



ZKUŠEBNÍ ŘÁD



9. kyu - bílý pás

KIHON (základní technika na místě)

1. HD chudan ura-tsuki, tate-tsuki
2. HD chudan seiken-tsuki
3. HD age-uke
4. HD soto-ude-uke
5. HD uchi-ude-uke
6. BP jodan yoko-uraken-uchi
7. BP chudan mae-geri (*chudan kamae-te*)

*technika v HD (*heiko-dachi*) je prováděna na místě z hikite

*technika v BP (*bojový postoj, kamae*) je prováděna na místě a vždy na obě strany

*jodan (*horní pásmo*), chudan (*střední*), gedan (*spodní*), pokud není pásmo uvedeno, předpokládá se chudan

KIHON-IDO (základní technika v pohybu)

1. ZD/MD v (*vpřed*): ayumi-ashi jodan oi-tsuki
2. ZD/MD z (*vzad*): ushiro-ayumi-ashi age-uke
3. ZD/MD v (*vpřed*): ayumi-ashi chudan oi-tsuki
4. ZD/MD z (*vzad*): ushiro-ayumi-ashi uchi-ude-uke
5. ZD/MD v (*vpřed*): ayumi-ashi chudan mae-geri (*gedan kamae-te, ruce gedan*)
6. ZD/MD z (*vzad*): ushiro-ayumi-ashi gedan-barai

*technika v ZD (*zenkutsu-dachi*) nebo MD (*moto-dachi*) začíná vždy s gedan-barai

*ayumi-ashi (*krok vpřed*), ushiro-ayumi-ashi (*krok vzad*)

KIHON-KUMITE (možno nahradit pohybovými dovednostmi)

1. Tori (*útočník*): HD jodan seiken-tsuki
Uke (*obránce*): HD age-uke (*poslední technika protiútok chudan-seiken-tsuki*)
2. Tori (*útočník*): HD chudan seiken-tsuki
Uke (*obránce*): HD soto-ude-uke (*poslední technika protiútok chudan-seiken-tsuki*)

POHYBOVÉ DOVEDNOSTI (nepovinné)

1. Gymnastické - kotoul (*vpřed/vzad*), stoj na rukou s oporou, most a jiné
2. Akrobatické - výskok s obratem o ($180^\circ/360^\circ$), hvězda, rondat a jiné
3. Balanční - váha (*holubička*) s obratem o 180° , stoj s upažením a nohou kroužit osmy a jiné

KATA (nepovinné, zkušební komisař může zařadit na doporučení trenéra)

Taikyoku Shodan

Chyby, které se nesmějí vyskytovat:

1. Chodidla v postojích nejsou celou plochou na zemi.
2. Zadní noha v postoji ZD není propnutá v koleni.
3. Chodidlo zadní nohy v postoji ZD je vytočeno příliš do strany.
4. Předklon při chůzi v ZD vpřed, nebo záklon horní části těla.
5. Nedostatečné přitažení pěsti k boku (*hikite*).
6. Nedostatečné sevření pěsti.
7. Při provádění technik pohled směřující k zemi.

8. kyu - žlutý pás

KIHON

1. HD age-uke / ren-tsuki
2. HD soto-ude-uke / ren-tsuki
3. HD yoko-otoshi-tetsui-uchi (*do strany*)
4. HD chudan yoko-geri-keage (*chudan kamae-te*) (*do strany*)
5. BP chudan gyaku-tsuki
6. BP chudan mawashi-geri (*chudan kamae-te*)

KIHON-IDO

1. ZD v: oi-tsuki / mawate
 2. ZD v: age-uke / mawate
 3. ZD v: uchi-ude-uke / mawate
 4. ZD z: soto-ude-uke
 5. ZD v: gyaku-tsuki / mawate
 6. ZD v: gedan-barai / mawate
 7. KkD v: shuto-uke / mawate
 8. ZD v: chudan mae-geri (*chudan kamae-te*) / mawate
- *technika v KkD (kokutsu-dachi) začíná vždy s shuto-uke*

KIHON-KUMITE (možno nahradit technikami pádů Ukemi waza)

1. Tori: HD jodan seiken-tsuki
Uke: HD age-uke (*poslední technika protiútok chudan ren-tsuki*)
2. Tori: HD jodan seiken-tsuki / chudan seiken-tsuki / gedan seiken-tsuki
Uke: HD age-uke / soto-ude-uke / gedan-barai (*stejnou rukou*)

KATA

Heian Shodan

BUNKAI (nepovinná, doporučeno u starších cvičenců)

Heian Shodan - názorné vysvětlení alespoň 2 kombinací technik

UKEMI WAZA (nepovinné, možno zařadit na doporučení trenéra)

1. Mae ukemi (*pád vpřed s přetočením přes rameno*)
2. Ushiro ukemi (*pád vzad s přetočením*)
3. Yoko ukemi (*pád na bok do strany vlevo/vpravo*)

Chyby, které se nesmějí vyskytovat:

1. Zvednuté rameno a ohnuté zápěstí v konci úderu nebo krytu.
2. Špatná pozice chodidla kopající nohy i stojné nohy při technikách kopů.
3. Nedostatečně zvednuté koleno při kopech.
4. Při kumite špatná vzdálenost při útoku.
5. Chyby, uvedené v předchozím kyu.

