

FEDERATA E KARATESË E KOSOVËS



PROGRAMI I FKK-së PËR GRADAT 1-5 DAN

PRISHTINË 2026

Duke u bazuar në nenin 40 (1.7) dhe 50 (1.6) të Statutit, Bordi Ekzekutiv i Federatës së Karatesë së Kosovës, në mbledhjen e mbajtur më **05.05.2026**, miratoi:

Rregulloren për programin e Gradave nga 1-5 Dan

1 DAN

Teknika:

1. Përpara: OI ZUKI, GJAKO ZUKI, AGE EMPI UCHI
Mbrapa: AGEUKE, GJAKO ZUKI, MAVASHI EMPIUCHI
2. Përpara: SOTO UKE, GJAKO ZUKI, URAKEN UCHI
Mbrapa: SHUTO UKE, ASHI MAEGERI NUKITE, SHUTO UCHI SHUTO UCHI
3. Përpara: MAEGERI CHUDAN, KIZAMIZUKI, GJAKO ZUKI CHUDAN
Kthim mbrapa: MAEGERI CHUDAN, MAEGERI GJODAN, URAKEN, GJAKO ZUKI CHUDAN
4. Kthimi para: MAEGERI CHUDAN kemba tjetër YOKOGERI KEKOMI, GJAKO ZUKI CHUDAN
Kthim mbrapa: MAVASHIGERI, SURU KOMI, ASHI MAVASHI, GJAKO ZUKI CHUDAN
5. Kthimi para: (prej zenkucudachi) YOKOGERI KAEGE kemba e njejte YOKOGERI KEKOMI, GJAKO ZUKI CHUDAN
6. Prej vendit: (Heikodachi) SHIHOZUKI, SHIHOGERI

KATA: JION, BASSAI DAI, ENPI, KANKU DAI – kandidati zgjedh dy kata, ndërsa një katë tjetër po nga ky fond i katave caktohet nga komisioni.

HEIAN 1-5 dhe TEKKE SHODAN

KUMITE: Luftë e lirë



2 DAN

Teknika:

1. Përpara:

KIZAMISU, SAMBONZUKI, URAKENUCHI, GJAKO ZUKI, AGE EMPIUCH

Kthim mbrapa: KIZAMISU, MAEGERI ZUKI, YOKOGERI, GJAKO ZUKI CHUDAN

2. Kthim para:

OI KOMI mbrapa AGE UKE, para MAVASHIGERI, URAKEN, YOKOGERI, GJAKO ZUKI CHUDAN

Kthim mbrapa:

KIBADACHI SURI KOMI, YOKOGERI KAEGE, KIBADACHI, kamba tjeter
YOKOGERI KEKOMI

3. Prej Heikodachi:

SHISHO me bllok TATE SHUTO UKE

4. Prej Fudodachi:

Prej vendit me të njejtën këmbë MAEGERI, YOKOGERI, USHIROGERI,
MAVASHIGERI

KATA: NIJUSHIHI, GANKAKU, KANKU SHO, TEKI NIDAN - kandidati zgjedh dy kata, ndërsa një katë tjetër po nga ky fond i katave caktohet nga komisioni.

HEIAN 1-5 dhe TEKKI SHODAN

KUMITE: Lufte e lirë



3 DAN

Teknikat:

1. Fudodachi i majtë: ASHI MAEGERI, KIZAMIZUKI, GJAKO ZUKI, MAEGERI, MAVASHIGERI këmba e njejtë, mrapa AGE UKE, SOTO UKE, GEDAN BARAI, UCHI UDE UKE, KIZAMIZUKI, GJAKO ZUKI, USHIROGERI, URAKEN UCHI, GJAKO ZUKI, AGE EMPI
2. SHIHOZUKI me bllok UDE UKE (nga 2 herë)
3. Balanci: Nga Heisoku-dachi-MAEGERI, YOKUGERI, USHIRO GERI, MAVASHI GERI me të njejtën këmbë (nga 2 herë)
 - Teknika të kombinuara me partner

KATA: SOCHIN, HANGETSU, BASSAI SHO, CHINTE
HEIAN 1-5 dhe TEKKE SHODAN

KUMITE: Luftë e lirë



4 DAN

Teknikat:

1. Fudodaci: OI ZUKI në vend, MAEGERI OI ZUKI në vend (3 herë)
Kthimi e njëjtë teknikë në kahjen tjetër (3 herë)
2. Kthimi para: GJAKO ZUKI në vend pastaj MAEGERI, GJAKO ZUKI (3 herë)
3. MAEGERI, KIZAMI ZUKI (3 herë)
Kthimi e njëjta teknik (3 herë)
4. Para: GJAKO ZUKI në vend MAEGERI SHUTO UCHI GEDAN
Në të dy anet
5. KIZAMI ZUKI në të dy kahjet
6. MAVASHIGERI (3 herë të dy kahjet)
7. YOKOGERI (3 herë të dy kahjet)
8. USHIROGERI (3 herë të dy kahjet)
9. URA MAVASHI GERI (3 herë)

Teknika të kombinuara me partner

KATA: GOGJOSHIHOSHO, JITE, UNSU, MEYKIO

HEIAN 1-5 dhe TEKKI SHODAN

KUMITE: Luftë e lirë



5 DAN

Teknikat:

1. Fudodachi i majtë
CURRI KOMI, MAEGERI GJAKO ZUKI (3 herë)
Kahja tjetër njësoj
2. CURRI KOMI, YOKOGERI KEKOMI, GJAKO ZUKI (3 herë)
Kahja tjetër njësoj
3. Përpara: CURRI KOMI, MAVASHI GERI, URAKEN UCHI, GJAKO ZUKI (3 herë)
Kahja tjetër njësoj
4. CURRI KOMI, MAEGERI, MAERENGERI, URAMAVASHI GERI me tjetrën këmbë, GJAKO ZUKI
5. ASHI MAEGERI KIZAMI ZUKI, MAEGERI këmba e njejtë mbrapa GJAKO ZUKI e njejtë këmbë MAEGERI, OI ZUKI
Kahja tjetër njësoj
6. SHIHO ZUKI me bllok TATE SHUTO UCHI, GJAKO ZUKI, OI ZUKI në vend MAEGERI këmba mbrapa GJAKO ZUKI
7. BALANCI: nga Fudodachi MAEGERI, YOKOGERI, USHIROGERI, MAVASHIGERI

(të dy anët nga një herë)

-Teknika të kombinuara me partner

KATA: GOGJOSHIHO DAI, TEKI SANDN, JI'IN, VANKAN

Katë sipas zgjedhjes mjeshtërore, analiza me partner e njejtës KATË

(Bunkai i pjesshëm)

HEIAN 1-5 dhe TEKKI SHODAN

KUMITE: Luftë e lirë



Aneksi financiar:

Pagesat për pjesëmarrje në provimin për Grada janë:

- 1 DAN – 70 Euro
- 2 DAN – 100 Euro
- 3 DAN – 150 Euro
- 4 DAN – 200 Euro
- 5 DAN – 250 Euro

Pjesëmarrësit e interesuar duhet paraprakisht të mbushin formularin e bashkëngjitur në email dhe ta dërgojnë dëshmit për provimet paraprake për brezat e fituara, gjithashtu bashkëngjitur të dërgoni edhe dëshminë e pagesës për gradën që do të merrni pjesë.

Gjithashtu, diplomën e fundit të grades së fituar duhet ta kenë me vete ditën e provimit (origjinalin).

Prishtinë 05.05.2026



Besart Baruti

Kryetar i Federatës së Karatesë