

There are no translations available.

qamris xarisxis Cabarebis programa.
kiokuSinkan karates klub,,samurais,,

dojoSi 2017 w.

10-9* kiu. narinjisferi qamari

(momzadebis vada 3,5 + 3,5 Tve)
me-9* kiu narinjisferi qamari lurji zoliT

" kihoni (sabazo teqnika)

1. daCi kata (dgomebi)

heisoku daCi, musubi daCi,heiko daCi, fudo daCi, (Sizen daCi), uCi haCiCi daCi, sanCin daCi, zenkucu daCi, curuaSi daCi, kiba daCi. kokucu daCi*, nekoaSi daCi*, Siko daCi* (45gradusiT da 90 gr.)

2. cuki (dartymebi xeliT).

seiken morote cuki (jodan, Cudan, gedan) seiken Cudan, seiken jodan, seiken gedan, cuki, seiken ago uCi, seiken kage cuki, seiken Sita cuki, xikites aucilebloba da mniSvneloba. □ hiji (empi) uCi, uraken gammen uCi, uraken saiu uCi, uraken xizo uCi, uraken mavaSi uCi, Suto* ganmen uCi, Suto* sakocu uCi, Suto* sakocu uCikomi, Suto* xizo uCi, Suto* jodan uCi uCi, Suto ioko uCi* (jodan, Cudan, gedan).

3. uke (xeliT dacvebi).

seiken: jodan uke, Cudan soto uke, Cudan uCi uke, gedan barai, uCi uke-gedan barai, jodan uke-gedan barai, *Suto jodan uke, *Cudan soto uke, *Cudan uCi uke, *gedan barai, *uCi uke-gedan barai.

4. geri (fexiskvra, fexiT dartymebi).

*mae keagi, teisoku soto mavaSi geri, haisoku uCi mavaSi jodan geri, xiza geri, kin geri, mae geri, *mavaSi geri, *ioko geri, *kansecu geri, *uSiro geri, *ioko keagi.*

5. Tavisufali sunTqva nogare (sinkoku), kiais mniSvneloba. ido geiko (sabazo gadaadgileba)

*Zenkucu daCiSi win da ukan, brunebi, kombinacia erTjeradi teqnikiT (cuki, geri, uke). *kokucu daCi, nekoaSi-daCi*; win da ukan gadaadgilebebi, triali.*

*mag: *kokucu daCi + Cudan uCi*

teqnikis gameoreba mag: zenkucu daCi + seiken oi cuki ni, zenkucu daCi + seiken Cud. sanbon cuki.

2. kata.

taikioku sono iCi da taikioku sono ni, sokugi taikioku sono iCi (fexis kata) taikioku sono san, sokugi taikioku sono ni* da sokugi taikioku sono san* fexis kata.*

kondicia (fiz. momzadeba)

moqniloba (Camjdar mdgomareobaSi fexebi ganzea, TaviT vexebiT iataks).

azidvebi muStebze 25, 30, TiTebze 5, 10**

*axtomebi haerSi (Camjdar mdgomareobaSi) 20, 30**

*dgomi xelebze (partnioris daxmarebiT) 20wm, 30**

*presi 20, 40**

naxtomSi (tobi geri) saxis simaRleze. " naxtomSi (tobi geri): Tavis simaRlidan 10sm-iT zeviT

*dartymebi 2 wT mae keage, 2 wT kingeri. *2 wT-Si mae geri Cudan, 2 wT jodan. fexebis monacvleobiT.*

kumite (sparingi)

1. sambon kumite.

2. iakusoku (erTsvliani kombinacia) kumite:

blokebi Setevis winaaRmdeg:

xeli blokavs cuks, fexi blokavs cuks, xeli blokavs geris dartyomas, fexi blokavs fexiskvras (gers).

3. jiu kumite: 30wm (Tavisufali stilis orTabrZola). 4 brZola (raundi) da 5 *brZola 30 wm.

Sefasebis kriteriumia: sakuTar Tavze kontroli, mzad yofna, napiri (zRvari)

werilobiTi gamocda.

we terminologia da filosofia, romelic exeba am rangis dones.

am gamocdis Sinaarsi SesabamisobaSia honbus moTxovnebTan da akmayofilebs IKO- s.

qcevis wesebi: (reigi) darbazis etiketi, qcevis wesebi sazogadoebaSi, sityva osu-s

mniSvneloba, kiokuSin karates mokle istoria, am stilis damaarsebeli, axlandeli

xelmZRvaneli, simboloebi, kaligrafiuli gamosaxva, karate gi-s (dogis) tareba, dakecva, qamris Sekvra, misalmebis formebi varjiSis dros, darbazis ficis gacnoba.kiokuSin karates tradiciuli moTelva.