7. kyu - oranžový pás

KIHON

1. HD tate-shuto-uke / ren-tsuki
2. HD yoko-empi-uchi
3. HD mae-empi-uchi
5. HD osae-uke / tate-nukite
6. HD chudan yoko-geri-kekomi (*chudan kamae-te*)
7. BP jodan yoko-uraken-uchi / chudan gyaku-tsuki
8. BP chudan (*jodan*) oi-mawashi-geri / chudan gyaku-tsuki (*chudan kamae-te*)

KIHON-IDO

1. ZD v: sanbon-tsuki (*jodan oi-tsuki / chudan gyaku-tsuki / chudan oi-tsuki*)
 2. ZD z: age-uke / gyaku-tsuki
 3. ZD v: soto-ude-uke / gyaku-tsuki
 4. ZD z: uchi-ude-uke / gyaku-tsuki
 5. ZD v: gedan-barai / gyaku-tsuki
 6. KkD z: shuto-uke
 7. KkD v: morote-uke / mawate
 8. ZD v: jodan mae-geri / chudan oi-tsuki / mawate
 9. KiD s: gedan-barai (3 × na každou stranu)
- *technika v KiD (kiba-dachi) začíná vždy s gedan-barai*

GOHON KUMITE

Útočník začíná v ZD, před zahájením cvičení hlásí název techniky. Obránce začíná překrokiem z HD do ZD.

1. T: ZD 5x ayumi-ashi jodan oi-tsuki
U: ZD opačný střeh (*stejný postoj*) ushiro-ayumi-ashi age-uke, poslední technika 1x protiútok gyaku-tsuki, kiai
2. T: ZD 5x ayumi-ashi chudan oi-tsuki
U: ZD opačný střeh (*stejný postoj*) ushiro-ayumi-ashi soto-ude-uke, poslední technika 1x protiútok gyaku-tsuki, kiai

KATA

Heian Nidan

- dále ZK může zařadit kata Heian Shodan

BUNKAI (*nepovinná, doporučeno u starších cvičenců*)

Heian Nidan - názorné vysvětlení alespoň 2 kombinací technik

Chyby, které se nesmějí vyskytovat:

1. Chybné vedení těžiště (klesání a zvedání).
2. Nepřesné stahování kopající nohy zpět.
3. Chybné nasazení boků.
4. Nejistota v postojích.
5. Chybné dýchání při provádění technik.
6. Při kumite špatná vzdálenost při útoku i protiútku.
7. Všechny ostatní chyby z předchozích kyu.

6. kyu - zelený pás

KIHON

1. HD tate(age)-empi-uchi
2. HD jodan mawashi-empi-uchi
3. HD jodan kosa-uke (juji-uke)
4. HD soto-mawashi-shuto-uchi (*sek s nápřahem jako v soto-uke*)
5. HD uchi-mawashi-shuto-uchi (*sek s nápřahem jako u gedan-barai*)
6. HD mikazuki-geri

KIHON-IDO

1. ZD v: gyaku-sanbon-tsuki (*chudan gyaku / jodan kizami / chudan gyaku*) (T:1-23) *T: časování technik
2. ZD z: age-uke / gyaku-tsuki / gedan-barai (T:12-3)
3. ZD v: soto-ude-uke / gyaku-tsuki / uchi-ude-uke (T:12-3)
4. KkD z: shuto-uke / překrok do ZD osae-uke / gyaku-tate-nukite (T:1-23)
5. KkD v: morote-uke / překrok do ZD gyaku-tsuki / mawate
6. ZD v: chudan mae-geri / gyaku-tsuki / mawate
7. ZD v: chudan mawashi-geri / mawate
8. KiD s: chudan yoko-geri-keage (*3 x na každou stranu*)
9. KiD s: chudan yoko-geri-kekomi (*3 x na každou stranu*)

OYO-IDO

1. BP: suri-ashi kizami-tsuki
2. BP: suri-ashi gyaku-tsuki
3. BP: suri-ashi yoko-uraken-uchi
4. BP: hineri mae-geri
5. BP: hineri mawashi-geri

SANBON-KUMITE

Útočník před zahájením kombinace vždy hlásí pořadí techniky. Např. chudan mae-geri. Každá technika je provedena na obě strany (hidari/migi). Útočník začíná v ZD, obráncé v HD. Obrana je také možná dle vlastního provedení, pokaždé však jiného charakteru.

1. T: ZD ayumi-ashi jodan oi-tsuki / chudan oi-tsuki / chudan mae-geri
U: ZD ushiro-ayumi-ashi age-uke / soto-ude-uke / gadan-barai / gyaku-tsuki
2. T: ZD ayumi-ashi jodan oi-tsuki / chudan oi-tsuki / chudan mae-geri
U: KkD ushiro-ayumi-ashi jodan haiwan-morote-uke / morote-uchi-uke / sukui-uke překrok do ZD gyaku-tsuki

KATA

Heian Sandan + ZK vybere 1 kata z dosud uvedeného programu předchozích STV

BUNKAI

Heian Sandan - názorné vysvětlení alespoň 2 kombinací technik

Chyby, které se nesmějí vyskytovat:

1. Špatná koordinace pohybů.
2. Toporné provádění technik (nedostatečná plynulost).
3. Vysoko položené těžiště ve všech postojích.
4. Zvedání těžiště při přechodu z postoje do postoje (např. z KkD do ZD).
5. Nestejné zakončení pohybu (paže / tělo / nohy).
6. Při kumite nedostatečná koncentrace, špatná vzdálenost, špatné držení těla.
7. Všechny ostatní chyby z předchozích kyu.

