

# KEMPO INDEX



**JU KYU** (deseti učenički stupanj i naziv **Yokasei**  
bijeli pojas)

1. **Hachiji dachi ; Sanchin Kamae**
2. **Musubi dachi**
3. **Seiken Choku Tsuki** (udarac rukom sa prva dva zgloba paralelno s podom)
4. **Chudan Uchi Uke** (blok za srednji dio tijela)
5. **Jodan Age Uke** (blok za gornji dio tijela)
6. **Gedan Barai** (blok za donji dio tijela)
7. **Mae Geri Kekomi** (ubadajući udarac nogom prema naprijed)
8. **Nazivi kojima treba znati značenje:**

Yoi	Hajime	Rei	Ritsu
Za Rei	Kanku	Dojo	Sempai
Sensei	Keiko Gi	Choku	Uke
Dachi	Tsuki	Geri	Kempo
Seiken	Jodan	Chudan	Gedan
Kekomi	Koshi	Age	Dojo Kun

**KU KYU** (deveti učenički stupanj i naziv **Yokasei**  
bijeli pojas sa jednom zelenom trakicom)

1. **Zenkutsu Dachi** (stav na prednjoj nozi)
2. **Kiba Dachi** (stav jahanja konja)
3. **Chudan Seiken Tsuki** (udarac rukom u srednji dio tijela)
4. **Jodan Seiken Tsuki** (udarac rukom u gornji dio tijela)
5. **Chudan Soto Mawashi Uke** (kružni blok izvana za srednji dio tijela)
6. **Yoko Geri Kekomi** (nožni ubadajući udarac na stranu)
7. **Shi Ho Renshu Ichi** - trening na četiri strane
8. **Znati složiti Keiko Gi kao i njegovu simboliku**
9. **Nazivi kojima treba znati značenje:**

Mae	Ushiro	Mawatte	Gawa
Migi	Hidari	Mei	Mawashi
Oroshi	Yoko	Gyaku	Yasume
Soto	Kesa	Obi	Renshu
Kunren	Letsu	Narabu	Renzoku
Oi	Susume	Brojanje od 1-10 (Ichi do Ju)	

**HACHI KYU** (osmi učenički stupanj i naziv **Yokasei**  
bijeli pojas i dvije zelene trakice)

1. **Kokutsu dachi** (stav na zadnjoj nozi)
2. **Gyaku Seiken Tsuki** (udarac suprotnom rukom od prednje noge )
3. **Kizami Tsuki** (kratko brzi udarac rukom iz Kamae pozicije)
4. **Renketsu Uke** (povezano izvođenje najmanje dva Uke-a istom rukom) ;  
**Sukui Uke**
5. **Haisoku Geri** (udarac rustom stopala)
6. **Shi Ho Renshu Ni**
7. **Kihon Kumite** (osnovni sparing bez kretanja)
8. **Nazivi kojima treba znati značenje:**

Kamae	Kime	Kokyu
Kiai	Kumite	Kata
Shinkokyu	Renketsu	Katate
Morote	Suwaru	Hayaku
Minnade	Ippon	Hanpon
Yokome	Zanshin	Reigisaho

**SICHI KYU** (sedmi učenički stupanj i naziv **Yokasei**  
bijeli pojas i tri zelene trakice)

1. **Svi do sada naučeni stavovi** (kretanje i okreti)
2. **Neko Ashi Dachi** (stav mačjeg stopala)
3. **Ura i Tate Tsuki** (udarac rukom sa šakom do pola okrenutom i bez okretanja)
4. **Uraken Uchi sve varijante** (brzi udarac gornjom stranom prva dva zgloba šake)
5. **Shuto Uchi sve varijante** (brzi udarac bridom dlana - udarac "mač");  
**Tettsui Uchi** (udarac rukom kao čekić)
6. **Shuto Uke sve varijante i Osae Uke**
7. **Fumikiri** (nožni udarac bridom stopala) i **Fumikomi Geri** (nožni udarac petom)
8. **Ping An Ichi Kata ; Shi Ho Renshu San i Yon**
9. **Yakasoku Gohon Kumite** (5 predefiniраних sparinga na 5 koraka)
10. **Temeljni principi Dachi i Geri Waza**
11. **Nazivi kojima treba znati značenje:**

Neko	Undo	Te	Ashi
Te Kubi	Ryusui	Ashi Kubi	Uchi
Teisho	Yoreashi	Kyusho	Uraken
Shuto	Koe	Sokuto	Kakato
Hittsui	Ido	Empi	Atama