8-7* kiu lurji qamari

(momzadebis vada 3,5+3,5 Tve)

7* lurji qamari yviTeli zoliT

ZiriTadi teqniki ileTebi igivea rac TeTr da narinjisfer qamrebze, emateba Semdegi teqnika:

kihoni (sabazo teqnika)

1. daCi kata.

kake aSi - daCi

2. cuki (dartymebi xeliT)

tetcui: tetcui komi kami uCi, tetcui oroSi uCi, tetcui ioki uCi, tetcui □ xizo uCi.

*nukite: *ipon nukite, *nihon nukite, *ioinhon nukite.*

Sotei - (jodan, Cudan, gedan)*

3. uke:

morote-uke, mae mavaSi-uke, Suto-mavaSi-uke, osae-uke*.*

4. kokoi-ho (sunTqvis teqnika): ibuki sankai (nogare, giako nogare, ibuki), kime kiais mniSvneloba.

ido geiko:

kokucu daCi: Suto mavaSi uke □ seiken giako cuki gadaadgilebebSi win da ukan,

□ sanCin daCi: gadaadgileba win da ukan, trialebi, kombinaciebi:

mag: sanCin daCi + seiken Cudan geako cuki. kiba daCi: gadaadgileba □ win da ukan. (m ae- koSa, uSiro koSa) trialebi.

magaliTi: kiba daCi jun cuki, tetcui.

kombinacia (dacva da Tavdasxma)

mag: zenkucu daCi + jodan _ uke+ seiken Cudan geako cuki. kombinacia (cuki da geri)

mag: zenkucu daCi +mae geri+ seiken Cudan cuki.

**ren raku: (gadabmulu moZraobebi)*

mae geri Cusoku-geaku cuki, seiken soto uke-gedan barai geaku cuki. sami nabiji win, Setrialeba da sami nabiji ukan.

kata.

pinan sono iCi da pinan sono ni, □ 1* da 3* □ tekioka ura (trialebSi)*

(*sanCin kata vinc apirebs katebis Cemp. monawileobas*)

kondicia:

moqniloba (mxrebiT vexebiT iataks, fexebi ganzea gaSlili)

azidvebi muStebze.

Sextomebi maRla 40 jer (Camjdar mdgomareobidan)

dgomi xelebze (partnioris daxmarebiT) _ 50 wm

RerZze mizidva-- 8

naxtomSi (tobi geri) Tavis simaRleze +15 sm

aWimvebi TiTebze: 3 TiTze xuTjer. 4 TiTze 10-jer, 5 TiTze 15-jer

presi _ 45, 50*.

joxze gadaxtomebi 6, 8* jer.

xelebze dgomi da *siaruli 5 metris manZilze.

dartymebl fexiT: ioko geri Cudan 2 wT. jodan 2 wT, mavaSi geri jodan 4 wT, gedan 2 wT.

kumite (sparingebi)

1. iakusoku kumite: uke-keaSi (bloki da kontrSeteva). mowinaaRmdegis Seteva,

dablokva, kontrSeteva sxvadasxvanairi Setevis gamoyenebiT, blokiTa da

kontrSetevebiT. muSaoba makevaraze:

mag: xeli, xeli, xeli, | xeli, xeli, fexi| xeli, fexi, xeli, | fexi, xeli, xeli, | xeli, fexi, fexi| fexi, fexi
xeli, | fexi xeli, fexi, | fexi, fexi, fexi|

2. jiuu kumite: 6 brZola (raundi) 60-wm da 7* brZola 60 wm. Sefasebis kriteriumia:

kamae, zRvari, siswrafe, Zala, amtanoba, blokebi da kontrblokebi.

საქართველო
საქართველო

werilobiTi gamocda.

terminologia da filosofia, Sesabamisad am qamris doneze. am gamocdis Sinaarsi

Seesabameba (iaponiis kiokuSin karates kavSiris moTxovnebs).

6 da 5 * kiu yviTeli qamari

" dartyმა (tobi geri) naxtomSi Tavze 20 sm-iT zeviT.

" aWimvebi TiTebze: or TiTze* _ 5, sam TiTze _ 10*, oTx TiTze _ 20 da xuT TiTze _ 25.

" presi _ 55, □ 60*

" joxze gadaxtomebi _ 10, 12*.

" dartyმები: 3 wT _ kakato geri (soto, uCi), 3 wT _ ioko geri jodan, 2 wT _ uSiro geri jodan ju kama eSi moZraobiT, 5 wT _ uSiro mavaSi geri.

kumite (sparingi)

1. iakusoku kumite: uke kaeSi (bloki da kontrSeteva), mowinaaRmdegis Setevaze bloki, kontrSeteva mravalferovani SetevebiTa da blokebiT.

mag: xeli, xeli, xeli / xeli, xeli, fexi / xeli, fexi, xeli / fexi, xeli, xeli / xeli, fexi, fexi / fexi, fexi, xeli / fexi, xeli, fexi / fexi, fexi, fexi.