5. kyu - fialový pás

KIHON

1. HD: chudan-kakiwake-uke / mae-geri / ren-tsuki
2. HD: awase-tsuki
3. HD do ZD: yama-tsuki
4. HD: haito-uchi
5. HD: ushiro-geri

KIHON-IDO

1. ZD v: jodan oi-tsuki / ushiro ayumi-ashi gedan-barai / ayumi-ashi chudan oi-tsuki (T:1-2-3)
2. ZD z: age-uke / gyaku-tsuki / ayumi-ashi gyaku-tsuki / ushiro-ayumi-ashi uchi-ude-uke (T:12-3-4)
3. ZD v: soto-ude-uke / překrok do KiD yoko-empi-uchi / tate-uraken-uchi (T:1-23)
4. KkD z: shuto-uke / překrok do ZD jodan gyaku-soto-mawashi-shuto-uchi
5. KkD v: morote-uke / překrok do ZD jodan kizami-tsuki / gyaku-tsuki / mawate (T:1-23)
6. ZD v: jodan mae-geri (*stáhnout nohu zpět do ZD*) / chudan mawashi-geri / mawate
7. ZD v: chudan mawashi-geri / gyaku-tsuki / mawate
8. ZD v: chudan yoko-geri-kekomi / mawate
9. KiD s: jodan-yoko-geri-keage / gedan-barai (*3 x na každou stranu*)
10. ZD v: ushiro-geri

OYO-IDO

1. BP: suri-ashi kizami-tsuki / gyaku-tsuki
2. BP: yori-ashi uraken-uchi
3. BP: yori-ashi gyaku-tsuki
4. BP: yori-ashi oi-mae-geri
5. BP: yori-ashi oi-mawashi-geri

KIHON-IPPON-KUMITE

Útočník je v pozici ZD gedan-barai, obránce v HD. Útočník před zahájením kombinace hlásí název techniky, útok se provádí vždy 2 krát. Po dokončení všech technik se změni strana útoku (hidari/migi). Obrana je také možná dle vlastního provedení, pokaždé však jiného charakteru.

1. T: ZD: ayumi-ashi jodan oi-tsuki
U: ZD: ushiro-ayumi-ashi age-uke / gyaku-tsuki;
U: KkD: ushiro-ayumi-ashi (45°) tate-shuto-uke / jodan soto-mawashi-shuto-uchi (ZD)
2. T: ZD: ayumi-ashi chudan oi-tsuki
U: ZD: ushiro-ayumi-ashi soto-ude-uke / gyaku-tsuki;
U: ZD: ushiro soto-ude-uke / yoko-empi-uchi (KiD)
3. T: ZD: ayumi-ashi chudan mae-geri
U: ZD: ushiro-ayumi-ashi gedan-barai / gyaku-tsuki;
U: ZD: ushiro-ayumi-ashi gyaku-gedan-barai / kizami-tsuki / gyaku-tsuki

KATA

Heian Yondan + ZK vybere 1 kata z dosud uvedeného programu předchozích STV

BUNKAI

Obránce určí útočníkovi útok a pásmo. Předvede 1x kombinaci pomalu a poté 1x naplno.

- a) Analýza 3 sekvencí vlastního výběru z kata Heian Yondan.
- b) Analýza min. 2 sekvencí z druhé předvedené kata dle výběru ZK.

Chyby, které se nesmějí vyskytovat:

1. V konečné fázi techniky chybí KIME (nedostatečné přitažení pěsti k boku, nedostatečné zpevnění paže, nohy a těla).
2. Ztráta rovnováhy při obrazech, při kopech.
3. Špatná vzdálenost při kumite.
4. Všechny ostatní chyby z předchozích kyu.

4. kyu - fialový pás

KIHON

1. HD: kagi-tsuki
2. HD: age-tsuki
3. HD do TD: manji-uke
4. HD do SD: mawashi-uke / teisho-awase-tsuki
5. HD do NaD: morote-keito-uke / morote-teisho-tsuki

KIHON-IDO

1. ZD v: oi-tsuki / překrok do KkD morote-uke / zpět do ZD jodan kizami-tsuki / gyaku-tsuki / překrok do KkD shuto-uke (T:1-2-34-5)
2. ZD z: age-uke / hineri-mae-geri (*stáhnout nohu zpět do ZD*) / gyaku-tsuki (T:1-23)
3. ZD v: soto-ude-uke / yoko-empi-uchi (KiD) / yoko-uraken-uchi (KiD) / gyaku-tsuki (ZD) (T:12-34)
4. KkD z: shuto-uke / mae-ashi-geri / gyaku-tsuki (ZD) (T:1-23)
5. ZD v: (*na místě*) ren-tsuki (*jodan kizami / chudan gyaku*) / hineri yoko-geri-kekomi / gyaku-tsuki / mawate (T:12-34)
6. ZD v: ushiro-geri / gedan-barai / mawate
7. ZD v: ashi-barai / gyaku-tsuki / mawate
8. KiD s: yoko-geri-keage / yoko-geri-kekomi (*překrok přes kosa-dachi kop, rotace ve směru a druhou nohou kop*)

OYO-IDO

1. BP: suri-ashi gyaku-tsuki / kizami-tsuki (*popř. yoko-uraken-uchi*)
2. BP: yori-ashi kizami-tsuki / gyaku-tsuki
3. BP: yori-ashi gyaku-tsuki / yoko-uraken-uchi
4. BP: hineri mae-geri / suri-ashi gyaku-tsuki
5. BP: yori-ashi oi-mawashi-geri / gyaku-tsuki

KIHON-IPPON-KUMITE

Útočník je v pozici ZD gedan-barai, obránce v HD. Útočník před zahájením kombinace hlásí název techniky, útok se provádí 1 krát. Po dokončení všech technik se změní strana útoku (hidari/migi). Obrana je také možná dle vlastního provedení, pokaždé však jiného charakteru.

