sirge	
	Valuga kontrollimine	
	Löögi kõrvalejuhtimine	
Kompleks-harjutused	Zuki waza drill	Sooritatakse vastutuleliku paarilisega.
	tegumi zuki	
	tegumi push hands	
	tegumi mawashi zuki	
	tegumi hooking hands	

Keskne õpieesmärk:

Õppur oskab vastu liikumisega kaarlööke neutraliseerida ning lööke kõrvale juhtida. Maha viidud vastase oskab keerata kõhuli ning teda ühelt küljelt maas kontrollida. Harjumuslike vägivallaaktidega toimetulemises on muutunud kindlamaks ja efektiivsemaks.

Teooria:

Vastavalt teooriasale. Õppur teab enesekaitse õiguslikku raamistikku ning teab, mis on karate.

7. Kyu (oranzh vöö)

Löögid ja blokid	uraken uchi	<ul style="list-style-type: none"> Kohapealt üksikult blokk+löök liikumiselt jalakombinatsioonid segakombinatsioonid kihon ippon kumite
	kake uke	
	ura zuki	
	morote osae uke (knee block)	
	Kagato geri	
	yoko geri	
Heited	lift'n'sweep	üksiku tehnikana
	bend over trap arm dive through	
	Kick knee-pull back	
	tani otoshi	
Kukkumised	veeremine taha	eraldi ja heitest
	summutamine taha	
Maasvõitlus	side control	Tegevus HAPV tõrjel, manöövrid eraldi esitatult
	mount → guard	
	bridge roll	
	guard	
	side ctr → mount	
	double hammerlock pin hold	
	break guard and back up	
	mount	
shrimp		

HAPV	chancery	
	standing armbar	
	guillotine	
	shoulder grabs	
	punches from mount	
Kumite	Kihon ippon kumite sanbon kumite	
Kata	Ukemi waza	
	Taisabaki kata DeLuxe	
	Zuki waza	
Asendid	Kiba dachi	Muude tehnikate sooritamisel ja eraldi
	katahiza dachi	
	gyaku zenkutsu dachi	
Printsiibid	doji	kihon ippon kumites
	refleksiivsed reaktsioonid	
	Sooloharjutuse ja rakenduse suhe	
Kompleks-harjutused	tegumi old man carries a pole	Sooritatakse vastutuleliku paarilisega.
	tegumi tetsui	
	tegumi uppercut	

Keskne õpieesmärk:

Õppur oskab pöördliikumisest sirgjoonelist jõudu genereerida. Omandatud on maasvõitluse kolm põhipositsiooni ning õppur oskab põhilisi manöövreid nende vahel liikumiseks ning neist lahkumiseks. Õppur oskab igas suunas kukkuda nii liikumiselt kui paigalt. Õppur oskab vastast heita, asudes vastase selja taga. Harjumuslike vägivallaaktidega toimetulemisel on muutunud kindlamaks ja efektiivsemaks.

Teooria:

Vastavalt teorialisale. Õppuril on ülevaatlik arusaamine karate ajaloo ja ta oskab selgitada, mis on karatestiilid ning millest need tekivad. Õppur saab aru sooloharjutuse ja paarisharjutuse omavahelisest suhestumisest.

6.kyu (roheline vöö)

Löögid ja blokid	age/mawashi empi	<ul style="list-style-type: none"> Kohapealt üksikult blokk+löök liikumiselt jalakombinatsioonid kihon ippon kumite segakombinatsioonid
	bicep bump	
	head butt	
	ushiro geri	
Heited	single leg takedown	üksiku tehnikana, ka alustades collar-elbow clinchist
	crunch	
	double leg takedown	
	leg wrap around sit back sacrifice throw	
	push-pull throw	
Maasvõitlus	americana keylock	Tegevus HAPV tõrjel, manöövrind eraldi esitatult
	elbow drilling guard pass	
	armbar from mount and guard	
	achilleus lock	
	guard scissor sweep	
	stacking guard pass	

HAPV	Ümberhaare eest	
	RNC	
	ümberhaare tagant	
	ümberhaare üks käsi sees	
	ümberhaare külje pealt	
Kumite	Kihon ippon kumite sanbon kumite	
Kata	Heishu waza solo drill	
Printsiibid	liiguta ennast, mitte paarilist	
	püstivõitlustehnikate rakendamine maas	
	Ümberhaarde lõhkumine	
	setup before takedowns	
Kompleks-harjutused	tegumi elbow	Sooritatakse vastutuleliku paarilisega.
	Taisabaki apps	
	heishu waza	
	tegumi bicep bump+head butt	
	tegumi blocks	
	tegumi slapping drill	

Keskne õpieesmärk:

Õppur oskab löögitehnikaid nii kaugel kui lähidistantsil tegutsemiseks ning oskab seotud lähivõitlusest liikuda heitesse. Maasvõitluses oskab õppur liikuda põhiliste positsioonide vahel ning neist sooritada lööke ja vähemalt mõnd valuvõtet. Õppur oskab lööke efektiivselt kasutada haarete lõhkumise vahendina või soodusolukorra loomiseks. Harjumuslike vägivallaaktide vastu tegutseb sihipäraselt kõikides distantsides.