2. jiu kumite: 8 brZola (raundi) □ 60 wm □ da10** brZola raundi 60 wm. .

Sefsebis kriteriumebia: kamae, kiai, siswrafe, Zala, amtanoba, blokebi da kontrSeteva.

werilobiTi gamocda:

terminologia da filosofia, romelic Seesabameba am qamris dones.

4 da 3* kiu, mwvane qamari

.....
(momzadebis vada 6 Tve + 6 Tve)

me-3 kiu: mwvane qamari yavisferi zoliT

ZiriTadi teqniki ileTebi igivea, rac TeTridan yviTeli qamris CaTvliT, Semdegi damatebebiT: teqnika

kihoni

1. dgomebi:

moro aSi daCi, kamaete* daCi.

2. xeliT dartyმები: Sotei uCi (gedan, Cudan jodan. *haiSu uCi, age cuki,

3. xeliT dacvebi (blokebi) : Sotei uke (gedan, Codan, jodan.) *tenSo uke, Suto* uke juji uke (gedan jodan), kake* uke.

ido geiko.

ZiriTadi damuSaveba moZraobebisa kumite no kamaeSi: okuri-aSi, mumi aSi, koSa, oiaSi (sahari) ukan.

*" *ren raku: (gadabmuli moZraobebi)*

mae geri - mavaSi geri - uSiro mavaSi geri - mae geri - mavaSi geri - uSiro mavaSi geri, oi Zuki, geaku Zuki.

kata:

pinan sono ion, 2 pinani ura, 3 gerino ura*.*

(saiha kata, vinc apirebs katebis Cemp. monawileobas)

kondicia:

moqniloba: (mjdomare pozaSi, fexebi ganze da mkerdi unda Seexos iataks).

muStebze awevebi _ 65, 70.*

*axtomebi maRla (Camjdar mdgomareobidan) 55, 60**

dgomi xelebze 60 wm (partnioris daxmarebiT)

mizidva RerZze _ 12.

dartyma (tobi geri) naxtomSi, Tavze 30sm-iT zeviT.

aWimvebi kokeniT 30. TiTebze: or TiTze _ 10, sam TiTze _ 20*, oTx TiTze _ 25 da xuT TiTze _ 30.*

**joxze gadaxtomebi _ 20.*

**8wT _ mae kakato geri Cudan, 8wT _ mavaSi geri jodan, ju kama eSi moZraobiT,*

**3wT _ tobi mae geri, **7wT _ tobi kakato geri, **7wT _ uSiro mavaSi jodan. fudo (Sizen) daCidan.*

kumite (sparingebi)

1. iakusoku kumite: uke da uke-kaeSi (bloki da kontrSeteva), kumite-no-kamaesTan SerwymiT.

2. jiu kumite: 12 raundi 60 wm, 15 raundi 60 wm.*

Sefasebis kriteriumebia: kamae, kiai, siswrafe, Zala, amtanoba, blokebi da kontrSeteva, ritmi, Sesabamisad (xelebiTa da fexebiT teqnika) kombinacia, gadaadgileba.

werilobiTi gamocda

terminologia da filosofia, Sesabamisi am qamris doneze.

2 da 1* kiu, yavisferi qamari

.....
(momzadebis vada 6 Tve + 12 Tve)

1* kiu: yavisferi qamari Savi zoliT

ZiriTadi teqniki ileTebi igivea, rac TeTridan mwvane qamramde da + damatebiTi teqnika

ido geiko.

kumite-no-kamaes daxvewa sxvadasxva mimarTulebiT.

kata.

" pinan sono san ura, ianci kata, 4* pinani ura*. pinan sono go.*.

(sanCin kata, tenSo kata, vinc apirebs katebis Cemp. monawileobas)

renraku: [საქართველოში არსებული ყველაზე დიდი და მრავალრიცხოვანი კულტურული მემკვიდრეობის ძეგლები]

gedan barai (ukan nabijis SetaniT) seiken age uCi-

seiken geaku Cudan cuki (erTi nabiji win) mae geri, mavaSi geri, uSiro geri-mae gedan barai, seiken Cudan geaku cuki.

-sanCin daCi giaku cuki, uCi uke (imave xeliT), uraken Somen uCi (imave xeliT), hiji jodan ate (imave xeliT), tetsui ganmen uCi (imave xeliT)

-oi cuki - geako cuki, oi cuki- Sita cuki

-mavaSi geri (wina fexiT) oi cuki - geako cuki

mavaSi geri (ukana fexiT).