1. T: ZD: ayumi-ashi jodan oi-tsuki
U: HsD: útok zpět levou 45° do HsD age-uke / yoko-geri-keage / překrok do KiD yoko-empi-uchi
2. T: ZD: ayumi-ashi chudan oi-tsuki
U: KkD: útok zpět 45° shuto-uke / oi-mae-geri / (překrok do ZD) gyaku-tate-nukite
3. T: ZD: ayumi-ashi chudan mae-geri
U: NaD: stažení pravé nohy do NaD gedan-barai / tate-shuto-uke / vykročení do ZD mae-empi-uchi
4. T: ZD: ayumi-ashi chudan yoko-geri-kekomi
U: ZD: do 45° soto-uke / gyaku-tsuki;
5. T: ZD: ayumi-ashi jodan mawashi-geri
U: ZD: útok 90° do ZD jodan haiwan-uchi-uke / chudan gyaku-tsuki

KATA

Heian Gondan + ZK vybere 1 kata z dosud uvedeného programu předchozích STV

BUNKAI

Obránce určí útočníkovi útok a pásmo. Předvede 1x kombinaci pomalu a poté 1x naplno.

- a) Analýza 3 sekvencí vlastního výběru z kata Heian Gondan.
- b) Analýza min. 2 sekvencí z druhé předvedené kata dle výběru ZK.

Chyby, které se nesmějí vyskytovat:

1. Neplynulé provádění kombinací.
2. Přerušení pohybu boků při provádění kombinace.
3. Chybějící nebo špatný rytmus při provádění kata.
4. Všechny ostatní chyby z předchozích kyu.

3. kyu - hnědý pás

KIHON-IDO

1. FD v: sanbon-tsuki (*chudan oi-tsuki FD / chudan gyaku ZD / chudan oi-tsuki FD*) (T:1-23)
2. ZD z: gedan-barai / oi-uchi-ude-uke / jodan kizami-tsuki/ gyaku-age-empi-uchi (T:1-234)
3. ZD v: jodan kizami-tsuki (*na mistě*) / hineri mae-geri / gyaku-tate-shuto-uke (*před dokročením*) / oi-tsuki (*s dokrokem*) / gyaku-tsuki / mawate (T:1-2345)
4. ZD z-v: ushiro-ayumi-ashi age-uke / gyaku-mawashi-haito-uchi / hineri mae-geri / mawashi-geri (*stejná noha bez pokládání*) / gyaku-tsuki / ayumi-ashi gyaku-tsuki / mawate (T:12-345-6)
5. ZD v: mae-yoko-geri-kekomi (*na místě*) / ushiro-geri / gedan-barai / mawate (T:123)
6. ZD v: ashi-barai / kizami-tsuki / gyaku-tsuki / mawate (T:123)
7. SD v: mawashi-uke / teisho-awase-tsuki
8. NaD z: gedan-barai / gyaku-tsuki (FD)

OYO-IDO

1. BP: suri-ashi yoko-uraken-uchi / gyaku-tsuki
2. BP: yori-ashi gyaku-tsuki / kizami-tsuki
3. BP: yori-ashi oi-mae-geri / gyaku-tsuki
4. BP: yori-ashi gyaku-tsuki / yori-ashi oi-mawashi-geri
5. BP: hineri mawashi-geri / suri-ashi gyaku-tsuki
6. BP: hineri ura-mawashi-geri

JIYU-IPPON-KUMITE

Útočník i obránce zahajuje útok z Kamae, před zahájením útoku hlásí název techniky, útok se provádí 2 krát. Po dokončení všech technik se změni strana útoku (hidari/migi). Obrana je také možná dle vlastního provedení, pokaždě však jiného charakteru.

1. T: BP: ayumi-ashi jodan oi-tsuki
U: BP: ushiro-suri-ashi (45°) jodan tate-shuto-uke / chudan gyaku-tsuki
U: BP: ushiro-ayumi-ashi (45°) jodan age-uke / chudan mae-mawashi-geri / chudan gyaku-tsuki
2. T: BP: ayumi-ashi chudan oi-tsuki
U: BP: taisabaki (45°) chudan soto-ude-uke / chudan gyaku-tsuki
U: BP: ushiro-ayumi-ashi gyaku-seiryuto-gedan-uke / jodan uraken-uchi
3. T: BP: ayumi-ashi chudan mae-geri
U: BP: ushiro-suri-ashi gedan-barai / gyaku-tsuki
U: BP: ushiro-ayumi-ashi (45°) gedan-barai / stažení přední nohy s gyaku-tate-shuto-uke (NaD) / výpad přední nohou s jodan kizami-tsuki

KATA

Jion, Tekki Shodan

- dále ZK vybere 1 kata z dosud uvedeného programu předchozích STV

BUNKAI

Obránce určí útočníkovi útok a pásmo. Předvede 1x kombinaci pomalu a poté 1x naplno.

