

ČESKÝ SVAZ KARATE

Zkušební řád Trenérsko-metodické komise 2017



Platnost od 10. 4. 2017

TECHNICKÁ USTANOVENÍ

(01/2017) VŠEOBECNÁ ČÁST

- A. Technická část zkušebního řádu určuje rozsah znalostí, vyžadovaných na jednotlivé STV Kyu a DAN. Zkušební komisař je oprávněn prověřit cvičence nejen z vědomostí vyžadovaných na příslušný STV, ale i z náplně kteréhokoliv předcházejícího STV.
- B. Dále může zkušební komisař upřesnit techniky, aplikace a akce, které umožní komplexně zhodnotit jeho předvedený výkon. Upřesňující techniky, aplikace a akce však musí být v souladu s nároky požadovanými na příslušný STV. Zkoušený musí znát (z paměti) všechny techniky na dané STV Kyu nebo Dan
- C. Všeobecný průběh zkoušky STV Kyu a DAN:
- KIHON:**
(technika - zkušební komisař náhodně vybere minimálně 1/3 technik)
Každou techniku cvičenec vykonává na povel zkušební komisaře opakovaně za sebou a s maximální koncentrací do doby, než dá zkušební komisař povel na ukončení cvičení.
 - KIHON IDO:**
(základní techniky v kombinacích - zkušební komisař může vybrat určité kombinace minimálně však 2/3)
Každou techniku, resp. kombinaci vykonává cvičenec opakovaně za sebou v jednom směru 5x. Poslední zakončí s KIAI. Po páté technice pokračuje stejnou techniku VZAD 5x do výchozího postavení. *(pokud není ve zkušebním řádu jinak např. MAWATE)* Takto cvičenec vykoná všechny kombinace technik jdoucí za sebou v daném směru bez zastavení.
 - OYO IDO:**
(bojové kamae s technikou v kombinacích - zkušební komisař může vybrat kombinace minimálně však 2/3)
Každou techniku, resp. kombinaci vykonává cvičenec s KAMAE opakovaně za sebou v jednom směru 5x. Poslední zakončí s KIAI. Po páté technice pokračuje a vykoná MAWATE a pokračuje 5x do výchozího postoje. Takto

cvičenec vykoná všechny kombinace technik jdoucí za sebou v daném směru bez zastavení.

4. **KUMITE:**

(řízená nebo volná forma techniky ve dvojicích - zkušební komisař vybere minimálně 1/3 kombinací)

Každou útočnou i obranou techniku a kombinaci vykonávají cvičenci 5x. S maximálním nasazením.

5. **KATA:**

(forma technik proti fiktivnímu soupeři)

Cvičenec zacvičí danou kata z výběru KIHON, SHITEI nebo TOKUI dle směru a stylu.

6. **BUNKAI KATA:**

(základní aplikace technik v KATA)

Cvičenec provede minimálně daný počet kombinací aplikace dané kata. Musí však dodržet dané útočné a obrané techniky kata. Výchozí postoj obránce je HD/BP a útočník ZD.

7. **KIME-WAZA:**

(forma provedení techniky, pohybu, KIME a vzdálenosti)

Cvičenec provede dané techniky z BP/ZD na určený terč.

8. **TEORETICKÉ ZNALOSTI:**

(rozsah znalost názvosloví prováděných technik, povelů a kombinací v karate)

Zkušební komisař může prověřit znalosti v oblasti názvosloví k danému Kyu nebo DAN. Např. znalostí povelů, rozdělení pásma, směry pohybu, posuny, techniky a jiné.¹

D. Technické a obsahové rozdělení Zkušebního řádku:

- | | | |
|----|--------------|-------------------------|
| a) | Skupina I. | od 8. - 6.Kyu |
| b) | Skupina II. | od 5. - 3.Kyu |
| c) | Skupina III. | od 2. - 1. Kyu a 1. Dan |
| d) | Skupina IV. | od 2. Danu výše |

¹ Tyto teoretické znalosti nemají vliv na výsledek zkoušky, avšak v případě nerozhodného výsledku zkoušky mohou být rozhodujícím článkem k udělení daného STV Kyu nebo DAN.

TECHNICKÁ USTANOVENÍ

(02/2017) TECHNICKÁ ČÁST

Článek I.	Zkušební řád Shotokan karate	strana 5
Článek II.	Zkušební řád Goju-Ryu karate	strana 27
Článek III.	Zkušební řád Shito-Ryu karate	strana 48
Článek IV.	Zkušební řád Wado-Ryu karate	strana 69



Článek I. Zkušební řád Shotokan Karate

8. KYU (BÍLÝ PÁS)

SHOTOKAN

KIHON:

1. HD ura-tsuki, tate-tsuki
2. HD chudan-seiken-tsuki
3. HD soto-mawashi-shuto-uchi (*sek s náprahem jako v soto-uke*)
4. HD yoko-otoshi-tetsui-uchi (*do strany*)
5. HD mae-geri
6. HD gedan-yoko-geri-kekomi
7. HD chudan-yoko-geri-keage

KIHON-IDO:

(všechny kombinace je možné dělat v chůzi vpřed a vzad)

1. ZD (ushiro)-ayumi-ashi oi-tsuki
2. ZD (ushiro)-ayumi-ashi age-uke
3. ZD (ushiro)-ayumi-ashi soto-uke
4. ZD (ushiro)-ayumi-ashi gedan-barai
5. ZD (ushiro)-ayumi-ashi uchi-uke
6. ZD (ushiro)-ayumi-ashi gyaku-tsuki
7. KkD (ushiro)-ayumi-ashi shuto-uke
8. ZD (ushiro)-ayumi-ashi jodan-mae-geri (*gedan kamae-te*)

KIHON-KUMITE:

1. T: HD jodan-oi-tsuki
U: HD age-uke
2. T: HD chudan-oi-tsuki
U: HD soto-uke
3. T: HD chudan-oi-tsuki
U: HD uchi-uke
4. T: HD gedan-oi-tsuki
U: HD gedan-barai
5. T: HD jodan-oi-tsuki/chudan-oi-tsuki/gedan-oi-tsuki
U: HD age-uke/soto-uke/gedan-barai (stejnou rukou)

KATA:

Heian Shodan

BUNKAI:

Heian Shodan - názorné vysvětlení alespoň 4 kombinací technik Kata Heian Shodan



KIHON:

1. HD yoko-empi-uchi
2. HD mae-empi-uchi
3. HD shomen-uraken-uchi (*vpřed*)
4. HD uchi-mawashi-shuto-uchi (*sek s náprahem jako u gedan-barrai*)
5. HD osae-uke, tate-nukite
6. HD yoko-uraken-uchi (*do strany kdy pěst končí malíkovou hranou dolů*)
7. HD tate-uraken-uchi (*do strany kdy pěst končí malíkovou hranou do strany*)

KIHON-IDO:

(všechny kombinace je možné dělat v chůzi vpřed a vzad)

1. ZD (ushiro)-ayumi-ashi sanbon-tsuki (*jodan-oi-tsuki/gyaku-tsuki/chudan-oi-tsuki*)
2. ZD (ushiro)-ayumi-ashi age-uke gyaku-tsuki
3. ZD (ushiro)-ayumi-ashi soto-uke gyaku-tsuki
4. ZD (ushiro)-ayumi-ashi gedan-barai gyaku-tsuki
5. ZD (ushiro)-ayumi-ashi uchi-uke gyaku-tsuki
6. ZD (ushiro)-ayumi-ashi gyaku-tsuki
7. ZD (ushiro)-ayumi-ashi osae-uke tate-nukite
8. KkD (ushiro)-ayumi-ashi shuto-uke do úhlu 45°
9. KkD (ushiro)-ayumi-ashi morote-uke
10. ZD (ushiro)-ayumi-ashi mae-geri oi-tsuki
11. ZD (ushiro)-ayumi-ashi na místě gyaku-uchi-uke / hineri-mae-geri gedan-barai
12. KiD chudan-yoko-geri-keage (*3 × na každou stranu*)
13. KiD chudan-yoko-geri-kekomi (*3 × na každou stranu mawate*)

GOHON-KUMITE:

Útočník zahajuje útok v ZD, před zahájením cvičení hlásí název techniky. Obránce začíná překrokem z HD do ZD. Možno v kombinacích:

- 5x vpřed/5x zpět
- 3x vpřed-1x zpět-1x vpřed/3x zpět-1x vpřed-1x zpět (*mění se útočník, obránce*)

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

- U: ZD ushiro-ayumi-ashi uchi-ude-uke, poslední technika 1x protiútok gyaku-tsuki, kiai
4. T: ZD ayumi-ashi gedan-oi-tsuki
- U: ZD opačný střeh (stejný postoj) ushiro-ayumi-ashi gedan-barrai, poslední technika 1x protiútok gyaku-tsuki, kiai

KATA:

Heian Nidan

Dále ZK vybere jednu kata z dosud uvedeného programu předchozích STV

BUNKAI:

Heian Nidan - názorné vysvětlení alespoň 4 kombinací technik



KIHON:

1. HD (tate)age-empi-uchi
2. HD jodan-mawashi-empi-uchi
3. HD jodan-kosa-uke
4. HD tate-shuto-uke ren-tsuki
5. TD jodan-haiwan-uke a soto-tetcui-uchi (*gyaku rukou*)
6. HD mawashi-geri
7. ZD chudan-gyaku-tsuki, jodan-kizami-tsuki (*práce boků*)

KIHON-IDO:

(všechny kombinace je možné dělat v chůzi vpřed a vzad)

1. ZD (ushiro)-ayumi-ashi gyaku-sanbon-tsuki (*gyaku-kizami-gyaku*)
2. ZD (ushiro)-ayumi-ashi age-uke gyaku-tsuki soto-uke (*možná výměna bloků*)
3. ZD (ushiro)-ayumi-ashi soto-uke gyaku rukou uchi-uke soto-uke
4. ZD (ushiro)-ayumi-ashi gedan-barai oi-rukou uchi-uke gyaku-tsuki
5. ZD (ushiro)-ayumi-ashi gedan-barai hineri (*zadní nohou*) mae-geri (*kopající noha zpět do ZD*)
6. ZD (ushiro)-ayumi-ashi gyaku-tsuki uchi-uke gyaku-tsuki
7. KkD (ushiro)-ayumi-ashi shuto-uke překrok do ZK osae-uke gyaku-tate-nukite
8. KkD (ushiro)-ayumi-ashi uchi-uke gyaku-tsuki
9. ZD hineri mae-geri gyaku-tsuki (*chudan kamae te*)
10. KiD chudan yoko-geri-keage tate-uraken-uchi (*3 × na každou stranu*)
11. KiD chudan yoko-geri-kekomi / yoko-empi-uchi (*3 × na každou stranu*)

SANBON KUMITE:

Útočník zahajuje útok v ZD, před zahájením kombinace vždy hlásí pořadí technik. Např. jodan, chudan, mae-geri. Obránce začíná z HD. Každá technika je provedena na obě strany (hidari/migi).