Teooria:

Vastavalt teorialisale. Õppur teab HAPV-teooriat.

5. kuni 1.kyu moodulid

Märkus.

Alates 5. kyust on iga järgmise vööastme jaoks vajalik omandada uus moodul valikust A kuni E. Sealjuures ei ole moodulite järjekord oluline.

Märkus #2.

5. ja 4. kyu eksamil tuleb tameshiwariks purustada üks laud, 3. ja 2. kyu eksamil 2 lauda, 1. kyu eksamil 3 lauda.

Moodul A

Löögid ja blokid	ashi barai	<ul style="list-style-type: none">• Kohapealt üksikult• blokk+lööök liikumiselt• jalakombinatsioonid• segakombinatsioonid• kihon ippon kumite• riai-kumite
	nami ashi	
	nukite	
	kagi zuki	
	ura mawashi geri	
	space knee	
Heited	Mae geri catch-lift-slam	üksiku tehnikana, ka alustades collar-elbow clinchist, riai-kumite
	back sweep(Hatm Tdns p184)	
	clothesline/kubiwa	
	Crab claw takedown	
Maasvõitlus	guillotine from guard	Tegevus HAPV tõrjel, manöövrid eraldi esitatult, riai-kumite
	scarf hold	
	Sprawl	
	tomoenage to mount	
	triangle choke	
	RNC	
	Passport to Denmark	
triangle from guard		

HAPV	Kicked on the ground	
	Various kinds of clinch	
	juustest tirimine	
	Tackle	
	RNC	
Kumite	Kihon ippon kumite sanbon kumite riai kumite	
Asendid	Naifuanchin/Tekki kaitseskeem	HAPV tõrjel, poolvabas võitlusharjutuses
Kata	Naifuanchin/Tekki	solo ja seostatus rakendustega
Tameshiwari	1 laud	purustada ühe rusikalöögiga
Printsiibid	seotud lähivõitlusse liikumine	
	tegevus seotud lähivõitluses, erinevad klintšid ja selja taha liikumine	
	totaalkaitse: riietusesemed kaitsevahendina	
Kompleks-harjutused	Uke waza futari Geiko	Sooritatakse vastutuleliku paarilisega.

Keskne õpieesmärk:

Õppur oskab liikuda seotud lähivõitlusse ja seal tegutseda. Õppur teab oma võimalusi Naifuanchini lähikaitsesüsteemis ja oskab neid kasutada. Õppur teab valupunkte ning kasutab neid võitluses. Harjumuslike vägivallaaktide vastu tegutseb sihipäraselt kõikides distantsides.

Teooria:

Vastavalt teooriasale. Õppur teab valupunkte.

Moodul B

Löögid ja blokid	haito uchi	<ul style="list-style-type: none"> Kohapealt üksikult blokk+löök liikumiselt jalakombinatsioonid segakombinatsioonid kihon ippon kumite riai-kumite
	shoulder bump	
	mawashi uke	
	tekubi	
	washide	
	teisho uchi	
	nukite	
one step, two kicks		
Heited	Uki goshi/o goshi	üksiku tehnikana, ka alustades collar-elbow clinchist, riai-kumite
	step to front trip throw	
	fireman	
	seoi nage	
clothesline		
Maasvõitlus	heelhook	Tegevus HAPV tõrjel, manöövrid eraldi esitatult, riai-kumite
	cross-face bar (Hatm Tdns p105)	
	triangle choke	
	kneebar	
	arm-neck entangling twisting submissions	
	Armbar from side ctr	
	submissions from scarf hold	

HAPV	Half nelson	
	Full Nelson	
Kumite	Kihon ippon kumite sanbon kumite riai kumite	
Kata	Yangtzu	solo ja seostamine rakendustega
	Kaishu waza solo drill	
Tameshiwari	1 laud	purustada ühe rusikalöögiga
Printsiibid	Võitlejate lahutamine ja abistamine	
	pehme/kõva löögipind vs pehme/kõva märk	
Kompleks-harjutused	Kaishu waza futari geiko	Sooritatakse vastutuleliku paarilisega.

Keskne õpieesmärk:

Õppur oskab kaklejäid lahutada ning rünnatavat sõpra abistada. Harjumuslike vägivaldaaktide vastu tegutseb sihipäraselt kõikides distantsides.