- a) Analýza 5 sekvencí vlastního výběru z kata Jion a 3 sekvencí Tekki Shodan.
- b) Analýza min. 2 sekvencí z druhé předvedené kata dle výběru ZK.

KIME WAZA

Každá technika je provedena na obě strany min. 3x (hidari/migi):

BP: kizami-tsuki, BP: gyaku-tsuki, BP: mawashi-geri

Chyby, které se nesmějí vyskytovat:

1. Špatná koordinace zpevnění v koncové fázi pohybu.
2. Odklon těla od cíle při cvičení s partnerem.
3. Chybějící sebekontrola při cvičení s partnerem.
4. Nejistota při útoku a protiútku.
5. Všechny ostatní chyby z předchozích kyu.

2. kyu - hnědý pás

KIHON-IDO

1. ZD v: soto-ude-uke / gyaku-uchi-ude-uke / ushiro-ayumi-ashi gyaku-soto-ude-uke / hineri mawashi-geri / gyaku-tsuki (T:12-3-56)
2. ZD z: gedan-barai /oi-uchi-ude-uke / jodan kizami-tsuki/ mae-geri (*stáhnout kopající nohu zpět*) / gyaku-tsuki / kizami-tsuki (T:1-23-456)
3. ZD v: gyaku-tsuki (*na místě*) / yoko-geri-kekomi / yoko-empi-uchi (KiD) / tate-uraken-uchi / gyaku-tsuki (ZD) / gedan-barai (*na místě oi-rukou*) (T:1-23-45-6)
4. ZD z: age-uke / překrok do KkD shuto-uke / mae-mawashi-geri / do ZD gyaku-tsuki / kizami-tsuki (T:1-2-345)
5. ZD v: mae-yoko-geri-kekomi (*na místě*) / ushiro-geri / gyaku-tsuki / gedan-barai / mawate (T:123-4)
6. HgD v: stažení do NaD oi-age-uke / mae-ashi-geri / hineri mae-geri / oi-gedan-barai / gyaku-tsuki (T:1-2345)

OYO-IDO

1. BP: suri-ashi kizami-tsuki / gyaku-tsuki / hineri mawashi-geri
2. BP: suri-ashi yoko-uraken-uchi / gyaku-tsuki / hineri ura-mawashi-geri
3. BP: yori-ashi yoko-uraken-uchi / gyaku-tsuki / yori-ashi oi-mawashi-geri
4. BP: yori-ashi kizami-tsuki / gyaku-tsuki / yori-ashi oi-ura-mawashi-geri
5. BP: hineri mawashi-geri / suri-ashi kizami-tsuki / gyaku-tsuki
6. BP: hineri mae-geri / suri-ashi kizami-tsuki / gyaku-tsuki
7. BP: hineri ura-mawashi-geri / suri-ashi gyaku-tsuki / yori-ashi oi-mawashi-geri
8. BP: hineri mae-geri (*bez položení nohy na zem*) oi-mawashi-geri / suri-ashi gyaku-tsuki

JIIYU-IPPON-KUMITE

Útočník i obránce zahajuje útok z Kamae, před zahájením útoku hlásí název techniky, útok se provádí 1 krát. Po dokončení všech technik se změní strana útoku (hidari/migi). Obrana je také možná dle vlastního provedení, pokaždé však jiného charakteru.

1. T: BP: ayumi-ashi jodan oi-tsuki
U: BP: suri-ashi jodan nagashi-uke / chudan gyaku-tsuki (ura-tsuki)
2. T: BP: ayumi-ashi chudan oi-tsuki
U: BP: soto-ude-uke / gyaku-tsuki
3. T: BP: hineri chudan mae-geri
U: BP: suri-ashi gedan-barai / gyaku-tsuki / kizami-tsuki
4. T: BP: hineri chudan yoko-geri-kekomi
U: BP: taisabaki chudan soto-ude-uke / chudan gyaku-tsuki
5. T: BP: hineri jodan mawashi-geri
U: BP: yoko-suri-ashi (90°) jodan haiwan-uke / chudan gyaku-tsuki

SHITEI KATA

Bassai-Dai

- dále Tokui kata dle vlastního výběru zkušeneho z Jion, Enpi, Kanku-Dai
- dále ZK vybere 1 kata z dosud uvedeného programu předchozích STV

BUNKAI

Předvedení aplikuje zkušeny s vlastním partnerem. Bunkai musí být věrohodná reálnému boji.

- a) Předvedení a analýza bunkai Bassai-Dai.
- b) Analýza min. 3 sekvencí z druhé předvedené kata dle výběru ZK.