1. T: ZD ayumi-ashi oi-tsuki jodan, ayumi-ashi oi-tsuki chudan, ayumi-ashi maegeri chudan
U: ZD ushiro-ayumi-ashi age-uke, ushiro-ayumi-ashi soto-uke, ushiro-ayumi-ashi gedan-barai gyaku-tsuki
2. T: ZD ayumi-ashi oi-tsuki jodan, ayumi-ashi oi-tsuki chudan, ayumi-ashi maegeri chudan
U: ZD ushiro-ayumi-ashi age-uke, ushiro-ayumi-ashi uchi-uke, ushiro-ayumi-ashi gyaku gedan-barai (stejnou rukou jako uchi-uke) kizami-tsuki gyaku-tsuki
3. T: ZD v: oi-tsuki jodan/ oi-tsuki chudan/ maegeri chudan
U: KkD ushiro-ayumi-ashi jodan haiwan-morote-uke, ushiro-ayumi-ashi morote-uchi-ude-uke, ushiro-ayumi-ashi sukui-uke překrok do ZK: gyaku-tsuki

KATA:

Heian Sandan

- Dále ZK vybere jednu kata z dosud uvedeného programu předchozích STV

BUNKAI:

Heian Sandan - názorné vysvětlení alespoň 4 kombinací technik



KIHON:

1. HD chudan-kakiwake-uke mae-geri sanbon-tsuki (*kombinace z jion*)
2. HD awase-tsuki
3. HD do ZD yama-tsuki
4. HD ushiro-geri
5. HD do NaD morote-keito-uke morote-tensho-tsuki (*obouma rukama zároveň*)
6. HD do ZD soto-mawashi-haito-uchi uchi-mawashi-haito-uchi (*stejnou oi-rukou*)

KIHON-IDO:

1. FD ayumi-ashi oi-tsuki / mawate
2. ZD ayumi-ashi oi-tsuki chudan-gyaku-tsuki ushiro-ayumi-ashi gedan-barai ayumi-ashi chudan-oi-tsuki
3. ZD ushiro-ayumi-ashi age-uke ren-tsuki
(*možno provádět i ve směru vpřed nebo mawate*)
4. ZD ushiro-ayumi-ashi age-uke hineri mae-geri (*stáhnout nohu zpět*) gyaku-tsuki
5. ZD ayumi-ashi soto-uke do (KiD) yoko-empi a tate-uraken-uchi zpět do (ZD) gyaku-tsuki
6. ZD ushiro-ayumi-ashi uchi-uke mae-ashi-geri gyaku-tsuki (*kop přední nohou*)
7. KkD ayumi-ashi shuto-uke do ZD soto-mawashi-uchi
8. KkD ushiro-ayumi-ashi shuto-uke mae-mawashi-geri do ZD gyaku-tsuki/ mawate
9. KkD ushiro-ayumi-ashi morote-uke do ZD ren-tsuki
10. ZD mae-geri jodan (*vrátit kopající nohu zpět*) chudan mawashi-geri / mawate
11. ZD ayumi-ashi mawashi-geri gyaku-tsuki / mawate
12. KiD chudan yoko-geri-kekomi yoko-empi-uchi yoko-uraken-uchi (*3 × na každou stranu*)
13. ZD ayumi-ashi ushiro-geri / mawate

OYO-IDO:

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

KIHON-IPPON-KUMITE:

Útočník zahajuje útok ze ZD, před zahájením kombinace vždy hlásí prováděnou techniku. Obránce začíná z HD. Každá technika je provedena na obě strany (hidari/migi).

1. 2x T: ZD: ayumi-ashi oi-tsuki jodan (migi)
U: a) HD: úkrok zpět do ZD age-uke gyaku-tsuki (hidari);



b) HD: úkrok zpět 45° do KkD tate-shuto-uke (nápřah na soto-mawashi-shuto-uchi)/ přešlap do ZD soto-mawashi-shuto-uchi jodan (hidari)

2. 2x T: ZD: ayumi-ashi oi-tsuki chudan (migi)

U: a) HD: úkrok zpět do ZD (opačný postoj) soto-ude-uke gyaku-tsuki (hidari);

b) HD: úkrok zpět do ZD (stejný postoj) soto-uke (migi) překrok do KiD yoko-empi-uchi

3. 2x T: ZD: ayumi-ashi mae-geri chudan (migi)

U: a) HD: úkrok zpět do ZD gedan-barai gyaku-tsuki (hidari);

b) HD: úkrok zpět do ZD gyaku-gedan-barai kizami-tsuki jodan gyaku-tsuki chudan (hidari)

4. 2x T: ZD: ayumi-ashi yoko-geri-kekomi chudan (migi)

U: a) HD: úkrok zpět 45° (otočením na jedné noze) do ZD soto-ude-uke chudan gyaku-tsuki chudan (hidari);

b) HD: úkrok zpět do FD chudan-haiwan-uke (hidari) překrok do ZDgyaku-soto-haito-uchi jodan (hidari)

KATA:

Heian Yondan

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

BUNKAI-KATA:

(obránce určí útočnickovi útok a pásmo. Předvede 1x kombinaci pomalu a poté předvede kombinaci 1x naplno)

a) Analýza 5 sekvencí vlastního výběru z kata Heian Yondan

b) Analýza min. 3 sekvencí z druhé předvedené kata dle výběru ZK

KIME WAZA:

Každá technika je provedena na obě strany (hidari/migi).

5x ZD gyaku-tsuki chudan

5x ZD mae-geri chudan

KIHON:

1. HD kagi-tsuki
2. HD age-tsuki
3. HD manji-uke
4. HD do KiD yoko-morote-tsuki
5. HD do KiD fumikomi dopad do KiD s gedan-barrai

KIHON-IDO:

1. FD ayumi-ashi sanbon-tsuki (*FD oi-tsuki ZD gyaku-tsuki FD oi-tsuki*) / mawate
2. ZD gyaku-tsuki (*na místě*) hineri-mae-geri dokročit vpřed tate-shuto-uke (*gyaku rukou*) oi-tsuki
3. ZD ushiro-ayumi-ashi soto-uke mae-yoko-geri-keage gyaku-tsuki (ZD)
4. ZD ayumi-ashi oi-tsuki překrok do (KkD) morote-uke zpět (ZD) kizami-tsuki gyaku-tsuki
5. KkD ushiro-ayumi-ashi shuto-uke mae-ashi-geri (*přední nohou*) do (ZD) gyaku tsuki
6. ZD (*na místě*) jodan-kizami-tsuki chudan-gyaku-tsuki hineri-yoko-geri-kekomi chudan gyaku-tsuki
7. KkD ushiro-ayumi-ashi morote-uke do (ZD) ren-tsuki hineri mae-geri (*stáhnout nohu zpět*) gyaku-tsuki mawate
8. ZD ushiro-ayumi-ashi uchi-uke ayumi-ashi ushiro-geri dokrok (ZD) s uraken uchi ayumi-ashi oi-tsuki
9. KiD yoko-geri-keage yoko-geri-kekomi (*překrok přes kosa-dachi kop rotace ve směru a druhou nohou druhý kop*)
10. ZD ayumi-ashi ashi-barai gyaku-tsuki

OYO-IDO:

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

KIHON-IPPON-KUMITE:

Útočník zahajuje útok ze ZD, před zahájením kombinace vždy hlásí prováděnou techniku. Obránce začíná z HD. Každá technika je provedena alespoň 2x na obě strany (hidari/migi).

1. 2x T: ZD ayumi-ashi oi-tsuki jodan (migi)



- U: a) HD: úkrok zpět levou 45° do HsD sokumen(age)-uke jodan yoko-geri-keage, překrok do KD: yoko-empi-uchi;
 b) HD: úkrok zpět do ZD age-uke jodan (hidari) (půlkrok stažení přední nohy) ayumi-ashi hinari-mae-geri chudan tate-empi-uchi jodan
2. 2x T: ZD: ayumi-ashi oi-tsuki chudan (migi)
 U: a) HD: úkrok zpět do ZD uchi-ude-uke kizami-tsuki jodan gyaku-tsuki chudan (hidari);
 b) HD: úkrok zpět 45° do KkD shuto-uke (hidari) oi-mae-geri (oi-mawashi-geri) překrok do ZD gyaku-tate-nukite chudan
3. 2x T: ZD ayumi-ashi mae-geri chudan (migi)
 U: a) HD: stažení pravé nohy do NaD migi gedan-barai, tate-shuto-uke vykročení do ZD mae-empi-uchi;
 b) HD: úkrok zpět do KkD sukui-uke překrok do ZD gyaku-tsuki chudan (hidari)
4. 2x T: ZD: ayumi-ashi yoko-geri-kekomi chudan (migi)
 U: a) HD: úkrok do strany 90° ZD ushiro-chudan-barai yoko-geri-kekomi KiD yoko-empi-uchi
 b) HD: úkrok zpět do ZD gyaku-gedan-barai kizami-tsuki jodan gyaku-tsuki chudan
5. 2x T: ZD: ayumi-ashi mawashi-geri jodan
 U: a) HD: úkrok 90° do ZD haiwan-uchi-uke jodan gyaku-tsuki chudan;
 b) HD: úkrok otočením 135° do KiD tate-heiko-shuto-uke yori-ashi yoko-empi-uchi

KATA:

Heian Godan

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

BUNKAI-KATA:

(obránce určí útočnickovi útok a pásmo. Předvede 1x kombinaci pomalu a poté předvede kombinaci 1x naplno)

Analýza 5 sekvencí vlastního výběru z kata Heian Godan

- Analýza 5 sekvencí vlastního výběru
- Analýza min. 3 sekvencí z druhé předvedené kata dle výběru ZK

KIME-WAZA:

Každá technika je provedena na obě strany (hidari/migi).