-kiba daCi oi hijijodan ate-imave xeliT.

uraken saiu uCi, gedan barai - geaku Cudan cuki

kondicia (mjdmare pozaSi, fexebi ganze da mkerdiT unda SevexoT iataks).

muStebze awevebi _ 90, 100*.

axtomebi maRla 90, 100* (Camjdar mdgomareobidan, axtomebi).

dgomi xelebze 90wm (partnioris daxmarebiT)

mizidva RerZze _ 15, 20.*

dartyma (tobi geri) naxtomSi, Tavze 30sm-iT zeviT.

tobi uSiro geri an tobi uSiro mavaSi geri, marjvena an marcxena fexiT

*presi 90, 100**

**aWimvebi kokeniT 2 0. * or TiTze _ 20,*

**TiTebze dgoma da siaruli*

**4 wT _ ioko geri, 4wT _ tobi mavaSi geri, 5 wT oroSi kakato geri ju kamaeSi gadaadgilebiT,*

saxtunao TokiT muSaoba minimumi 10 wT

sirbili 3200 metrze 12 wT-Si

tameSivari: sagnebis gatexva I K-s wesebiT (seiken, Suto, hiji da geri teqniki gamoyenebiT) SejibrebebisaTvis.

kumite (sparingebi)

1. iakusoku kumite: uke da uke-kaeSi, kumite-no-kamaesTan SerwymiT.

2. jiu kumite: 20 (brZola) raundi 60 wm. Oorive 2 da 1 kiuze.

werilobiTi gamocda

terminologia da filsofia, Sesabamisi am qamris doneze. am gamocdis Sinaarsi Seesabameba (iaponiis kiokuSin karates kavSiris moTxovnebs).

*SeniSvnebi: * - aRiniSneba damatebiTi varjiSebi da katebi maRal qamarze: (mag. 8-7* kiu _ze ekuTvnis 7 kius)*

Savi qamrebi

bavSvebs 14 wlamde SeuZliaT miiRon So dani (1 dani) amasTan erTad maT ar SeuZliaT Caabaron (2 danze) 17 wlamde.

**Savi qamari, 1 dani, wodeba `senpai~
momzadebis vada 1 weli
Savi qamari erTi oqrosferi zoliT.**

moTxovnebi:

kihoni.

1. xeliT dartymebi: riutoken cuki, naka iubi, ipponken, oiaiubi ipponken, keiko uCi, toho uCi.

2. xeliT dacvebi: morote kake uke.

kata:

pinan sono go ura, cukino kata, saiha, iancu kata, sanCin kata. gekesai dai, gekesai So.

" giakuite (Tavdacva): specialuli seminaris gavla.

" brwyinvale fizikuri momzadeba, romelic aRemateba moTxovnebs yavisfer qamarze.

jiu kumite: 15 raundi 2 wT- iani.

" unda iyoT saukeTeso budoka (mebrZoli) da samagaliTo „kohavbisTvis,, (dabali rangis moswavleebisTvis)

" unda gadaixadoT Sesabamisi Sesatanebi saerTaSoriso karates organizaciaSi IK.

" unda iyoT aranakleb 15 wlis.

Savi qamari, 2 dani, wodeba `senpai~,

momzadebis vada 2 weli. moTxovnebi:

kata: seipai, gariu , □ 30 Tvla 3 kiai tenSo,

" brwyinvale fizikuri momzadeba, romelic aRemateba yavisferi qamris moTxovnebs.

jiu kumite: 20 raundi 2 wT-iani.

" Rvawli saerTaSoriso kiokuSin karates organizaciaSi (iaponiis kyokuSin karates kavSiri)

" unda gqondeT umcrosi msajis oficialuri serTifikati, miRebuli oficialur seminarze (SeuZliaT nac. turnirebSi muSaoba)

" unda gqondeT instruqtoris serTifikati, miRebuli oficialurad seminarze daswrebisa da gamocdis Cabarebis Sedegad.

" ar unda iyoT 17 welze naklebi wlovanebis.

Savi qamari, 3 dani, wodeba `sensei~,

momzadebis vada 3 weli.

kata: seienCin. 5 kiai 30 Tvl.

jiu kumite: 60 wami. 30 raundi.

" unda gqondeT msajis oficialuri serTifikati, miRebuli seminarze monawileobisa da gamocdis Cabarebis Semdeg. (SegiZliaT imuSaoT saerTaSoriso Sejibrebeze)

" gamocda unda Caabaros `honbudan~ daniSnul oficialur warmomadgenels.

" unda iyos saCvenebeli moqalaqe da hqondes Canaweri, romelic amtkicebs mniSvnelovan Rvawls IK-Si.

" unda gqondeT sarekomendacio werili I.K-s ufrosi mrCevlisa gamocdis Casabareblad.

" ar unda iyoT 20 welze naklebi wlovanebis.