KIME WAZA

Každá technika je provedena na obě strany min. 3x (hidari/migi). ZK může vybrat další techniku dle svého uvážení.
BP: kizami-tsuki / gyaku-tsuki, BP: mae-mawashi-geri, BP: ura-mawashi-geri

1. kyu - hnědý pás

KIHON-IDO

1. ZD v: mae-mawashi-geri (*na místě*) / ayumi-ashi jodan mawashi-geri / gyaku-tsuki / (*na místě*) uchi-uke / gyaku-tsuki / mawate (T:123-45)
2. ZD v: hineri jodan mae-geri / gyaku-tsuki / ushiro-ayumi-ashi (KkD) shuto-uke do (ZD) gyaku-tate-nukite / ayumi-ashi jodan ura-mawashi-geri / gyaku-tsuki / mawate (T:12-34-56)
3. KkD v: (*na místě*) gyaku-tsuki (ZD) / ayumi-ashi gyaku-tsuki / ushiro-ayumi-ashi (KkD) shuto-uke / ayumi-ashi shuto-uke (T:12-34)
4. ZK vybere kombinace KIHON-IDO dle vlastního výběru z technik předchozích STV

OYO-IDO

1. BP: oi-mae-geri / hineri mawashi-geri / suri-ashi yoko-uraken-uchi / suri-ashi gyaku-tsuki
2. BP: yori-ashi oi-ura-mawashi-geri / suri-ashi yoko-uraken-uchi / gyaku-tsuki
3. BP: yori-ashi oi-mae-geri / suri-ashi kizami-tsuki / gyaku-tsuki
4. BP: yori-ashi oi-mae-geri / hineri yoko-geri-kekomi / suri-ashi yoko-uraken-uchi / gyaku-tsuki
5. BP: suri-ashi kizami-tsuki / gyaku-tsuki / ushiro-suri-ashi soto-uke / hineri mawashi-geri
6. BP: suri-ashi yoko-uraken-uchi / ushiro-ayumi-ashi soto-uke / suri-ashi gyaku-tsuki
7. BP: suri-ashi gyaku-tsuki / ushiro-suri-ashi nagashi-uke / ushiro-ura-mawashi-geri / gyaku-tsuki
8. BP: hineri mae-geri (nohu zpět do výchozí pozice) / ushiro-geri / gyaku-tsuki
9. BP: ayumi-ashi ashi-barai / ushiro-geri / gyaku-tsuki (*3 x na každou stranu*)
10. BP: yori-ashi oi-yoko-geri-kekomi / suri-ashi gyaku-tsuki (*3 x na každou stranu*)

SHITEI KATA

Enpi

- dále Tokui kata dle vlastního výběru zkušeneho z Jion, Bassai-Dai, Kanku-Dai, Hangetsu
- dále ZK vybere 1 kata z dosud uvedeného programu předchozích STV

BUNKAI

Předvedení aplikuje zkoušený s vlastním partnerem. Bunkai musí být věrohodná reálnému boji.

- a) Předvedení a analýza bunkai Enpi.
- b) Analýza min. 3 sekvencí z druhé předvedené kata dle výběru ZK.

JIYU-KUMITE

Volný zápas pod kontrolou, podobný soutěžní formě kumite WKF, není určen časový limit. Důraz je veden na schopnost techniky získat bodování a to při úplné kontrole techniky. Dle věku cvičence je možné vypustit soutěžní formu Jiyu-Kumite a nahradit ji řízenou dle předešlého výběru.

KIME WAZA

ZK vybere techniku dle svého uvážení. Každá technika je provedena na obě strany (hidari/migi).

1. Dan - černý pás

KIHON *(kopy na místě)*

1. BP: hineri ushiro-geri
2. BP: hineri ushiro-ura-mawashi-geri
3. BP: mae-geri / yoko-geri-keage / ushiro-geri *(stejnou nohou bez položení)*
4. BP: tobi-geri *(dle výběru zkoušeného)*

KIHON-IDO

ZK dle vlastního uvážení vybere z kombinací technik předchozích STV.

OYO-IDO

1. BP: suri-ashi kizami-tsuki / suri-ashi gyaku-tsuki / ayumi-ashi gyaku-tsuki
2. BP: yori-ashi kizami-tsuki / gyaku-tsuki / yori-ashi oi-mae-geri / gyaku-tsuki / ushiro-ayumi-ashi gedan-barai / suri-ashi gyaku-tsuki
3. BP: ayumi-ashi oi-tsuki / suri-ashi gyaku-tsuki / yori-ashi oi-ura-mawashi-geri
4. BP: hineri mae-geri / yori-ashi oi-ura-mawashi-geri / suri-ashi gyaku-tsuki
5. BP: ayumi-ashi oi-tsuki / ushiro-suri-ashi soto-uke / suri-ashi oi-uraken-uchi / suri-ashi gyaku-tsuki
6. BP: suri-ashi gyaku-tsuki / yori-ashi kizami-tsuki / suri-ashi gyaku-tsuki *(3 x na každou stranu)*
7. BP: ayumi-ashi oi-tsuki / suri-ashi kizami-tsuki / gyaku-tsuki / hineri mawashi-geri *(3 x na každou stranu)*
8. BP: suri-ashi gyaku-tsuki / ayumi-ashi gyaku-tsuki / yori-ashi oi-ura-mawashi-geri
9. BP: yori-ashi oi-yoko-geri-kekomi / ushiro-ura-mawashi-geri / gyaku-tsuki
10. BP: yori-ashi oi-yoko-geri-kekomi / suri-ashi gyaku-tsuki / ayumi-ashi yoko-geri-keage / gyaku-tsuki

SHITEI KATA

Kanku-Dai, Hangetsu *(zkoušený předvede obě kata)*

TOKUI KATA

- a) 1 kata dle vlastního výběru zkoušeného z Bassai-Sho, Kanku-Sho, Sochin, Tekki Nidan
- b) 1 kata dle výběru ZK z Jion, Bassai-Dai, Enpi, Tekki Shodan

BUNKAI

Předvedení aplikuje zkoušený s vlastním partnerem. Bunkai musí být věrohodná reálnému boji.