- | | | | |
|----|-------------------------|----|------------------------------|
| 5x | ZD/: gyaku-tsuki chudan | 5x | ZD/: kizami-tsuki jodan |
| 5x | ZD/: mae-geri chudan | 5x | ZD/: yoko-geri-kekomi chudan |

KIHON:

1. HD do SD: mawashi-kake-uke a teisho-awase-tsuki (např. kata UNSU)
2. BP: hineri ura-mikazuki-geri
3. BP: hineri ura-mawashi-geri

KIHON-IDO:

1. ZD ayumi-ashi gyaku-sanbon-tsuki (ZD gyaku-tsuki FD oi-tsuki ZD gyaku-tsuki) / mawate
2. ZD ayumi-ashi ren-tsuki uchi-uke stejná ruka yoko-uraken-uchi gyaku-tsuky / mawate
3. ZD ayumi-ashi jodan-kizami-tsuki gyaku-tsuki ushiro-ayumi-ashi uchi-uke gyaku-tsuki mawashi-geri gyaku-tsuki / mawate
4. ZD ayumi-ashi jodan-kizami-tsuki ushiro-ayumi-ashi age-uke mae-yoko-geri-kekomi gyaku-tsuki ayumi-ashi gyaku-tsuki / mawate
5. ZD ayumi-ashi soto-uke yoko-empi (KiD) tate-uraken-uchi(KiD) gyaku-tsuki (ZD) / mawate
6. ZD ayumi-ashi gyaku-tsuki hineri mae-geri mawashi-geri (*stejná noha, bez pokládání*) gyaku-tsuki / mawate

OYO-IDO:

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

KAESHI-KIHON-IPPON-KUMITE:

Útočník zahajuje útok ze ZD, před zahájením kombinace vždy hlásí prováděnou techniku. Obránce začíná z HD. Po provedení prvního útoku se mění role obránce a útočníka. Každá technika je provedena alespoň 2x na obě strany (hidari/migi).

- 1.) T: ZD ayumi-ashi oi-tsuki jodan (migi)
 U: ZD ushiro- ayumi-ashi age-uke (hidari)
 U->T: ZD ayumi-ashi oi-tsuki jodan (migi)
 T->U: ZD 45° ushiro- ayumi-ashi tate-shuto-uke ZD chudan-gyaku-tsuki (hidari)
- 2.) T: ZD ayumi-ashi oi-tsuki chudan (migi)

U: KKD 45° ushiro- ayumi-ashi shuto-uke (hidari)
U->T: ZD ayumi-ashi chudan-mae-geri (migi)
T->U: ZD ushiro-ayumi-ashi gyakugedan-baraijodan-kizami-tsukichudan-gyaku-
tsuki (hidari)

3.) T: ZD ayumi-ashi chudan-oi-tsuki (migi)
U: ZD ushiro- ayumi-ashi gyaku-gedan-barrai (migi)
U->T: ZD hineri-chudan-yoko-geri-kekomi
T->U: ZD 45° gedan-baraichudan-gyaku-tsuki (hidari)

KATA:

Tekki Shodan

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

SHITEI KATA:

Jion

BUNKAI-KATA:

(obránce určí útočnickovi útok a pásmo. Předvede 1x kombinaci pomalu a poté předvede kombinaci 1x naplno)

- a) Analýza 5 sekvencí vlastního výběru z kata Tekki Shodan
- b) Předvedení a Analýza 5 sekvencí u Shitei kata

KIME-WAZA:

Každá technika je provedena na obě strany (hidari/migi).

5x Kamae /: gyaku-tsuki chudan 5x Kamae /: kizami-tsuki jodan
5x Kamae /: mae-geri chudan 5x Kamae /: yoko-geri-kekomi chudan



KIHON:

1. BP: oi-mae-geri bez položení nohy na zem oi-mawashi-geri gyaku-tsuki
2. BP: gyaku-tsuki oi-mawashi-geri / hineri-ura-mawashi-geri
3. BP: hineri mae-geri (vrátit nohu do původního postavení) oi-mae-geri gyaku-tsuki oi-tsuki

KIHON-IDO:

1. ZD age-uke (*na místě – práce boků*) ayumi-ashi mae-geri kizami-tsuki gyaku-tsuki / mawate
2. ZD ayumi-ashi mae-geri (*jodan*) gyaku-tsuki ushiro-ayumi-ashi (KkD) shuto-uke (ZD) tate-nukite ayumi-ashi (KkD) shuto-uke / mawate
3. ZD ayumi-ashi ren-tsuki hineri-mae-geri-keage (*zadní nohou kop a dokročit vpřed*) gyaku rukou tate-shuto-uke (*v sagi-ashi-dachi*) oi-tsuki (*s dopadem*) ushiro-ayumi-ashi gedan-barai / mawate
4. ZD ayumi-ashi sanbon-tsuki mae-geri (*stáhnout kopající nohu zpět do výchozího postoje*) gyaku-tsuki gedan-barai / mawate
5. ZD ayumi-ashi ashi-barai kizami-tsuki gyaku-tsuki

OYO-IDO:

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

JIYU-IPPON-KUMITE:

Útočník i obránce zahajuje útok z Kamae, před zahájením kombinace vždy hlásí prováděnou techniku. Každá technika je provedena alespoň 2x na obě strany (hidari/migi). Důležitá je forma a zanchin.

1. 2x T: BP: ayumi-ashi oi-tsuki jodan
U: BP: a) ústup 45° ushiro-suri-ashi tate-shuto-uke jodan gyaku-tsuki chudan;
b) suri-ashi nagashi-uke ura-tsuki
2. 2x T: BP: ayumi-ashi oi-tsuki chudan
U: BP: a) taisabaki 45° soto-ude-uke chudan gyaku-tsuki chudan;
b) ushiro-ayumi-ashi gyaku-seiryuto-gedan-uke uraken-uchi

3. 2x T: BP: hineri mae-geri chudan
U: BP: a) ushiro-suri-ashi gedan-barai gyaku-tsuki;
b) ushiro-ayumi-ashi 45° gedan-barai stažení přední nohy s gyaku- tate-shuto-uke výpad přední nohou kizami-tsuki jodan
4. 2x T: BP: hineri yoko-geri-kekomi chudan
U: BP: a) 45° taisabaki soto-ude-uke gyaku-tsuki chudan;
b) taisabaki gedan-haiwan-uke taisabaki 180° ushiro-mawashi-empi-uchi

KATA:

ZK vybere jednu kata z řady kata Heian, Tekki Shodan

SHITEI KATA:

Kanku Dai

TOKUI KATA:

- dle vlastního výběru z (Bassai Dai, Jion, Empi, Kanku-Sho, Hangetsu)

BUNKAI-KATA:

(předvedení bunkai aplikuje zkoušený s vlastním partnerem. Bunkai musí být věrohodná reálnému boji!!)

- a) Předvedení a analýza bunkai Kanku Dai
b) Analýza 5 sekvencí vlastního výběru z Tokui kata

KIME-WAZA:

Každá technika je provedena na obě strany (hidari/migi).

- | | |
|---|--------------------------------------|
| 5x Kamae /: kizami-tsuki gyaku-tsuki chudan | 5x Kamae /: yoko-mawashi-uraken-uchi |
| 5x Kamae /: mawashi-geri | 5x Kamae /: ura-mawashi-geri |

KIHON:

1. BP: ushiro-geri
2. BP: ushiro-ura-mawashi-geri
3. BP: mae-geri yoko-geri ushiro-geri (*stejnou nohou bez položení*)

KIHON-IDO:

1. ZD ayumi-ashi mae-mawashi-geri ayumi-ashi jodan-mawashi-geri gyaku-tsuky na místě uchi-uke gyaku-tsuki /mawate
2. ZD ayumi-ashi 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
3. KkD do ZD gyaku-tsuki (*na místě*) ayumi-ashi gyaku-tsuki ushiro-ayumi-ashi v (KkD) shuto-uke ayumi-ashi shuto-uke
4. ZK vybere KIHON-IDO kombinace dle vlastního výběru (*z kombinací technik předchozích STV KYU*)

OYO-IDO:

1. BP: Oi-mae-geri (*vrátit nohu zpět*) hineri-mawashi-geri suri-ashi yoko-mawashi-uraken-uchi suri-ashi gyaku-tsuki
2. BP: Yori-ashi oi-ura-mawashi-geri (*kop přední nohou*) suri-ashi yoko-mawashi-uraken-uchi gyaku-tsuki
3. BP: Yori-ashi oi-mai-geri (*kop přední nohou*) suri-ashi kizami-tsuki gyaku-tsuki
4. BP: Yori-ashi oi-mae-geri hineri-yoko-geri-kekomi suri-ashi yoko-mawashi-uraken-uchi gyaku-tsuki
5. BP: Suri-ashi kizami-tsuki gyaku-tsuki ushiro-yori-ashi soto-uke hineri-mawashi-geri
6. BP: Suri-ashi yoko-mawashi-uraken-uchi ushiro-ayumi-ashi soto-uke suri-ashi gyaku-tsuki
7. BP: Hineri mae-geri (*nohu zpět do výchozí pozice*) ushiro-geri gyaku-tsuki
8. BP: Ayumi-ashi ashi-barrai ushiro-geri gyaku-tsuki
9. BP: Yori-ashi yoko-geri-kekomi suri-ashi gyaku-tsuki

JYU-IPPON-KUMITE:

Útočník i obránce zahajuje útok z Kamae, před zahájením kombinace vždy hlásí prováděnou techniku. Každá technika je provedena na obě strany (hidari/migi).