Savi qamari, 4 dani, wodeba `sensei~

momzadebis vada 4 weli

moTxovnebi:

kata: suSiho da kanku. (5-5 kiai) 50 Tvl.

jiu kumite: 60 wami. 40 raundi.

" unda gqondeT miRebuli umcrosi referis diplomi, oficialuri seminaris gavliisa da gamocdis Cabarebis Semdeg (umcros refers SeuZlia imuSaos nacionalur CempionatebSi).

გამოცდას აბარებთ სრულიად იაპონიის კიოკუსინ კარატეს კავსირის დადგენილების მიხედვით. და გაუვით პროპაგანდა და დანერგოთ ცხოვრებასი კიოკუსინ კარატეს იდეები საკუთარ ვეყანასი.

და დაესვროთ საერთაშორისო სემინარებსა და სეკრება ვარჯისებს კანკოს ხელმძღვანელებით, მინიმუმ 2-ჯერ.

არ და იყოთ 24 ველზე ნაკლები ვლოვანების.

**სავი ვამარი, 5 დანი, ვოდება `სიხანი~,
მომზადების ვადა 5 ველი**

მოთხოვნები: და გგონდეთ მირებულები უმცროსი რეფერის დიპლომი, ოფიციური სემინარის ვავლისა და გამოცდის ვაბარების სემდეგ (რეფერს სეუზლია მოემსახუროს საერთაშორისო ჩემპიონატებს)

საერთაშორისო ჩემპიონატებს)

**ვამრის ვარისხის ვაბარების პროგრამა.
კიოკუსინ კარატეს კლუბ,,სამურაის,,**

დოჯოსი 2017 ვ.

10-9* კიუ. ნარინჯისფერი ვამარი

**(მომზადების ვადა 3,5 + 3,5 ტვე)
მე-9* კიუ ნარინჯისფერი ვამარი ლურჯი ვოლიტ**

" კიჰონი (საბავო ტეკნიკა)

1. **daCi kata (dgomebi)**

heisoku daCi, musubi daCi, heiko daCi, fudo daCi, (Sizen daCi), uCi haCiCi daCi, sanCin daCi, zenkucu daCi, curuaSi daCi, kiba daCi. kokucu daCi, nekoaSi daCi*, Siko daCi* (45gradusiT da 90 gr.)*

2. **cuki (dartymebi xeliT).**

seiken morote cuki (jodan, Cudan, gedan) seiken Cudan, seiken jodan, seiken gedan, cuki, seiken ago uCi, seiken kage cuki, seiken Sita cuki, xikites aucilebloba da mniSvneloba. □ hiji (empi) uCi, uraken gammen uCi, uraken saiu uCi, uraken xizo uCi, uraken mavaSi uCi, Suto ganmen uCi, Suto* sakocu uCi, Suto* sakocu uCikomi, Suto* xizo uCi, Suto* jodan uCi uCi, Suto ioko uCi* (jodan, Cudan, gedan).*

3. **uke (xeliT dacvebi).**

*seiken: jodan uke, Cudan soto uke, Cudan uCi uke, gedan barai, uCi uke-gedan barai, jodan uke-gedan barai, *Suto jodan uke, *Cudan soto uke, *Cudan uCi uke, *gedan barai, *uCi uke-gedan barai.*

4. **geri (fexiskvra, fexiT dartymebi).**

*mae keagi, teisoku soto mavaSi geri, □ haisoku uCi mavaSi □ jodan geri, □ xiza geri, kin geri, mae geri, *mavaSi geri, *ioko geri, *kansecu geri, *uSiro geri, *ioko keagi.*

5. **Tavisufali sunTqva nogare (sinkoku), □ kiais mniSvneloba. ido □ geiko (sabazo gadaadgileba)**

*Zenkucu daCiSi win da ukan, brunebi, kombinacia erTjeradi teqnikiT (cuki, geri, uke). *kokucu daCi, □ nekoaSi-daCi*; win da ukan gadaadgilebebi, triali.*

*mag: *kokucu daCi + Cudan uCi*

teqnkis gameoreba mag: zenkucu daCi + seiken oi cuki ni, zenkucu daCi + seiken Cud. sanbon cuki.

2. **kata.**

taikioku sono iCi da taikioku sono ni, sokugi taikioku sono iCi (fexis kata) taikioku sono san, sokugi □ taikioku sono ni* da sokugi taikioku sono san* fexis kata.*

kondicia (fiz. momzadeba)

moqniloba (Camjdar mdgomareobaSi fexebi ganzea, TaviT vexebiT iataks).

azidvebi muStebze □ 25, □ 30, TiTebze _ 5, □ 10**

*axtomebi haerSi (Camjdar mdgomareobaSi) _ 20, □ 30**

*dgomi xelebze (partnioris daxmarebiT) _ 20wm, □ □ 30**

*presi _ 20, □ □ 40**

naxtomSi (tobi geri) saxis simaRleze. " naxtomSi (tobi geri): Tavis simaRlidan 10sm-iT zeviT

*dartymebi 2 wT mae keage, 2 wT kingeri. *2 wT-Si mae geri Cudan, 2 wT jodan. fexebis monacvleobiT.*

kumite (sparingi)

1. **sambon kumite.**

2. iakusoku (erTsvliani kombinacia) kumite:

blokebi Setevis winaaRmdeg:

xeli blokavs cuks, fexi blokavs cuks, xeli blokavs geris dartyomas, fexi blokavs fexiskvras (gers).