- a) Předvedení a analýza bunkai Kanku-Dai nebo Hangetsu.
- b) Předvedení a analýza bunkai předvedené kata dle výběru zkoušeného.
- c) Analýza min. 3 sekvencí předvedené kata dle výběru ZK.

JIYU-KUMITE

Volný zápas pod kontrolou, podobný soutěžní formě kumite WKF, není určen časový limit. Důraz je veden na schopnost techniky získat bodování a to při úplné kontrole techniky. Dle věku cvičence je možné vypustit soutěžní formu Jiyu-Kumite a nahradit ji řízenou dle předešlého výběru.

KIME WAZA

ZK vybere techniky dle svého uvážení. Každá technika je provedena na obě strany (hidari/migi).

2. Dan - černý pás

KIHON (*kopy na místě*)

1. BP: mae-yoko-geri-kekomi / ushiro-geri
2. BP: hineri mawashi-geri / ushiro-ura-mawashi-geri
3. BP: mae-geri / yoko-geri-keage / ushiro-geri / mawashi-geri (*stejnou nohou bez položení*)
4. BP: tobi-geri (*dle výběru zkoušeného*)

KIHON-IDO

ZK dle vlastního uvážení vybere z kombinací technik předchozích STV.

OYO-IDO

1. BP: suri-ashi kizami-tsuki / suri-ashi gyaku-tsuki / ayumi-ashi gyaku-tsuki / hineri ura-mawashi-geri (*3 x na každou stranu*)
2. BP: yori-ashi oi-mawashi-geri / suri-ashi yoko-uraken-uchi / gyaku-tsuki / hineri mawashi-geri
3. BP: hineri mae-geri (nohu zpět do výchozí pozice) / ushiro-geri / suri-ashi gyaku-tsuki / suri-ashi kizami-tsuki
4. BP: ayumi-ashi ashi-barai / ushiro-geri / gyaku-tsuki (*3 x na každou stranu*)
5. BP: suri-ashi kizami-tsuki / suri-ashi yoko-uraken-uchi / gyaku-tsuki / hineri mawashi-geri
6. BP: yori-ashi oi-mae-geri / yori-ashi oi-mawashi-geri / gyaku-tsuki / ayumi-ashi gyaku-tsuki
7. BP: yori-ashi gyaku-tsuki / ayumi-ashi gyaku-tsuki / yori-ashi ura-mawashi-geri / suri-ashi gyaku-tsuki
8. Techniky dle výběru ZK

SHITEI KATA

Kanku-Sho, Bassai-Sho (*zkoušený předvede obě kata*)

TOKUI KATA

- a) 1 kata dle vlastního výběru zkoušeného z Jion, Bassai-Dai, Enpi, Kanku-Dai
- b) 1 kata dle výběru ZK z Hangetsu, Sochin, Tekki Nidan

BUNKAI

Předvedení aplikuje zkoušený s vlastním partnerem. Bunkai musí být věrohodná reálnému boji.

- a) Předvedení a analýza bunkai Kanku-Sho nebo Bassai-Sho.
- b) Předvedení a analýza bunkai předvedené kata dle výběru zkoušeného.
- c) Analýza min. 3 sekvencí předvedené kata dle výběru ZK.

JYU-KUMITE

Volný zápas pod kontrolou, podobný soutěžní formě kumite WKF, není určen časový limit. Důraz je veden na schopnost techniky získat bodování a to při úplné kontrole techniky. Dle věku cvičence je možné vypustit soutěžní formu Jyu-Kumite a nahradit ji řízenou dle předešlého výběru.

3. Dan - černý pás

KIHON (*kopy na místě*)

ZK dle vlastního uvážení vybere z technik předchozích STV.

KIHON-IDO

ZK dle vlastního uvážení vybere z kombinací technik předchozích STV.

OYO-IDO

1. BP: yori-ashi yoko-geri-kekomi / suri-ashi gyaku-tsuki / yori-ashi ura-mawashi-geri (3 x na každou stranu)
2. BP: suri-ashi kizami-tsuki / suri-ashi gyaku-tsuki / ushiro-geri
3. BP: yori-ashi ashi-barai / suri-ashi gyaku-tsuki / yori-ashi mae-mawashi-geri / suri-ashi gyaku-tsuki
4. BP: na místě gyaku-tsuki / yori-ashi gayku-tsuki / hineri ura-mawashi-geri / gyaku-tsuki
5. BP: suri-ashi kizami-tsuki / suri-ashi gyaku-tsuki / ushiro-suri-ashi nagashi-uke / hineri mawashi-geri / yoko-uraken-uchi / suri-ashi gyaku-tsuki
6. BP: suri-ashi kizami-tsuki / suri-ashi gyaku-tsuki / ushiro-ayumi-ashi nagashi-uke / ushiro-ura-mawashi-geri / gyaku-tsuki (3 x na každou stranu)
7. BP: ayumi-ashi kizami-tsuki / ushiro-suri-ashi oi-osae-uke / suri-ashi gyaku-tsuki / hineri ura-mawashi-geri / suri-ashi gyaku-tsuki (3 x na každou stranu)
8. Techniky dle výběru ZK

SHITEI KATA

Sochin, Nijushiho (*zkoušený předvede obě kata*)

TOKUI KATA

- a) 1 kata dle vlastního výběru zkoušeného z Jitte, Ji'in, Tekki Sandan, Gankaku
- b) 1 kata dle výběru ZK z Bassai-Dai, Kanku-Dai, Bassai-Sho, Kanku-Sho

BUNKAI

Předvedení aplikuje zkoušený s vlastním partnerem. Bunkai musí být věrohodná reálnému boji.

