

Eesti Karate Föderatsiooni erialaste praktiliste oskuste eksami ülesanded vastavalt kehtivale õppekavale (2024)			
Kõikide tasemete ja ülesannete juures oskab eksamineeritav:			
* arvestada ealiste ja sooliste iseärasustega			
* teha vahet harrastaja ja tulemustele orienteeritud võistlussportlaste vahel			
* arvestada sportlase tasemega ja valib tasemekohased harjutused ja koormused			
* tagada treeningtunni igakülgse ohutu läbiviimise			
EKR tase	Hinnatav valdkond	Ülesanne	Kompetentsuse kriteeriumid
3	Treeningtunni ettevalmistav osa	Viia läbi treeningtunni soojendus (kogu keha)	Tunneb lihasaktivsiooni põhialuseid
3	Treeningtunni põhiosa	Ukemi õpetamine (mae, yoko, ushiro)	Tunneb kukkumistehnikate tehnilisi aluseid ja nende õpetamise metoodikat
3	Treeningtunni põhiosa	Ühe vabalt valitud asendi ja selles liikumise õpetamine (klassikaline või vaba stiil)	Tunneb asendite ja liikumistehnikate põhialuseid ning nende õpetamise metoodikat
3	Treeningtunni põhiosa	Ühe vabalt valitud tehnika õpetamine (tsuki, uchi, keru, uke)	Tunneb karate tehnika jõu tekitamise põhimõtteid kineetilises ahelas ja selle õpetamise metoodikat
3	Treeningtunni põhiosa	Ühe kihon ippon kumite (või analoogse blokk - löök harjutuse) tehnika õpetamine	Tunneb ründe- ja kaitsetehnikate rakendamise põhimõtteid ning nende tehnilisi aluseid
3	Kehaline ettevalmistus	Ühe osavust nõudva harjutuse või mängu õpetamine	Tunneb koordinatsiooni ja osavust arendavaid harjutusi ja mängu ning oskab neid vastavalt vanuserühmale kasutada
3	Treeningtunni lõpuosa	Viia läbi venitus- ja lõdvestusharjutused	Tunneb venitusharjutuste eri liike
4	Treeningtunni ettevalmistav osa	Viia läbi treeningtunni soojendus (kogu keha)	Tunneb lihasaktivsiooni põhialuseid
4	Treeningtunni põhiosa	Ukemi õpetamine (mae, yoko, ushiro)	Tunneb kukkumistehnikate tehnilisi aluseid ja nende õpetamise metoodikat
4	Treeningtunni põhiosa	Ühe vabalt valitud liikumisviisi õpetamine (klassikaline või vaba stiil)	Tunneb liikumistehnika põhialuseid ja selle õpetamise metoodikat
4	Treeningtunni põhiosa	Ühe vabalt valitud tehnika õpetamine (tsuki, uchi, keru, uke)	Tunneb karate tehnika jõu tekitamise põhimõtteid kineetilises ahelas ja selle õpetamise metoodikat
4	Treeningtunni põhiosa	Rünnaku ülesehituse õpetamine	Tunneb karate rünnaku ülesehituse erinevaid faase ja oskab neid õpetada
4	Kehaline ettevalmistus	Ühe kiiruse, jõu või vastupidavuse harjutuse õpetamine	Tunneb kiiruse, jõu ja vastupidavuse füsioloogilisi aluseid, nende arendamiseks sobivaid harjutusi ning nende tehniliselt korrektselt sooritamist
4	Treeningtunni lõpuosa	Viia läbi venitus- ja lõdvestusharjutused	Tunneb venitusharjutuste eri liike
5	Treeningtunni ettevalmistav osa	Viia läbi treeningtunni soojendus, mis toetab treeningtunnis õpetatavat tehnikat / taktikat	Oskab soojendusel arvestada treeningtunni spetsiifikat
5	Treeningtunni põhiosa	Ühe vabalt valitud tehnika (tsuki, uchi, keru, uke) arendamise metoodika	Oskab rakendada tehnika progressiooni toetavaid harjutusi ning tunneb selle arendamise metoodikat
5	Treeningtunni põhiosa	Karate taktika - rünnak ja selle erinevad liigid	Tunneb rünnaku erinevaid liike ja selle õpetamise metoodikat
5	Treeningtunni põhiosa	Karate taktika - kaitsetegevus ja selle erinevad liigid	Tunneb kaitsetegevuse erinevaid liike ja selle õpetamise metoodikat

5	Treeningtunni põhiosa	Karate taktika - ennetamine ja erinevad ajastuse liigid	Tunneb ennetustaktikat, erinevaid ajastuse liike ning selle õpetamise metoodikat		
5	Kehaline ettevalmistus	Ühe eri liiki kiiruse, jõu või vastupidavuse harjutuse õpetamine	Tunneb erinevaid jõu, kiiruse ja vastupidavuse liike ning nende treeningmetoodikat		
5	Treeningtunni lõpuosa	Viia läbi venitus- ja lõdvestusharjutused	Tunneb venitusharjutuste eri liike		
6	Treeningtunni ettevalmistav osa	Viia läbi treeningtunni soojendus, mis toetab treeningtunnis õpetatavat tehnikat / taktikat	Oskab soojendusel arvestada treeningtunni spetsiifikat		
6	Treeningtunni põhiosa	Ühe vabalt valitud tehnika (tsuki, uchi, keri, uke) arendamise metoodika	Oskab rakendada tehnika progressiooni toetavaid harjutusi ning tunneb selle arendamise metoodikat		
6	Treeningtunni põhiosa	Karate taktika - rünnak ja selle erinevad liigid	Tunneb rünnaku erinevaid liike ja selle õpetamise metoodikat		
6	Treeningtunni põhiosa	Karate taktika - kaitsetegevus ja selle erinevad liigid	Tunneb kaitsetegevuse erinevaid liike ja selle õpetamise metoodikat		
6	Treeningtunni põhiosa	Karate taktika - ennetamine ja erinevad ajastuse liigid	Tunneb ennetustaktikat, erinevaid ajastuse liike ning selle õpetamise metoodikat		
6	Kehaline ettevalmistus	Ühe eri liiki kiiruse, jõu või vastupidavuse harjutuse õpetamine	Tunneb erinevaid jõu, kiiruse ja vastupidavuse liike ning nende treeningmetoodikat		
6	Treeningtunni lõpuosa	Viia läbi venitus- ja lõdvestusharjutused	Tunneb venitusharjutuste eri liike		