1. 2x T: BP: ayumi-ashi oi-tsuki jodan
 U: BP: a) 45° ushiro-ayumi-ashi age-uke jodan oi-mawashi-geri chudan gyaku-tsuki chudan
 b) stažení přední nohy s hirate-barai výpad s teisho-uchi chudan (obloukový úder)

2. 2x T: BP: ayumi-ashi oi-tsuki chudan
U: BP: a) yoko-suri-ashi gyaku-tsuki chudan
b) de-ai hineri-mae-geri kopající noha zpět s gedan-barai (blok oi-tsuki)
kizami-tsuki jodan
3. 2x T: BP: mae-geri chudan
U: BP: a) suri-ashi gedan-juji-uke, 45° taisabaki yoko-shuto-uchi jodan
b) ayumi-ashi osa-uke (zakročit za soupeře) mawate (180°) s nagashi-uke
gyaku-tsuki chudan
4. 2x T: BP: mawashi-geri jodan
U: BP: a) yoko-suri-ashi 90°haiwan-uke jodan gyaku-tsuki chudan
b) Stažení přední nohy awase-shuto-uke hineri-mawashi-geri jodan

KATA:

ZK vybere jednu kata z řady kata Heian, Tekki Shodan

SHITEI KATA:

Bassai Dai

TOKUI KATA:

- dle vlastního výběru z (Empi, Kanku-Sho, Bassai-Sho, Hangetsu)

BUNKAI-KATA:

(předvedení bunkai aplikuje zkoušený s vlastním partnerem. Bunkai musí být věrohodná reálnému boji!!)

- a) Předvedení a analýza bunkai kata Bassai Dai
- b) Analýza 5 sekvencí vlastního výběru z jedné Tokui kata, kterou si vybral k demonstraci

KIME-WAZA:

Zkušební komisař vybere dle svého uvážení techniky z předchozích STV. Každá technika je provedena na obě strany (hidari/migi).



KIHON-IDO:

ZK vybere KIHON-IDO kombinace dle vlastního výběru (*z kombinací technik předchozích STV KYU*)

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-gari suri-ashi suri-ashi gyaku-tsuki
5. BP: Hineri-mae-geri yori-ashi oi-mawashi-gari suri-ashi yoko-mawashi-uraken-uchi suri-ashi gyaku-tsuki ushiro-ayumi-ashi gedan-barrai gyaku-tsuki
6. BP: Suri-ashi gyaku-tsuki yori-ashi kizami-tsuki suri-ashi gyaku-tsuki
7. BP: Ayumi-ashi ashi-barrai ushiro-geri gyaku-tsuki
8. BP: Suri-ashi gyaku-tsuki ayumi-ashi gyaku-tsuki yori-ashi ura-mawashi-geri
9. BP: Ayumi-ashi oi-tsuki suri-ashi kizami-tsuki gyaku-tsuki hineri mawashi-geri
10. BP: Yori-ashi yoko-geri-kekomi suri-ashi gyaku-tsuki ayumi-ashi yoko-gei-keage gyaku-tsuki

JIYU-IPPON-KUMITE (2-3 útočníci):

Volný zápas pod kontrolou, podobný soutěžní formě kumite WKF. Není zde 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 formou dle předešlého výběru sestavenou proti 3 až 4 soupeřům. Cvičenec předvádí adekvátní obranu a protiútok. Pokaždé však jiného charakteru.

KATA:

Empi

SHITEI KATA:

ZK vybere 1-2 kata z řady kata Heian, Jion, Kanku-Dai, Bassai-Dai

TOKUI KATA:

- a) dle vlastního výběru z Sentei kata (Tekki-Nidan, Bassai-Sho, Kanku-Sho, Hangetsu, Sochin)
- b) dle vlastního výběru, jiná mimo dosud uváděné v programu Shitei kata předchozích STV

BUNKAI-KATA:

(předvedení bunkai aplikuje zkoušený s vlastním partnerem. Bunkai musí být věrohodná reálnému boji!!)

- a) Předvedení bunkai kata Empi
- b) Analýza 5 sekvencí vlastního výběru z jedné Tokui kata, kterou si vybral k demonstraci

c) Další analýza 3 sekvencí u přidělené Shitei kata od ZK

KIME-WAZA:

Zkušební komisař vybere dle svého uvážení techniky z předchozích STV. Každá technika je provedena na obě strany (hidari/migi).



Kihon:

- KIHON techniky dle výběru Zkušebního komisaře

Kihon ido:

- KIHON IDO Techniky dle výběru Zkušebního komisaře

Oyo ido:

1. BP: Suri-ashi kizami-tsuki suri-ashi gyaku-tsuki ayumi-ashi gyaku-tsuki hineri-ura-mawashi-geri
2. BP: Yori-ashi oi-mawashi-geri suri-ashi yoko-mawashi-uraken-uchi gyaku-tsuki hineri-mawashi-geri
3. BP: Hineri-mae-geri (*nohu zpět do počáteční pozice*) ushiro-geri suri-ashi gyaku-tsuki suri-ashi kizami-tsuki
4. BP: Suri-ashi kizami-tsuki suri-ashi yoko-mawashi-uraken-uchi gyaku-tsuki hineri-mawashi-geri
5. BP: Yori-ashi mae-geri yori-ashi mawashi-geri gyaku-tsuki ayumi-ashi yakutsuki
6. BP: Yori-ashi gyaku-tsuki ayumi-ashi gyaku-tsuki yori-ashi ura-mawashi-geri suri-ashi gyaku-tsuki
7. Techniky dle výběru Zkušebního komisaře

KATA:

1. Jedna kata dle volby zk. komisaře ze skupiny **Kihon kata**:
 - a. Heian 1-5 a Tekki-Shodan, Tekki-Nidan, Tekki-Sandan
2. Jedna kata dle volby zk. komisaře - **Sentei kata**:
 - b. Bassai-Dai, Kanku-Dai, Jion, Empi, Hangetsu
3. Jedna kata dle volby zkoušeného - **Tokui kata**:
 - c. Bassai-Sho, Kanku-Sho, Nijushiho, Jitte, Meykyo, Gankaku, Sochin

BUNKAI-KATA:

(předvedení bunkai aplikuje zkoušený s vlastním partnerem. Bunkai musí být věrohodná reálnému boji!!)

- a) Předvedení bunkai Tokui kata
- b) Další analýza 3 sekvencí u přidělené Sentei kata od ZK

JIYU-KUMITE:

Volný zápas pod kontrolou, podobný soutěžní formě kumite WKF. Není zde 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 formou dle předešlého výběru.

Kihon:

- KIHON techniky dle výběru Zkušebního komisaře

Kihon ido:

- KIHON IDO Techniky dle výběru Zkušebního komisaře

Oyo ido:

1. BP: Yori-ashi yoko-geri-kekomi suri-ashi gyaku-tsuki yori-ashi ura-mawashi-geri
2. BP: Suri-ashi kizami-tsuki suri-ashi gyaku-tsuki ushiro-geri
3. BP: Yori-ashi ashi-barrai Suri-ashi gyaku-tsuki yori-ashi mae-mawashi-geri suri-ashi gyaku-tsuki
4. BP: na místě gyaku-tsuki yori-ashi gyaku-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 gyakutsuki
6. BP: Suri-ashi kizami-tsuki suri-ashi gyaku-tsuki ushiro-ayumi-ashi nagashi-uke mae ura-mawashi-geri suri-ashi gyakutsuki
7. BP: Ayumi-ashi kizami-tsuki ushiro-suri-ashi oi-osae-uke suri-ashi gyaku-tsuki hineri-ura-mawashi-geri suri-ashi gyakutsuki
8. Techniky dle výběru Zkušebního komisaře

KATA:

1. Jedna kata dle volby zk. komisaře ze skupiny **Kihon kata**:
 - a. Heian 1-5 a Tekki-Shodan, Tekki-Nidan, Tekki-Sandan
2. Jedna kata dle volby zk. komisaře - **Sentei kata**:
 - d. Bassai-Dai, Kanku-Dai, Jion, Empi, Hangetsu
3. Jedna kata dle volby zkoušeného - **Tokui kata**:
 - e. Bassai-Sho, Kanku-Sho, Nijushiho, Jitte, Meykyo, Gankaku, Sochin
4. Jedna kata dle volby zkoušeného - **Tokui kata**:
 - a. musí být odlišná od předcházející kata, které mu vybral ZK.
 - b. nesmí cvičit kata Unsu, Gojushiho-Sho, Gojushiho-Dai

BUNKAI-KATA:

(předvedení bunkai aplikuje zkoušený s vlastním partnerem. Bunkai musí být věrohodná reálnému boji!!)

- a) Předvedení bunkai Tokui kata
- b) Další analýza 3 sekvencí u přidělené Sentei kata od ZK

Kumite:

Jiyu kumite

Kihon:

- KIHON techniky dle výběru Zkušebního komisaře

Kihon ido:

- KIHON IDO Techniky dle výběru Zkušebního komisaře

Oyo ido:

- OYO IDO NO KAMAE dle výběru Zkušebního komisaře

KATA:

- **Dle výběru zkušebního komisaře** - Předpokladem ke zkoušce je znalost všech kata stylu Shotokan, tak aby mohly být při zkoušce předvedeny.
- **Jako Tokui kata** si může zkoušený vybrat kteroukoliv kata stylu Shotokan, ovšem odlišnou od kata, které byly předvedeny. Kata je vybrána podle tělesných dispozic zkoušeného, ovšem měla by odpovídat příslušnému vysokému stupni Dan.

BUNKAI-KATA:

(předvedení bunkai aplikuje zkoušený s vlastním partnerem. Bunkai musí být věrohodná reálnému boji!!)