3. jiu kumite: 30wm (Tavisufali stilis orTabrZola). 4 brZola (raundi) და 5 *brZola 30 wm.

Sefasebis kriteriumia: sakuTar Tavze კონტროლი, მზად yofna, napiri (zRvari)

werilobiTi gamocda. we terminologia da filosofia, romelic exeba am rangis dones.

am gamocdis Sinaarsi SesabamisobaSia honbus moTxovnebtan da akmayofilebs IKO- s.

qcevis wesebi: (reigi) darbazis etiketi, qcevis wesebi sazogadoebaSi, sityva osu-s

mniSvneloba, kiokuSin კარატეს მოკლე ისტორია, am stilis დამაარსებელი, axlandeli

xelmZRvaneli, simboloebi, kaligrafiuli gamosaxva, karate gi-s (dogis) tareba, dakecva,

qamris Sekvra, misalmebis formebi varjiSis dros, darbazis ficis gacnoba.kiokuSin

karates tradiciuli moTelva.

8-7* kiu lurji qamari

(momzadebis vada 3,5+3,5 Tve)

7* lurji qamari yviTeli zoliT

ZiriTadi teqnikiuri ileTebi igivea rac TeTr da narinjisfer qamrebze, emateba Semdegi teqnika:

kihoni (sabazo teqnika)

1. daCi kata.

kake aSi - daCi

2. cuki (dartymebi xeliT)

tetcui: tetcui komi kami uCi, tetcui oroSi uCi, tetcui ioki uCi, tetcui xizo uCi.

nukite: *ipon nukite, *nihon nukite, *ioinhon nukite.

Sotei* - (jodan, Cudan, gedan)

3. uke:

morote-uke, mae mavaSi-uke, Suto-mavaSi-uke*, osae-uke*.

4. kokoi-ho (sunTqvis teqnika): ibuki sankai (nogare, giako nogare, ibuki), kime kiais mniSvneloba.

ido geiko:

kokucu daCi: Suto mavaSi uke □ **seiken giako cuki gadaadgilebebSi win da ukan,**

□ **sanCin daCi: gadaadgileba win da ukan, trialebi, kombinaciebi:**

mag: sanCin daCi + seiken Cudan geako cuki. kiba daCi: gadaadgileba □ **win da ukan. (m ae- koSa, uSiro koSa) trialebi.**

magaliTi: kiba daCi jun cuki, tetcui.

kombinacia (dacva da Tavdasxma)

mag: zenkucu daCi + jodan _ uke+ seiken Cudan geako cuki. kombinacia (cuki da geri)

mag: zenkucu daCi +mae geri+ seiken Cudan cuki.

***ren raku: (gadabmuli moZraobebi)**

mae geri Cusoku-geaku cuki, seiken soto uke-gedan barai geaku cuki. sami nabiji win, Setrialeba da sami nabiji ukan.

kata.

pinan sono iCi da pinan sono ni*, □ 1* da 3*□ tekioka ura (trialebSi)

(sanCin kata vinc apirebs katebis Cemp. monawileobas)

kondicia:

moqniloba (mxrebiT vexebiT iataks, fexebi ganzea gaSlili)

azidvebi muStebze.

Sextomebi maRla 40 jer (Camjdar mdgomareobidan)

dgomi xelebze (partnioris daxmarebiT) _ 50 wm

RerZze mizidva-- 8

naxtomSi (tobi geri) Tavis simaRleze +15 sm

aWimvebi TiTebze: 3 TiTze xuTjer. 4 TiTze 10-jer, 5 TiTze 15-jer

presi _ 45,□ 50*.

joxze gadaxtomebi 6,□ 8* jer.

xelebze dgomi da *siaruli 5 metris manZilze.

dartymebi fexiT: ioko geri Cudan 2 wT. jodan 2 wT, mavaSi geri jodan 4 wT, gedan 2 wT.

kumite (sparingebi)

1. iakusoku kumite: □ uke-keaSi (bloki da kontrSeteva). mowinaaRmdegis Seteva, dablokva, kontrSeteva sxvadasxvanairi Setevis gamoyenebiT, blokiTa da kontrSetevebiT.□□□ muSaoba makevaraze:

(iancu kata, vinc apirebs katebis Cemp. monawileobas)

kondicia:

" moqniloba: igive moTxovnaa, rac aris lurj qamarze, mxolod teqnikis Sesrulebis gaumjobesebiT.