**Odgovorena pitanja za osnovnu diplomu**

**ROKU KYU** (*šesti učenički stupanj i naziv Seito*  
*zeleni pojas i jedna smeđa trakica*)

1. **Renketsu u svim do sada naučenim Dachi-ima**
2. **Tsuru Ashi Dachi** (ždralov stav)
3. **Renketsu waza** (Uke i Tsuki ; Uke i Uchi ; Geri i Uchi)
4. **Haito Uchi** (udarac gornjim unutrašnjim dijelom šake) i **Kansetsu Wari Uchi** (tehnikе lomova korištenjem poluge), **Nukite Uchi** (razne vrste)
5. **Morotte Uke** (istovremeni blok sa dvije ruke), **Nagashi Uke** (uklanjajući blok), **Mawashi Uke** (kružni blok), **Teisho Uke sve varijante** (blok s korjenom dlana) **Kentsui Uke i Haito Uke**
6. **Hittsui Geri sve varijante** (udarac koljenom) , **Hittsui Uke i Nami Ashi Uke**
7. **Ping An Ni Kata**
8. **Temeljni principi Uke Waza**
9. **Shakumei i Wazamei za Ping An Ichi Katu ; znanje Taiso Waza i Shinyaka Ho**
10. **Yakasoku Sanbon Kumite** (5 predefiniраниh sparinga na 3 koraka)

**GO KYU** (*peti učenički stupanj i naziv Seito*  
*zeleni pojas i dvije smeđe trakice*)

1. **Stabilnost svih do sada naučenih stavova**
2. **Sochin** (Fudo) **Dachi ; Heikoude Kamae**
3. **Ushiro Tsuki ; Niren i Sanren Waza: Uke ; Tsuki i Geri** (Geri dodatno izvesti još Nidan, a Tsuki i Sandan)
4. **Empi Uchi** (razne vrste)
5. **Tsukami Waza - razne vrste** (za nogu, ruku i glavu)
6. **Ushiro Geri Kekomi**
7. **Ping An San Kata**
8. **Znanje temeljnih principa Tsuki Waza**
9. **Yakasoku Ippon Kumite**
10. **Shakumei i Wazamei za Ping An Ni Katu**

**Odgovorena pitanja za srednju diplomu**

**YON KYU** (četvrti učenički stupanj i naziv **Seito**)

*zeleni pojas i tri smeđe trakice*

1. **Kake Dachi i Sanchin Dachi** (kretanje i okreti) ; **Neko Kamae**
2. **Haishu Uchi, Teisho Uchi** (razne varijante)
3. **Mae Geri Keage ; Mikazuki Geri** (Uke)
4. **Kuzushi Waza ; Kubi Shime i Gyakute Waza ; Empi Uke ; Juji Uke ; Kakiwake Uke ; sve Uke do sada naučene u Gyaku formi**
5. **Shinkokyu Wazamei i Henka**
6. **Sassae Tsuki Waza**
7. **Itosu Ichi, Ni, San, Yon i Go Kate; Pingan Yon Kata**
8. **Temeljni principi Uchi Waza**
9. **Kihon Kata Kumite i Jiyu Gohon Kumite**
10. **Shakumei i Wazamei za Ping An San Katu**

**SAN KYU** (treći učenički stupanj i naziv **Sempai**)

*smeđi pojas i jedna crna trakica*

1. **Shiko Dachi ; Ongyo In**
2. **Mawashi Tsuki ; Morote Tsuki i Tobikomi Tsuki**
3. **Kakuto Uke** (sve varijante) i **Kakuto Uchi** (sve varijante)
4. **Mae Soto Mawashi Geri Kekomi i Yoko Geri Keage**
5. **Jodan Kyusho Shakumei**
6. **Ping An Go Kata**
7. **Kata Kumite ; Jiyu Sanbon Kumite i Nage Waza**
8. **Shakumei i Wazamei za Ping An Yon Katu**

**Odgovorena pitanja za naprednu diplomu**

**NI KYU** (*drugi učenički stupanj i naziv Sempai*  
*smeđi pojas i dvije crne trakice*)

1. **Tora Dach i ; Tora Kamae**
2. **Fudo Undo**
3. **Hiraken Uchi ; Tobi Uchi Waza** (sve do sada naučene)
4. **Ushiro Geri Keage ; Renketsu Sandan Geri Waza**
5. **Sessen Goshindo Waza**
6. **Seiryuto Uke i Morotte Ude Uke**
7. **Chudan Kyusho Shakumei**
8. **Chung King Kata**
9. **Temeljni principi Kumite-a**
10. **Jiyu Ippon Kumite ; San Nin Gake i Za Kumite**
11. **Shakumei i Wazamei za Ping An Go Katu**