- a) Předvedení bunkai Tokui kata
- b) Další analýza 3 sekvencí přidělené kata od ZK

Kumite: Jiyu kumite

Kihon:

- KIHON techniky dle výběru Zkušebního komisaře

Kihon ido:

- KIHON IDO Techniky dle výběru Zkušebního komisaře

Oyo ido:

- OYO IDO NO KAMAE dle výběru Zkušebního komisaře

KATA:

- **Dle výběru zkušebního komisaře** - Předpokladem ke zkoušce je znalost všech kata stylu Shotokan, tak aby mohly být při zkoušce předvedeny.
- **Jako Tokui kata** si může zkoušený vybrat kteroukoliv kata stylu Shotokan, ovšem odlišnou od kata, které byly předvedeny. Kata je vybrána podle tělesných dispozic zkoušeného, ovšem měla by odpovídat příslušnému vysokému stupni Dan.

BUNKAI-KATA:

(předvedení bunkai aplikuje zkoušený s vlastním partnerem. Bunkai musí být věrohodná reálnému boji!!)

- c) Předvedení bunkai Tokui kata
- d) Další analýza 3 sekvencí přidělené kata od ZK

Kumite: Jiyu kumite

Článek II. Zkušební řád Goju-Ryu Karate

8. KYU (BÍLÝ PÁS)

GOJU-RYU

Kihon:

- A. HD seiken-choku-tsuki
- B. HD age, soto, yoko a gedan-uke
- C. HD shomen, yokomen uraken-uchi
- D. HD hiza-geri
- E. HD mae-geri
- F. SHD harai-otoshi-uke

Kihon ido:

1. SD ayumi-ashi oi-tsuki // a SD ushiro-ayumi-ashioi-tsuki
2. SD ayumi-ashi s age-uke // a SD ushiro-ayumi-ashi se soto-uke
3. SD ayumi-ashi chudan mae-geri // a SD ushiro-ayumi-ashi chudan mae-geri
4. ZD ayumi-ashi jodan oi-tsuki // a ZD ushiro-ayumi-ashi jodan oi-tsuki
5. ZD ayumi-ashi s yoko-uke // a ZD ushiro-ayumi-ashi gedan-uke
6. ZD ayumi-ashi chudan mae-geri // a ZD ushiro-ayumi-ashi chudan mae-geri
7. SHD ayumi-ashioi-tsuki // a SHD ushiro-ayumi-ashi s harai-otoshi-uke

Kumite:

TANREN KUMITE

- 1) Ú: HD oi-tsuki jodan/ chudan
O: HD age-uke / soto-uke nebo yoko (*uchi*) uke,
- 2) Ú: HD gedan oi-tsuki
O: HD harai-otoshi-uke

KIHON IDO TANREN KUMITE

(každá kombinace 2x vpřed a 2x vzad)

- 1) Ú: SD ayumi-ashioi-tsuki jodan /chudan/,
O: SD ushiro-ayumi-ashi s age /yoko/uke // **poté zpět**
O: SD ayumi-ashioi-tsuki jodan /chudan/
Ú: SD ushiro-ayumi-ashi s age /yoko/uke,
- 2) Ú: ZD ayumi-ashioi-tsuki jodan
O: ZD ushiro-ayumi-ashi s age-uke// **poté zpět**



O: ZD ayumi-ashioi-tsuki chudan

Ú: ZD ushiro-ayumi-ashi s yoko-uke,



Kihon:

1. HD gammen-shuto-uchi, yokomen-shuto-uchi
2. HD kaishu-yoko-uke
3. HD kake-uke
4. HD nagashi-uke
5. HD mae-empi-uchi(*mae-hijiate*)
6. HD mawashi-geri
7. HD gedan-sokuto-geri
8. ZD gyaku-tsuki
9. SHD ura-tsuki, tate-tsuki

Kihon ido:

1. SD ayumi-ashi chudan gyaku-tsuki // zpět stejné ushiro-ayumi-ashi
2. SD ayumi-ashi s age-uke, chudan gyaku-tsuki // zpět ushiro-ayumi-ashi s gedan-uke a chudan gyaku-tsuki
3. ZD ayumi-ashi chudan gyaku-tsuki // zpět stejné ushiro-ayumi-ashi
4. ZD ayumi-ashi se yoko-uke, a jodan gyaku-tsuki // zpět ushiro-ayumi-ashi soto-uke jodan gyaku-tsuki
5. SHD ayumi-ashi chudan gyaku-tsuki // zpět ushiro-ayumi-ashi s harai-otoshi-uke, chudan gyaku-tsuki
6. NAD ayumi-ashi kaishu-yoko-uke // NAD ushiro-ayumi-ashi kake-uke

OYO IDO:

1. ST kamae suri-ashi, // zpět ushiro-suri-ashi
2. ST kamae cugi-ashi, // zpět ushiro-cugi-ashi
3. ST ayumi-ashi s ashi barai // mawate
4. ST ayumi-ashimawashi-geri // mawate

Kumite:*KIHON SANDAN UKE BARAI*

Ú: HD jodan tsuki, chudan tsuki, gedan tsuki

O: HD age-uke, yoko-uke, harai-otoshi-uke

O: HD jodan tsuki, chudan tsuki, gedan tsuki

Ú: HD age-uke, yoko-uke, harai-otoshi-uke

KIHON IDO TANREN KUMITE

Ú: SD ayumi-ashioi-tsuki jodan, ayumi-ashi do ZD oi-tsuki chudan

(*poté to stejné jako obránce*)



O: SD ushiro-ayumi-ashiage-uke a ushiro-ayumi-ashi do ZD s yoko-uke
(poté to stejné jako útočník)

KIHON YOKUSOKU KUMITE

1. Ú: ZD ayumi-ashioi-tsuki jodan /chudan/
O: HD ushiro-ayumi-ashi do ZD age, soto, yoko, harai-uke, gyaku-tsuki
2. Ú: ST mae-geri
O: ST tai-sabaki sukui-uke a gyaku-tsuki

KATA:

Geki sai dai Ichi



Kihon:

1. HD mawashi-uke yama-teisho-tsuki
2. HD gedan yoko-geri
3. HD mawashi-empi-uchi(*mawashi-hijiate*)
4. HD sukui-osae-uke (*kaishu-joge-uke*)
5. ZD mae-ken-tsuki, gyaku-tsuki(*důraz na práci boků*)
6. NAD do SD age-uke a chudan gyaku-tsuki
7. NAD do ZD yoko-uke a jodan gyaku-tsuki
8. SHD otoshi-empi-uchi(*otoshi-hijiate*)
9. ST do ZD gyaku-tsuki
10. ST do ZD mae-ken-tsuki(*kizami-tsuki*)

Kihon ido:

1. SD ayumi-ashiage-ukegyaku-tsuki a soto-uke // zpět
SD ushiro-ayumi-ashiyoko-ukegyaku-tsuki a harai-uke
2. ZD ayumi-ashimae-geri a oi-tsuki a // zpět
ZD kizami mae-geriushiro-ayumi-ashi a age-empi-uchi
3. NAD do ZD gyaku-tsukiayumi-ashi // mawate
4. NAD ayumi-ashi kake-uke gyaku-tsuki // zpět
NAD ushiro-ayumi-ashi nagashi-uke gyaku-tsuki
5. SHD kamae ayumi-ashi s mawashi-empi-uchi, shomen uraken-uchi, harai-otoshi-uke a gyaku-tsuki // zpět stejné ushiro-ayumi-ashi

Oyo ido:

1. ST ayumi-ashi do ZD oi-tsuki přední nohu vrátit do ST // mawate
2. ST ayumi-ashimae-geri / a zpět ushiro-ayumi-ashi(*zpět - kop přední nohou*)
3. ST ayumi-ashimawashi-geri / a zpět ushiro-ayumi-ashi(*zpět - kop přední nohou*)
4. ST hineri mawashi-geri, ayumi-ashi yokomen uraken-uchi // mawate
5. ST ashi-barai, oi-tsukiayumi-ashi // mawate

Kumite:*SANDAN UKE BARAI - ICHI*

- Ú: SD ayumi-ashioi-tsuki jodan, SD ayumi-ashioi-tsuki chudan, SHD ayumi-ashioi-tsuki gedan
- O: SD ushiro-ayumi-ashiage-uke, SD ushiro-ayumi-ashiyoko-uke, SHD ushiro-ayumi-ashi harai - uke

YOKUSOKU KUMITE

1. Ú: ST do ZD mae-ken-tsuki // ST ayumi-ashi ZD oi-tsuki(*střídání technik*)
O: ST do ZD (ST ushiro-ayumi-ashi do ZD) age, yoko, soto nebo gedan-uke a gyaku-tsuki



2. Ú: ST mawashi-geri

O: ST cho-uke

KIHON BUNKAI MAWASHI UKE

1. Ú: ZD ayumi /suri/ ashi oi-tsuki jodan, gyaku-tsuki chudan

O: ST tai-sabaki mawashi uke, překřížit ruce, páka, hod

KATA:

Geki sai dai Ni



Kihon:

1. HD teisho-tsuki
2. HD ura-uke
3. HD ushiro-geri
4. HD age-kakuto-uke
5. NAD kansetsu-geri
6. ST tai-sabaki s kake-uke, gyaku-tsuki, na druhou stranu tai-sabaki nagashi-uke, gyaku-tsuki

Kihon ido:

1. SD ayumi-ashi do SHD cyokaku(*naname*) gedan-tetcui-uchi a sayu-uraken-uchi stažení přední nohy do SD // zpět SD ushiro-ayumi-ashi do SHD cyokaku(*naname*) gedan tetcui-uchi a sayu-uraken-uchi přední nohu stáhnout do SD
2. SD ayumi-ashi chudan oi-tsuki, gyaku rukou age-uke a chudan oi-tsuki // zpět SD ushiro-ayumi-ashi chudan oi-tsuki, gyaku rukou age-uke a chudan oi-tsuki
3. ZD ayumi-ashi jodan oi-tsuki, gyaku rukou yoko-uke a jodan oi-tsuki // zpět ZD ushiro-ayumi-ashi jodan oi-tsuki, gyaku rukou yoko-uke a jodan oi-tsuki
4. ZD mae-geri, gyaku-tsuki // mawate
5. SHD ayumi-ashi chudan oi-tsuki gyaku rukou do ZD harai-uke a zpět do SHD oi-tsuki chudan // zpět SHD ushiro-ayumi-ashi chudan oi-tsuki gyaku rukou do ZD harai-uke a zpět do SHD oi-tsuki chudan
6. NAD suri-ashigyaku-tsuki // zpět NAD ushiro-suri-ashi kake-uke a gyaku-tsuki