" muStebze awevebi _ 55, □ 60*.

" axtomebi maRla (Camjdar mdgomareobidan) muxlebis zeviT ataniT _ 50.

" dgomi xelebze 50 wm-i. (partnioris daxmarebiT)

" mizidva RerZze _ 10.

" dartyma (tobi geri) naxtomSi Tavze 20 sm-iT zeviT.

" aWimvebi TiTebze: or TiTze* _ 5, sam TiTze _ 10*, oTx TiTze _ 20 da xuT TiTze _ 25.

" presi _ 55, □ 60*

" joxze gadaxtomebi _ 10, 12*.

" dartymebi: 3 wT _ kakato geri (soto, uCi), 3 wT _ ioko geri jodan, 2 wT _ uSiro geri jodan ju kama eSi moZraobiT, 5 wT _ uSiro mavaSi geri.

kumite (sparingi)

1. iakusoku kumite: uke kaeSi (bloki da kontrSeteva), mowinaaRmdegis Setevaze bloki, kontrSeteva mravalferovani SetevebiTa da blokebiT.

mag: xeli, xeli, xeli / xeli, xeli, fexi / xeli, fexi, xeli / fexi, xeli, xeli / xeli, fexi, fexi / fexi, fexi, xeli / fexi, xeli, fexi / fexi, fexi, fexi.

2. jiu kumite: 8 brZola (raundi) □ 60 wm □ da10 brZola raundi 60 wm. .**

Sefsebis kriteriumebia: kamae, kiai, siswrafe, Zala, amtanoba, blokebi da kontrSeteva.

werilobiTi gamocda:

terminologia da filosofia, romelic Seesabameba am qamris dones.

4 da 3* kiu, mwvane qamari

.....

*(momzadebis vada 6 Tve + 6 Tve)
me-3 kiu: mwvane qamari yavisferi zoliT*

*ZiriTadi teqniki ileTebi igivea, rac TeTridan yviTeli qamris CaTvliT, Semdegi
damatebebiT: teqnika*

kihoni

1. dgomebi:

moro aSi daCi, kamaete daCi.*

*2. xeliT dartymebi: Sotei uCi (gedan, Cudan jodan. *haiSu uCi, age cuki,*

*3. xeliT dacvebi (blokebi) : Sotei uke (gedan, Codan, jodan.) *tenSo uke, Suto* uke juji
uke (gedan jodan), kake* uke.*

ido geiko.

*ZiriTadi damuSaveba moZraobebisa kumite no kamaeSi: okuri-aSi, mumi aSi, koSa,
oiaSi (sahari) ukan.*

*" *ren raku: (gadabmuli moZraobebi)*

*mae geri - mavaSi geri - uSiro mavaSi geri - mae geri - mavaSi geri - uSiro mavaSi geri,
oi Zuki, geaku Zuki.*

kata:

pinan sono ion, 2 pinani ura, □ 3 gerino ura*.*

(saiha kata, vinc apirebs katebis Cemp. monawileobas)

kondicia:

moqniloba: (mjdomare pozaSi, fexebi ganze da mkerdi unda Seexos iataks).

muStebze awevebi _ 65, 70.*

*axtomebi maRla (Camjdar mdgomareobidan) 55, 60**

dgomi xelebze 60 wm (partnioris daxmarebiT)

mizidva RerZze _ 12.

dartyma (tobi geri) naxtomSi, Tavze 30sm-iT zeviT.

aWimvebi kokeniT 30. TiTebze: or TiTze _ 10, sam TiTze _ 20*, oTx TiTze _ 25 da xuT
TiTze _ 30.*

**joxze gadaxtomebi _ 20.*

**8wT _ mae kakato geri Cudan, 8wT _ mavaSi geri jodan, ju kama eSi moZraobiT,*

**3wT _ tobi mae geri, **7wT _ tobi kakato geri, **7wT _ uSiro mavaSi jodan. fudo (Sizen)*

daCidan.

kumite (sparingebi)

1. iakusoku kumite: uke da uke-kaesi (bloki da kontrseteva), kumite-no-kamaesTan SerwymiT.

2. jiu kumite: 12 raundi 60 wm, 15* raundi 60 wm.

Sefasebis kriteriumebia: kamae, kiai, siswrafe, Zala, amtanoba, blokebi da kontrseteva, ritmi, Sesabamisad (xelebiTa da fexebiT teqnika) kombinacia, gadaadgileba.

werilobiTi gamocda

terminologia da filozofia, Sesabamisi am qamris doneze.