Teooria:

Vastavalt teorialisale. Õppur oskab selgitada lihtmehhanismide rakendamist võitluskunstides

Moodul C

Löögid ja blokid	mikazuki geri	<ul style="list-style-type: none"> • Kohapealt üksikult • blokk+löök liikumiselt • jalakombinatsioonid • segakombinatsioonid • kihon ippon kumite • riai-kumite
	emperor stamps the seal	
	kicks from ground	
	Põlve kõrvalejuhtimine	
	ura mikazuki geri	
sonoba geri		
Heited	double leg scoop and slam	üksiku tehnikana, ka alustades collar-elbow clinchist, riai-kumite
	Knee scoop&slam	
	single leg pull up between legs	
Maasvõitlus	Knee on stomach	Tegevus HAPV tõrjel, manöövrid eraldi esitatult, riai-kumite
	Kimura	
	Turtle	
	Triangle from mount/side ctr	
	Spiderweb+ options	
	omoplata	

HAPV	haaramine-löömine seina vastu surumisega	
Kumite	Kihon ippon kumite sanbon kumite riai kumite wall drill	
Kata	Aragaki Seishan	solo ja seostamine rakendustega
	Ne geri waza	
Tameshiwari		purustada ühe rusikalöögiga
Asendid	Ippon ashi dachi	
Printsiibid	Seina kasutamine	
	Liikumine erinevate võitlusdistantide vahel	
Kompleks-harjutused	Hiji-hiza futari geiko	Sooritatakse vastutuleliku paarilisega.

Keskne õpieesmärk: Õppur oskab võidelda seina ääres ning vahetada võitlusdistantse. Harjumuslike vägivallaaktide vastu tegutseb sihipäraselt kõikides distantssides.

Teooria: vastavalt teooriasale. Õppur teab, milliseid erinevaid muid võitluskunste maailmas harrastatakse ning mis on nende iseloomulikuks jooneks.

Moodul D

Löögid ja blokid	tobi mae geri	<ul style="list-style-type: none"> • Kohapealt üksikult • blokk+löök liikumiselt • jalakombinatsioonid • segakombinatsioonid • kihon ippon kumite • riai-kumite
	nidan geri	
	emperor stamps the seal	
	tobi mikazuki geri	
	low sweep long leg	
	kicking w/ front leg	
Heited	Blending throws	üksiku tehnikana, ka alustades collar-elbow clinchist, riai-kumite
Maasvõitlus	Half guard,	Tegevus HAPV tõrjel, riai kumite, manöövrid eraldi esitatult
	Electric chair sequence	
	RNC	
	Dogfight sequence	

HAPV	Rünnak tõmbi relvaga	Rünne tõrjutakse, vastaselt võetakse relv ära, vastane kahjutustatakse
Kumite	Kihon ippon kumite riai kumite	
Kata	Aragaki Sochin	solo ja seostamine rakendustega
	Geri waza Solo	
Tameshiwari		purustada ühe rusikalöögiga
Printsiibid	Vastase energia kasutamine ja möödajuhtimine	
	Toimimine relvastatud vastasega	
	Deai	
Kompleks-harjutused	Geri waza Futari Geiko	Sooritatakse vastutuleliku paarilisega.

Keskne õpieesmärk:

Õppur oskab end kaitsta tõmbi esemega rünnete vastu ning ründajat relvitustada. Õppur kasutab tehnikates ennetamist. Harjumuslike vägivallaaktide vastu tegutseb sihipäraselt kõikides distantsides.

Teooria:

Vastavalt teoorialisale. Õppur tunneb põhjalikult karate ajalugu ja arengulugu.

Moodul E

Löögid ja blokid	gyaku mawashi geri	<ul style="list-style-type: none"> • Kohapealt üksikult • blokk+löök liikumiselt • jalakombinatsioonid • segakombinatsioonid • kihon ippon kumite • riai-kumite
	ashi barai	
	kicking w/ front leg	
Heited	Flying armbar	üksiku tehnikana, ka alustades collar-elbow clinchist, riai-kumite
	hook leg rolling takedown	
	Flying triangle	
	crab claw	
	Cross arms and sneak under	
Maasvõitlus	Rubber guard	Tegevus HAPV tõrjel, riai kumite, manöövrid eraldi esitatult
	kneebar	
	kimura	
	RNC	
	triangle choke	
	omoplata	

HAPV	Rünnak mitme vastase poolt korraga	
	Selja tagant riietest haaramine	
Kumite	Kihon ippon kumite riai kumite	
Kata	Vabalt valitud vana kooli kata	solo ja seostamine rakendustega
	Kamae waza Solo	
Tameshiwari		purustada ühe rusikalöögiga
Asendid	Ippon ashi dachi	
Printsiibid	Ühe vastase kasutamine kilbina/toena	
	Manööverdamine vastaste suhtes	
Kompleks-harjutused	Kamae waza Futari Geiko	Sooritatakse vastutuleliku paarilisega.

Keskne õpieesmärk:

Õppur oskab end kaitsta rünnaku vastu kuni 2 vastase poolt ja teab mitme vastasega võitlemise põhimõtteid. Õppur oskab kasutada rubber guardi süsteemi maasvõitluses. Harjumuslike vägivallaaktide vastu tegutseb sihipäraselt kõikides distantsides.

Teooria:

Vastavalt teorialisale. Õppur oskab selgitada kata ja selle rakenduste omavahelisi seoseid