OYO IDO:

1. ST suri-ashigyaku-tsuki
2. ST suri-ashi mae-ken (*kizami*) tsuki
3. ST suri-ashi yokomen uraken-uchi
4. ST suri-ashimae-ken-tsuki, gyaku-tsuki
5. ST hineri yoko-geri

Kumite:**NEKO ASHI DACHI KUMITE**

Ú: NAD do ZD mae-ken-tsuki / NAD ayumi-ashi do ZD oi-tsuki(*jodan/chudan*) střídat útoky
 O: HD do NAD tai-sabaki s kake / harai anebo yoko-uke/ kizami mae-geri / gyaku-tsuki

SANDAN UKE BARAI - NI

Ú: SD ayumi-ashioi-tsuki jodan, ayumi-ashi do SD oi-tsuki chudan a ayumi-ashi do SHD oi-tsuki chudan
 O: SD ushiro-ayumi-ashiage-ukegyaku-tsuki, ushiro-ayumi-ashi do SD yoko-ukegyaku-tsuki a ushiro-ayumi-ashi do SHD harai-otoshi-ukegyaku-tsuki

OYO BUNKAI MAWASHI UKE

Ú: ST ayumi-ashi ZD oi-tsuki

O: ST tai-sabaki s aplikací mawashi-uke dle vlastního pojetí bunkai
(např. kake-uke, páka na loket)

Kata:

Gekisai dai Ichi. **Gekisai dai Ni**

Kihon bunkai KATA:

Gekisai dai I.



Kihon:

1. HD joge-uke
2. HD furi-uchi
3. HD kagi-tsuki
4. NAD do ZD haito-uchi
5. NAD gedan sokuto-geri do ZD gyaku-tsuki
6. NAD kansetcu-geri a do ZD gyaku-tsuki
7. ST ura-mawashi-geri hineri

Kihon ido:

1. SD ayumi-ashi san ren tsuki (*jodan, chudan, gedan*) // zpět
SD ushiro-ayumi-ashiage-uke, gyaku rukou yoko-uke a oi rukou harai uke
2. ZD kamae ayumi-ashimae-geri, age empi uchi, gyaku-tsuki // stejné zpět ushiro-ayumi-ashi
3. ZD cugi-ashi yoko geri gyaku-tsuki / mawate
4. NAD kansetcu geri do SD age-ukegyaku-tsukiayumi-ashi do NAD // mawate
5. NAD kizami mae-geri, do ZD yoko-uke chudan gyaku-tsuki // mawate
6. SD suri-ashi do SHD kake-uke, san-ren-tsuki ayumi-ashi SD // zpět
SD ushiro-suri-ashi do SHD kake-uke, san-ren-tsuki a ushiro-ayumi-ashi do SD

Oyo ido:

1. ST cugi-ashimae-geri
2. ST cugi-ashimawashi-geri
3. ST cugi-ashi yoko-geri
4. ST cugi-ashi yokomen uraken-uchi
5. ST suri-ashigyaku-tsuki, mawashi-geri hineri

Kumite:*YOKUSOKU KUMITE*

1. Ú: ST cugi-ashi chudan oi-tsuki / ST ayumi-ashi chudan oi-tsuki(*Střídát útoky*)
O: ST tai-sabaki (ushiro tai-sabaki) kakuto-uke, jodan gyaku-tsuki
2. Ú: ST cugi-ashi chudan oi-tsuki / ST ayumi-ashi chudan oi-tsuki(*Střídát útoky*)
O: ST tai-sabaki (ushiro tai-sabaki) nagashi-uke chudan gyaku-tsuki
3. Ú: ST cugi-ashi kizami mae-geri / ST hineri mae-geri(*Střídát útoky*)
O: ST yoko tai-sabaki do KKD harai-otoshi-uke přetočení do ZD chudan gyaku-tsuki

SANDAN UKE BARAI - SAN

Ú: SD ayumi suri-ashioi-tsuki jodan, ayumi-suri-ashi do SD oi-tsuki chudan a ayumi-suri-ashi do SHD oi-tsuki chudan

O: SD ushiro-ayumisuri-ashi kaishu-jodan-uke, ushiro-ayumisuri-ashi do SD ura-uke a ushiro-ayumisuri-ashi do SHD kaishu-harai-uke / na konci kterékoliv tech. páka na loket.

Kata:

Gekisai dai Ichi, Gekisai dai Ni, **Sanchin**

Kihon bunkai KATA:

Gekisai dai II.



Kihon:

1. ST kizami mae-geri, gyaku-tsuki
2. ST gyaku-tsuki, kizami mawashi-geri
3. ST kizami-yoko-geri
4. ST ushiro-geri
5. ST tai-sabaki s kakuto-uke na jednu, s teisho-uke(*shotei-uke*) na druhou stranu
6. ST tai-sabaki s gyaku rukou nagashi-uke, do ZD s mae-ken-tsuki, na druhou stranu tai-sabaki gyaku rukou kake-uke, a do ZD mae-ken-tsuki

Kihon ido:

1. SD gyaku-tsuki, ayumi-ashi hineri mae-geri // zpět stejné kop přední nohou a ushiro-ayumi-ashi
2. ZD kamae ayumi-ashimae-geri, mae-empi-uchi, uraken-uchi, harai-uke a gyaku-tsuki // zpět stejné ushiro-ayumi-ashi
3. SHD kamae shakaku kansetcu-geri, age-tsuki, uraken-uchi a gedan tetcui-uchi // zpět stejné ushiro-ayumi-ashi
4. NAD mae-geri, kansetsu-geri, gyaku-tsuki do ZD ayumi-ashi do NAD // mawate

OYO IDO:

1. ST suri-ashi kizami-tsuki, suri-ashigyaku-tsuki
2. ST suri-ashigyaku-tsuki, hineri mae-geri
3. ST suri-ashigyaku-tsuki, cugi-ashimawashi-geri
4. ST suri-ashigyaku-tsuki, hineri mawashi-geri, suri-ashigyaku-tsuki
5. ST cugi-ashi ashi-barai, gyaku-tsuki
6. ST cugi-ashimawashi-geri, suri-ashigyaku-tsuki
7. ST cugi-ashi yoko-geri, suri-ashi uraken-uchi

Kumite:*YOKUSOKU KUMITE*

1. Ú: ST ayumi-ashi ZD oi-tsuki
O: ST kake-uketai-sabaki, ashi-barai přední nohou, do SHD tsuki
2. Ú: ST mae-geri hineri
O: ST tai-sabaki s gyaku rukou sukui-uke, uchopení, ashi-barai, hod na zem
3. Ú: ST mawashi-geri hineri
O: ST suri-ashi s cho-uke, uchopit nohu, páka na koleno, složit na zem

RANZOKU KUMITE

1. Ú: ayumi-ashi do ZD chudan oi-tsuki
O: harai-otoshi-uke do ZD gyaku-tsuki
Ú: gyaku rukou gedan-uke, oi rukou shomen uraken-uchi
2. Ú: ayumi-ashi chudan oi-tsuki
O: ushiro-ayumi-ashigedan-uke, hineri mae-geri
Ú: yoko tai-sabaki gyaku rukou harai-otoshi-uke a gyaku-tsuki

Kata:

Gekisai dai I., Gekisai dai II., **Sanchin**

Kihon bunkai KATA:

Gekisai dai I., Gekisai dai II



Kihon:

1. HD mae-geri, kansetsu-geri , gedan sokuto-geri
2. ST irimi-mae-ken-tsuki anebo irimi-oi-tsuki(*střídat útoky*)
3. ST kizami mawashi-geri a yoko-geri
4. ST kizami ura-mawashi-geri

Kihon ido:

1. SD ayumi-ashi joge-uke a awase-tsuki(*morote-yama-tsuki*) // zpět SD ushiro-ayumi-ashi joge uke a awase-tsuki(*morote-yama-tsuki*)
2. SD ayumi suri-ashi soto uke, gyaku-tsuki // zpět stejné ushiro-ayumisuri-ashi
3. SD ayumi-ashi SHD cyokaku seiken tsuki mae yoko geri kopající nohu stáhnout do SD // zpět stejné ushiro-ayumi-ashi

Oyo ido:

1. ST suri-ashigyaku-tsuki, cugi-ashikizami-tsuki, suri-ashigyaku-tsuki
2. ST cugi-ashi yoko geri, suri-ashigyaku-tsuki
3. ST cugi-ashi ura mawashi-geri, suri-ashigyaku-tsuki
4. ST ashi barai ayumi-ashi, ushiro geri
5. ST cugi-ashimawashi-geri, suri-ashi yokomen uraken uchi, suri-ashigyaku-tsuki
6. ST ushiro-mawashi-geri
7. ST ushiro-geri, gyaku-tsuki

Kumite:*YOKUSOKU KUMITE*

1. Ú: ST irimi-oi-tsuki, ashi barai, přidržet protivníka na zemi, do SHD s tsuki
2. Ú: ST cugi-ashigyaku-tsuki, o-soto-gari na zadní nohu, přidržet protivníka na zemi SHD tsuki

RANZOKU KUMITE

1. Ú: suri-ashimae-ken-tsuki
O: ushiro-suri-ashi jodan nagashi-uke a suri-ashigyaku-tsuki
Ú: ushiro-suri-ashi gyaku rukou osae-uke, mae-ken-tsuki
2. Ú: suri-ashigyaku-tsuki
O: ushiro-suri-ashiosae-uke a jodan gyaku-tsuki
Ú: ushiro-suri-ashi jodan nagashi-uke chudan gyaku-tsuki

SENZE NO SEN KUMITE

- Ú: ST suri-ashigyaku-tsuki /anebo oi-tsukiayumi-ashi /



O: ST irimi-tsuki, / irimi-uraken-uchi anebo oi-tsuki-irimi /
(oba soupeři se snaží uplatnit svojí techniku jjako první)

Kata:

Gekisai dai I, Gekisai dai II., Sanchin, **Tensho**

Kihon bunkai KATA:

Tensho



Kihon:

1. ST kizami ura-mawashi-geri, gyaku-tsuki
2. ST gyaku-tsuki, kizami ura-mawashi-geri
3. ST gyaku-tsukitai-sabaki uraken-uchi
4. ST gyaku-tsukitai-sabakioi-tsuki

Kihon ido:

1. SD ayumi-ashi joge-uke, age-ura-tsuki // zpět stejné ushiro-ayumi-ashi
2. SD age-ukegyaku-tsuki hineri mae-geri // zpětSD age-ukegyaku-tsuki kizami mae-geri
3. ZD hineri mae-geri vrátit nohu zpět a ushiro geri // mawate

Oyo ido:

1. ST ayumi-ashioi-tsuki, suri-ashigyaku-tsuki
2. ST suri-ashikizami-tsuki, hineri mae-geri, cugi-ashimawashi-geri
3. ST suri-ashikizami-tsuki, ashi-barai, do SHD gedan san-ren-tsuki
4. ST suri-ashigyaku-tsuki, hineri mae-geri, cugi-ashi yoko-geri anebo ura-mawashi-geri
5. ST suri-ashigyaku-tsuki, ushiro-mawashi-geri
6. ST suri-ashikizami-tsuki, cugi-ashi ashi-barai, suri-ashigyaku-tsuki
7. ST hineri mae-geri, cugi-ashimawashi-geri, suri-ashigyaku-tsuki

Kumite:*RANZOKU KUMITE GEKI SAI DAI ICHI**SANDAN UKE BARRAI – YON*

1. Ú: SD kamae ayumi-ashi jodan oi-tsuki gyaku rukou yoko-uke a jodan oi-tsuki
O: SD kamae ushiro-ayumi-ashiage-uke chudan gyaku-tsuki
2. Ú: ZD kamae ayumi-ashi chudan oi-tsuki gyaku rukou age-uke a chudan oi-tsuki
O: ZD kamae ushiro-ayumi-ashiyoko-uke jodan oi-tsuki
3. Ú: SHD kamae ayumi-ashi chudan oi-tsuki do ZD harai-otoshi-uke a do SHD chudan oi-tsuki
O: SHD kamae ushiro-ayumi-ashiharai-otoshi-uke a do ZD chudan gyaku-tsuki

JIYU IPPON KUMITE

- Zkušební komisař určí útok, obránce zvolí adekvátní obranu a protiútok
 1. oi-tsuki
 2. gyaku-tsuki
 3. mae-geri



4. mawashi-geri

Kata:

Gekisai dai I, II, Sanchin, Tensho, **Saifa**

Kihon bunkai KATA:

Saifa



Kihon:

- Kihon techniky 8.kyu – 1.kyu

Kihon ido:

1. SD ayumi-ashi ren-tsuki // ushiro-ayumi-ashi ren-tsuki
2. SD ayumi-ashi morote-yoko-uke-gyaku-tsuki // stejné zpět
3. SD ayumi-ashiage-uke, gyaku-tsuki, hineri mae-geri vrátit zpět a oi-tsuki // stejné zpět
4. SD do ZD gedan-uke přední noha do NAD yoko-uke přední noha do SD gyaku-tsuki // mawate

Oyo ido:

1. ST ayumi-suri-ashi sanbon-tsuki (*jodan , chudan , chudan*)
2. ST ayumi-ashioi-tsuki, suri-ashimae-ken-tsuki(*stejnou rukou*),suri-ashigyaku-tsuki
3. ST Suri-ashi shomen uraken-uchi gyaku-tsuki
4. ST hineri mae-gerisuri-ashi ren-tsuki
5. ST hineri mae-geri vrátit zpět ushiro-geri gyaku-tsuki, suri-ashimae-ken-tsuki
6. ST suri-ashimae-ken-tsukicugi-ashigyaku-tsuki, hineri mawashi-geri
7. ST kizami mawashi-geri, hineri mae-gerisuri-ashimae-ken-tsukisuri-ashigyaku-tsuki

Kumite:

RANZOKU KUMITE GEKISAI DAI NI

JIYU KUMITE

Cvičenec předvede techniky ve volném kumite

1. oi-tsuki
2. Gyaku-tsuki
3. Uraken uchi
4. mae-geri
5. mawashi-geri

Kata:

Gekisai dai I., II., Sanchin, Tensho, Saifa, **Seiyunchin**

Kihon bunkai KATA:

Seiyunchin

Kihon:

- Kihon techniky dle výběru Zkušebního komisaře

Kihon ido:

1. ZD ayumi-ashi ren tsuki // ushiro-ayumi-ashi ren tsuki
2. SD ayumi-ashi morote-harai-otoshi-uke-gyaku-tsuki // stejné zpět
3. NAD ayumi-ashi do SHD harai-otoshi-uke překrok do ZD gyaku-tsuki přední noha stáhnout zpět do NAD gedan-uke // mawate
4. SD ayumi-ashi do NAD yoko-uke, přední noha do ZD jodan gyaku-tsuki vytočení do SHD harai-otoshi-uke zadní nohu stáhnout do SD gyaku-tsuki // mawate
5. SD ayumi-ashi do NAD yoko-uke, kizami mae-geri, gyaku-tsuki, ayumi-ashi SD kake-ukegyaku-tsuki // mawate

Oyo ido:

1. ST suri-ashimae-ken-tsukisuri-ashigyaku-tsuki hineri mawashi-gerigyaku-tsuki
2. ST kizami mawashi-geri hineri mae-geri ushiro geri a gyaku-tsuki
3. ST suri-ashi shomen uraken uchi gyaku-tsuki, hineri mae-gerigyaku-tsuki
4. ST hineri mae-geri vrátit zpět ushiro ura mawashi-gerigyaku-tsuki, suri-ashimae-ken-tsuki
5. ST suri-ashimae-ken-tsukicugi-ashigyaku-tsuki, kaiten-gari
6. ST kizami ura-mawashi-geri, hineri ura mawashi-gerisuri-ashi uraken uchi suri-ashigyaku-tsuki

Kumite:*JIYU KUMITE**RANDORI KUMITE**RANZOKU KUMITE GEKISAIDAI ICHI / NI***Kata:**Gekisai dai I., II., Sanchin, Tensho, Saifa, Seiyunchin, **Shisochin****Kihon bunkai:**

Shisochin,



Kihon:

- Kihon techniky dle výběru Zkušebního komisaře

Kihon ido:

- Kihon Ido techniky dle výběru Zkušebního komisaře

Oyo ido:

Oyo ido no kamae techniky z 8.Kyu – 2.Dan

Kumite:

JIYU KUMITE

RANDORI KUMITE

RANZOKU KUMITE GEKISAIDAI ICHI / NI

Kata:

Gekisai dai I., II., Sanchin, Tensho, Saifa, Seiyunchin, Shisochin, **Sanseru**

Kihon bunkai:

Sanseru



Kihon:

- KIHON techniky dle výběru Zkušebního komisaře

Kihon ido:

- KIHON IDO Techniky dle výběru Zkušebního komisaře

Oyo ido:

- OYO IDO NO KAMAE dle výběru Zkušebního komisaře

Kumite:

JIYU KUMITE

RANDORI KUMITE

RANZOKU KUMITE GEKISAIDAI ICHI / NI

Kata:

Gekisai dai I., II., Sanchin, Tensho, Saifa, Seiyunchin, Shisochin, Sanseru,
Sepai, Sesan,

Kihon bunkai:

Sepai, Sesan

Kihon:

- KIHONtechniky dle výběru Zkušebního komisaře

Kihon ido:

- KIHON IDO Techniky dle výběru Zkušebního komisaře

Oyo ido:

- OYO IDO NO KAMAE dle výběru Zkušebního komisaře

Kumite:

JIYU KUMITE

RANDORI KUMITE

RANZOKU KUMITE GEKISAIDAI ICHI / NI

Kata:

Gekisai dai I., II., Sanchin, Tensho, Saifa, Seiyunchin, Shisochin, Sanseru, Sepai,
Sesan, **Suparunpei, Kururunfa**

Kihon bunkai:

Suparunpei, Kururunfa



Článek III. Zkušební řád Shito-Ryu Karate

8. KYU

SHITO-RYU

KIHON::

1. Nami HD seiken-choku-tsukichudan
2. Nami HD age, soto, uchi-uke, SHD gedan-barrai
3. Nami HD shomen, yokomen, sayu-uraken-uchi
4. Nami HD mae-geri

KIHON IDO:

1. HD ayumi-ashioi-tsuki, zpět ayumi-ashiushirooi-tsuki
2. HD ayumi-ashigyaku-tsuki, zpět ayumi-ashiushirogyaku-tsuki
3. HD ayumi-ashimae-geri, mawate
4. ZD vpředoi-tsuki, vzad age, soto, uchi-uke, gedan-barrai, dle pokynu zkušebního komisaře.
5. Nami HD Tai-sabaki:
 - a/ cvičenec začíná pohyb pravou nohou při přemístování pravo a levou nohou při přemístování vlevo- pohyb suri-ashi.
 - b/ cvičenec začíná pohyb levou nohou při přemístování pravo a naopak pohyb cugi-ashi.
6. Nami HD tai-hiraki

KUMITE:

TANREN KUMITE: na krátkou -ČIKAMA:

Útočník-Tori: vykonáva tsukijodan, chudan nebo gedan, podle pokynu zkušebního komisaře

Obranca-Uke: vykonáva age, soto, uchi-uke, nebo gedan-barrai podle způsobu útoku.

KIHON TANREN KUMITE: střední vzdálenost -MA:

Tori: HD ayumi-ashioi-tsukijodan, chudan nebo gedan, podle pokynu zkušebního komisaře

Uke: HD ayumi-ashiushiroage-uke, soto-uke, uchi-uke nebo gedan-barrai potom zpět.