2 da 1 kiu, yavisferi qamari*

.....
(momzadebis vada 6 Tve + 12 Tve)

1 kiu: yavisferi qamari Savi zoliT*

*ZiriTadi teqniki ileTebi igivea, rac TeTridan mwvane qamramde da + damatebiTi teqnik
a*

ido geiko.

kumite-no-kamaes daxvewa sxvadasxva mimarTulebiT.

kata.

" pinan sono san ura, ianci kata, 4 pinani ura*. pinan sono go.*.*

SeniSvnebi: * - aRiniSneba damatebiTi varjiSebi da katebi maRal qamarze: (mag. 8-7* kiu _ze ekuTvnis 7 kius)

Savi qamrebi

bavSvebs 14 wlamde SeuZliaT miiRon So dani (1 dani) amasTan erTad maT ar SeuZliaT Caabaron □ (2 danze) 17 wlamde.

**Savi qamari, 1 dani, wodeba `senpai~
momzadebis vada 1 weli
Savi qamari erTi oqrosferi zoliT.**

moTxovnebi:

kihoni.

1. xeliT dartymebi: riutoken cuki, naka iubi, ipponken, oiaiubi ipponken, keiko uCi, toho uCi.

2. xeliT dacvebi: morote kake uke.

kata:

pinan sono go ura, cukino kata, saiha, iancu kata, sanCin kata. gekesai dai, gekesai So.

" giakuite (Tavdacva): specialuli seminaris gavla.

" brwyinvale fizikuri momzadeba, romelic aRemateba moTxovnebs yavisfer qamarze.

jiu kumite: 15 raundi 2 wT- iani.

" unda iyoT saukeTeso budoka (mebrZoli) da samagaliTo „kohavbisTvis,, (dabali rangis moswavleebisTvis)

" unda gadaixadoT Sesabamisi Sesatanebi saerTaSoriso karates organizaciaSi IK.

" unda iyoT aranakleb 15 wlis.

Savi qamari, 2 dani, wodeba `senpai~,

momzadebis vada 2 weli. moTxovnebi:

kata: seipai, gariu , □ 30 Tvla 3 kiai tenSo,

" brwyinvale fizikuri momzadeba, romelic aRemateba yavisferi qamris moTxovnebs.

jiu kumite:□ 20 raundi 2 wT-iani.

" Rvawli saerTaSoriso kiokuSin karates organizaciaSi□ (iaponiis kyokuSin karates kavSiri)

" unda gqondeT umcrosi msajis oficialuri serTifikati, miRebuli oficialur seminarze (SeuZliaT nac. turnirebSi muSaoba)

" unda gqondeT instruqtoris serTifikati, miRebuli oficialurad seminarze daswrebisa da gamocdis Cabarebis Sedegad.

" ar unda iyoT 17 welze naklebi wlovanebis.

Savi qamari, 3 dani, wodeba `sensei~,

momzadebis vada 3 weli.

kata: seienCin. 5 kiai 30 Tvl.

jiu kumite: 60 wami. 30 raundi.

" unda gqondeT msajis oficialuri serTifikati, miRebuli seminarze monawileobisa da gamocdis Cabarebis Semdeg. (SegiZliaT imuSaoT saerTaSoriso Sejibrebebeze)

" gamocda unda Caabaros `honbudan~ daniSnul oficialur warmomadgenels.

" unda iyos saCvenebeli moqalaqe da hqondes Canaweri, romelic amtkicebs mniSvnelovan Rvawls IK-Si.

" unda gqondeT sarekomendacio werili I.K-s ufrosi mrCevlisa gamocdis Casabareblad.

" ar unda iyoT 20 welze naklebi wlovanebis.

Savi qamari, 4 dani, wodeba `sensei~

momzadebis vada 4 weli

moTxovnebi:

kata: suSiho da kanku. (5-5 kiai) 50 Tvl.

jiu kumite: 60 wami. 40 raundi.

" unda gqondeT miRebuli umcrosi referis diplomi, oficialuri seminaris gavlisa da gamocdis Cabarebis Semdeg (umcros refers SeuZlia imuSaos nacionalur CempionatebSi).

gamocdas abarebT sruliad iaponiis kiokuSin karates kavSiris dadgenilebis mixedviT. unda gauwioT propaganda da danergoT cxovrebaSi kiokuSin karates ideebi sakuTar qveyanaSi.

unda daeswroT saerTaSoriso seminarebsa da Sekreba varjiSebs kanCos xelmZRvanelobiT, minimum 2-jer.

ar unda iyoT 24 welze naklebi wlovanebis.

Savi qamari, 5 dani, wodeba `Sihani~,

momzadebis vada 5 weli

moTxovnebi: unda gqondeT miRebuli umcrosi referis diplomi, oficialuri seminaris gavlisa da gamocdis Cabarebis Semdeg (refers SeuZlia moemsaxuros saerTaSoriso Cempionatebs)