**ICHI KYU** (*prvi učenički stupanj i naziv Sempai*  
*smeđi pojas i tri crne trakice*)

1. **Teisoku Uke ; Keito Uke ; Kake Uke ; Ashi Barai**
2. **Ippon Ken Uchi ; Seiryuto Uchi; Washide Uchi i Kumade Uchi**
3. **Mawashi Geri Keage; Nukiashi Geri; Gasho In i Naibakuken In**
4. **Gedan Kyusho Shakumei**
5. **Saifa Kata**
6. **Ippon Jiyu Kumite, osnove Go Nin Gake ; Zenpon Kumite ; Narabu Kumite**
7. **Shakumei i Wazamei za Chung King Katu**
8. **Teoretska i praktična provjera znanja Kiai-a**
9. **Provjera sposobnosti podučavanja**

**Kihon Fukumaru Kumite; Ni Nin Gake Kumite**

**SHO DAN** (*prvi učiteljski stupanj i naziv Sensei*  
*crni pojas*)

- 1. Provjera stabilnosti i čvrstoće svih Dachi-a i Waza**
- 2. Nagashi Gyakute Waza**
- 3. Tai Uke ; Sanchin Te Kokyu Waza**
- 4. Tobi Mae, Yoko i Ushiro Geri**
- 5. Temeljito poznavanje terminologije (Shihan Wazamei)  
i svih glavnih Kyusho točaka**
- 6. Ne Waza**
- 7. Seienchin Kata ; Pingan Dai i sve do sada naučene Kate izvedene na  
Kime, Shinkokyu i Hayaku način**
- 8. Jiyu Kumite ; Kakete Kumite ; Sessen Kumite i Mitsuren Kumite**
- 9. Shakumei i Wazamei za Saifa Katu**
- 10. Semmui In, Mioji In, Sekuchi In i Segan In**

**Sho Dan diploma**

## Dodatni Uvjeti

### **10. Kyu**

redovito vježbanje najmanje zadnjih mjesec dana

### **9. Kyu**

redovito vježbanje najmanje zadnja 3 mjeseca  
1 dnevni seminar

### **8. Kyu**

redovito vježbanje najmanje zadnjih 6 mjeseci  
2 dnevna seminar

### **7. Kyu**

redovito vježbanje najmanje zadnjih 9 mjeseci  
3 dnevna seminar i 1 dvodnevni

### **6. Kyu**

redovito vježbanje najmanje zadnjih 12 mjeseci  
4 dnevna seminar, 2 dvodnevna

### **5. Kyu**

redovito vježbanje najmanje zadnjih 15 mjeseci  
5 dnevnih seminar, 2 dvodnevna i najmanje 1 trodnevni ili višednevni

### **4. Kyu**

redovito vježbanje najmanje zadnjih 18 mjeseci  
6 dnevnih seminar, 3 dvodnevna i najmanje 1 trodnevni ili višednevni

### **3. Kyu**

redovito vježbanje najmanje zadnjih 22 mjeseci  
8 dnevnih seminar, 4 dvodnevna i najmanje 1 trodnevni ili višednevni

### **2. Kyu**

redovito vježbanje najmanje zadnjih 26 mjeseci  
9 dnevnih seminar, 4 dvodnevna i najmanje 2 trodnevna ili višednevna

### **1. Kyu**

redovito vježbanje najmanje zadnjih 30 mjeseci  
10 dnevnih seminar, 5 dvodnevni i najmanje 2 trodnevna ili višednevna

### **1. Dan**

osobno odobrenje O'Sensei-a i nije moguće za manje od 3 godine vježbanja.  
Najmanje 12 mjeseci Sempai  
12 dnevnih seminar, 6 dvodnevni i najmanje 3 trodnevna ili višednevna

### **2. Dan**

osobno odobrenje O'Sensei-a i nije moguće za manje od 5 godina vježbanja.  
Najmanje 2 godine Sensei  
15 dnevnih seminar, 7 dvodnevni i najmanje 4 trodnevna ili višednevna

### **3. Dan**

osobno odobrenje O'Sensei-a i nije moguće za manje od 8 godina vježbanja.  
Najmanje 5 godina Sensei  
20 dnevnih seminar, 8 dvodnevni i najmanje 5 trodnevna ili višednevna

### **4. Dan**

osobno odobrenje O'Sensei-a i nije moguće za manje od 12 godina vježbanja.  
Najmanje 9 god. Sensei  
25 dnevnih seminar, 9 dvodnevni i najmanje 6 trodnevna ili višednevna