- a) Předvedení a analýza bunkai Sochin nebo Nijushiho.
- b) Předvedení a analýza bunkai předvedené kata dle výběru zkoušeného.
- c) Analýza min. 3 sekvencí předvedené kata dle výběru ZK.

JIYU-KUMITE

Volný zápas pod kontrolou, podobný soutěžní formě kumite WKF, není určen časový limit. Důraz je veden na schopnost techniky získat bodování a to při úplné kontrole techniky. Dle věku cvičence je možné vypustit soutěžní formu Jiyu-Kumite a nahradit ji řízenou dle předešlého výběru.

4. Dan - černý pás

KIHON (*kopy na místě*)

ZK dle vlastního uvážení vybere z technik předchozích STV.

KIHON-IDO

ZK dle vlastního uvážení vybere z kombinací technik předchozích STV.

OYO-IDO

ZK dle vlastního uvážení vybere z kombinací technik předchozích STV.

SHITEI KATA

Gojushiho-Sho nebo Gankaku (*dle výběru zkoušeného*)

TOKUI KATA

- a) 1 kata dle vlastního výběru zkoušeného z Wankan, Chinte, Meikyo, Unsu
- b) 2 kata dle výběru ZK z Sochin, Nijushiho, Kanku-Sho, Bassai-Sho

BUNKAI

Předvedení aplikuje zkoušený s vlastním partnerem. Bunkai musí být věrohodná reálnému boji.

- a) Předvedení a analýza bunkai předvedené shitei kata.
- b) Předvedení a analýza bunkai předvedené tokui kata dle výběru zkoušeného.
- c) Analýza min. 3 sekvencí předvedené kata dle výběru ZK.

JIYU-KUMITE

Volný zápas pod kontrolou, podobný soutěžní formě kumite WKF, není určen časový limit. Důraz je veden na schopnost techniky získat bodování a to při úplné kontrole techniky. Dle věku cvičence je možné vypustit soutěžní formu Jiyu-Kumite a nahradit ji řízenou dle předešlého výběru.

5. Dan - černý pás

KIHON (*kopy na místě*)

ZK dle vlastního uvážení vybere z technik předchozích STV.

KIHON-IDO

ZK dle vlastního uvážení vybere z kombinací technik předchozích STV.

OYO-IDO

ZK dle vlastního uvážení vybere z kombinací technik předchozích STV.

SHITEI KATA

Unsu nebo Gojushiho-Dai (*dle výběru zkoušeného*)

TOKUI KATA

- a) 1 kata dle vlastního výběru zkoušeného z předchozích STV
- b) 2 kata dle výběru ZK z předchozích STV

BUNKAI

Předvedení aplikuje zkoušený s vlastním partnerem. Bunkai musí být věrohodná reálnému boji.

- a) Předvedení a analýza bunkai předvedené shitei kata.
- b) Předvedení a analýza bunkai předvedené tokui kata dle výběru zkoušeného.
- c) Analýza min. 3 sekvencí z předvedených tokui kata dle výběru ZK.

JIYU-KUMITE

Volný zápas pod kontrolou, podobný soutěžní formě kumite WKF, není určen časový limit. Důraz je veden na schopnost techniky získat bodování a to při úplné kontrole techniky. Dle věku cvičence je možné vypustit soutěžní formu Jiyu-Kumite a nahradit ji řízenou dle předešlého výběru.

6. Dan - černý pás

KIHON-IDO

Dle vlastního výběru zkoušeného libovolně sestavené kombinace technik (*min. 3 kombinace*).
Dále může ZK dle vlastního uvážení vybrat z kombinací technik předchozích STV.

KATA

Dle výběru ZK:

- a) 2 kata z Bassai-Dai, Kanku-Dai, Gojushiho-Dai, Bassai-Sho, Kanku-Sho, Gojushiho-Sho
- b) 2 kata z Unsu, Gankaku, Sochin, Hangetsu, Jion, Enpi

Dle vlastního výběru zkoušeného:

1 kata z Nijushiho, Wankan, Meikyo, Ji'in, Jitte, Chinte

BUNKAI

Předvedení a analýzu aplikuje zkoušený s vlastním partnerem, a to min. 3 sekvence vždy ihned po předvedení každé jednotlivé kata. Bunkai musí být věrohodná reálnému boji.

7. Dan - černý pás

KATA

Dle výběru ZK:

- a) 1 kata ze skupiny Heian nebo Tekki
- b) 1 kata z Bassai-Dai, Kanku-Dai, Gojushiho-Dai
- c) 1 kata z Bassai-Sho, Kanku-Sho, Gojushiho-Sho
- d) 1 kata z Hangetsu, Nijushiho, Sochin, Enpi, Jion

Dle vlastního výběru zkoušeného:

1 kata z Unsu, Gankaku, Ji'in, Jitte, Wankan, Meikyo, Chinte

BUNKAI

Předvedení a analýzu aplikuje zkoušený s vlastním partnerem, a to min. 3 sekvence vždy ihned po předvedení každé jednotlivé kata. Bunkai musí být věrohodná reálnému boji.



www.karateuo.cz

[karateuo](https://www.facebook.com/karateuo)

[skkarateuo](https://www.instagram.com/skkarateuo)



2024