KATA

Taykyoku- Jodan I, Chudan I



KIHON:

1. ZD gyaku-tsuki
 2. Nami HD gamen shuto-uchi, yokomen shuto-uchi
 3. Nami HD shuto-uke
 4. Nami HD nagashi-uke
 5. Nami HD age, mae, mawashi-empi-uchi /hidji-ate/
 6. SHD shita-tsuki
 7. SHD sayu-uraken-uchi
8. HDmawashi-geri

OYO IDO NO KAMAE

1. ST suri-ashi
2. ST cugi-ashi /cugi ashi/
3. ST ayumi-ashimawashi-geri mawate
4. ST ayumi-ashiashi-barrai mawate
5. ST tai-sabaki
- přesun suri-ashi
- přesun cugi-ashi /cugi-ashi/

KIHON IDO

1. v ZD postupovat vpřed s gyaku-tsuki 5x, potom postupovat vzad s gyaku-tsuki až do výchozího postavení .
2. v SD postupovat vpřed s gyaku-tsuki, mawate, 5 kroků zpět s gyaku-tsuki v SD.
3. v ZD postupovat s ashi barai, 5x, mawate, 5 kroků zpět až do výchozího postavení .
4. v ZD ustupovat s kombinací age-ukegyaku-tsuki, 5 kroků, mawate, 5 kroků zpět.

KUMITE*KIHON IDO SANDAN UKE BARRAI- MA:*

Tori: Nami HD jodantsuki, chudantsuki, gedan tsuki

Uke: Nami HD age, soto, uchi-uke, gedan-barrai

FUKUshIKI KUMITE-MA:

Tori: HD ayumi-ashioi-tsukijodan, ayumi-ashi ZD oi-tsukichudan,

Uke: HD ayumi-ashiushironagashi-ukejodan, ZD kake-uke chudan

KIHON YAKUSOKU KUMITE-MA

Tori: ZD ayumi-ashioi-tsukijodan

Uke: z HD do ZD age-uke, nebo jodannagashi-uke, podle rozhodnutí komisaře,
nasleduje gyaku-tsuki

KATA

Taykyoku jodan II, Chudan II, Heian nidan



KIHON:

1. ZD mae-ken-tsuki, gyaku-tsuki, je třeba dávat pozor na práci boků
2. ST vykročit do ZD mae-ken-tsuki / kizami-tsuki/ přední nohu vrátit do ZD
3. ST vykročit do ZD, gyaku-tsuki, vrátit přední nohu do ST.
4. Nami HD, kake-uke
5. SHD otoši-empi-uchi, yoko-empi-uchi /hidji-ate/
6. Nami HD kansetsu-geri,
7. Nami HD fumi-komi /kandidát musí vědět rozdíl mezi kansetsu-geri a fumi-komi/
8. Nami HD yoko-geri chudan

KIHON IDO

1. v HD postupovat vpřed, ayumi-ashimae-gerioi-tsuki 5 kroků, zpět kizami mae-geri, oi-tsuki
2. v ZD postupovat s ashi-barrai oi-tsuki 5x, mawate.
3. v NAD postupovat ayumi-ashi, shuto-uke 5x, mawate
4. v NAD postupovat ayumi-ashi, shuto-barrai 5x, mawate
5. v NAD shuto-uke, potom posunout přední nohu do ZD gyaku-tsuki, překročit ayumi-ashi do NAD shuto-uke, ZD gyaku-tsuki, 5x mawate.

OYO IDO NO KAMAE*Základní soubor kihon ido*

1. ST ayumi-ashi ZD oi-tsuki, přední nohu vrátit do ST
2. ST ayumi-ashimae-geri
3. ST ayumi-ashimawashi-geri
4. ST suri /yori/ ashijodan uraken-uchi
5. ST cugi /yose/ ashijodan uraken-uchi

KUMITE*HEIKO DAchi KUMITE- chIKAMA:*

1. Tori : vykonávatsukijodan, nebo chudan, nebo gedan
Uke: udělá adekvátní blok, a vykoná prottiútok s tsuki.

YAKUSOKU KUMITE-MA

1. Tori: ST do ZD gyaku-tsukichudan

- Uke: ST do ZD soto, uchi, nagashi-uke,
/podle rozhodnutí zkušebního komisaře/, gyku tsuki
2. Tori: ST mae-geri
- Uke: gedan-barrai, gyaku-tsukichudan

KATA

Heian shodan , Geki sai dai ichi



KIHON:

1. ST vykročit do ZD mae-ken-tsuki, gyaku-tsuki, vrátit přední nohu do ST /yori-ashi /. Dát pozor na práci boků
2. Nami HD teisho-tsuki
3. HD ura mawashi-geri
4. ST ustoupit do ZD age-uke, gyaku-tsuki, vrátit nohu do ST
5. ST ustoupit do ZD soto, uchi, nebo nagashi-uke, gyaku-tsuki
6. ST ustoupit do SHD gedan-barrai, změnit postoj na ZD, gyaku-tsuki
7. Nami HD tai-hiraki sukui-uke, nebo nagashi-uke

KIHON IDO

1. NAD kake-uke, posunout nohu do ZD mae-ken-tsuki, gyaku-tsuki, vrátit nohu do NAD, kake-uke, 5x, mawate
2. NAD shuto-barrai, kopnout mae-geri hineri nohou, posunout nohu do ZD gyaku-tsuki, vrátit nohu do NAD, shuto-barrai 5x, mawate
3. NAD shuto-uke mae-geri hineri nohou, ZD age empi-uchi, gedan-barrai, gyaku-tsuki, vrátit přední nohu do NAD se shutouchi 5x, mawate
4. HD gedan-barrai, překročit do kose-dachi, yoko-geri chudan, HD gedan-barrai 5x, mawate.

OYO IDO NO KAMAE

1. ST suri-ashigyaku-tsuki 5x, mawate
2. ST suri-ashimae-ken-tsuki 5x, mawate
3. ST suri-ashi, mae-ken-tsuki, gyaku-tsuki 5x, mawate
4. ST ustupovat se suri-ashi, nagashi-uke, vykročit do ZD gyaku-tsuki, vrátit se zpět do HD 5x, mawate

KUMITE**YAKUSOKU KUMITE-MA:**

1. Tori: ST vykročit do ZD, mae-ken-tsuki, jodan, nebo chudan, zpět do ST
Uke: ST zakročit do ZD, uchi-ukejodan, nebo chudan, gyaku-tsuki, zpět do ST
2. Tori: ST mae-geri
Uke: ST tai-sabaki do ST, sukui-uke, blok dopadá z venku na útočnickovu nohu, gyaku-tsuki v HD, vrátit se zpět do původního postavení ST
3. Tori: NAD vykročit do ZD gyaku-tsuki



Uke: z NAD ustoupit do opačného NAD, vykonat blok nagashi-uke, vykročit do SHD, yoko-empi-uchi, vrátit se zpět do NAD

4. Tori: ST vykoná libovolnou útok tsuki z ST do ZD.

Uke: ustoupi z ST do ZD, vykoná adekvátní blok a protiútok s tsuki,

5. Tori: z ST vykoná libovolnou techniku s kopem,

Uke: vykoná blok a protiútok

KATA

Heian Sandan,, Geki sai dai ni



KIHON:

1. Nami HD joge-uke
2. Nami HD mawashi-uke a yama-teisho-tsuki
3. Nami HD furi-uchi
4. Nami HD ushiro-geri
5. NAD, vykročit do ZD udeřit gyaku haito-uchi
6. ST, tai-sabaki, s krytem a úderem
 - na stranu oi s nagashi-uke, nebo sukui-uke, na stranu gyaku s kake-uke, nebo harrai-otoshi-uke, vykročit přední nohou do ZD s gyaku-tsuki
 - v ST s pravou nohou vzadu, pohyb začíná levá noha do levá. Při opačnom kamae pravá noha doprava.

KIHON IDO

1. HD ayumi-ashi, ren-tsukijodanchudan 5x, dozadu HD ayumi-ashi ushiro, vykonat uchi-uke jodan oi rukou, přejít zadnou nohou do SHD gedan-barrai, přední nohou do ZD, potom udeřit gyaku-tsukichudan, stáhnout přední nohu do HD.
2. NAD shuto-uke, vykročit do ZD, mae-ken-tsuki, gyaku-tsuki, mae-geri překročit do opačného NAD se shuto-uke 5x, mawate
3. NAD kake-uke vykročit do ZD, ashi barrai, potom mae-ken-tsuki, gyaku-tsuki, překročit do opačného NAD s kake-uke, 5x, mawate
4. NAD shuto-uke vykročit do ZD, age-hidji-ate /age-empi-uchi/, gedan-barrai, gyaku-tsuki, překročit do opačného NAD se shuto-uke, 5x, mawate
5. NAD kake-uke, vykročit v 45 stupňovom uhle do SHD, oi-tsuki, zároveň s uchi-uke gyaku rukou, stáhnout nohu do HD, zároveň ossae uke se zavretou pěstí, age-tsuki, přejít do NAD, kake-uke. 5x, potom mawate.

OYO IDO NO KAMAE

1. ST, přitáhnout zadní nohu do ZAD, vykročit přední nohou do ZD s gyaku tsuki, vrátit přední nohu zpět do BP- Yosei /cugi / ashi, gyaku-tsuki.
2. ST, Cugi-ashi, mae-ken-tsuki, gyaku-tsuki.
3. ST, Cugi-ashi, mae-ken-tsuki / kizami-tsuki/ 5x, mawate.
4. ST, Cugi-ashi, yokomen uraken-uchi 5x mawate.
5. ST Cugi-ashi, mawashi-geri 5x mawate.
6. ST Cugi-ashi, yoko geri 5x mawate.



7. ST Cugi-ashi, ura-mawashi-geri 5x mawate.

UKEMI WAZA

Mae-ukemi s kotoulem vpřed, Yoko-ukemi, Ushiro-ukemi. Pády vykonat z dřepu.

KUMITE

Yakusoku kumite-MA:

1. Tori: ST suri-ashi, mae-ken-tsuki
Uke: ST, tai-sabaki se shuto-uke, blok dopadne z venku na útočiacu ruku, přední nohou vykročit do ZD s gyaku-tsukichudan, vrátit zpět do ST.
2. Tori: ST, suri-ashi, gyaku-tsukichudan
Uke: ST, tai-sabakinagashi-uke, blok dopadne z venku na útočiacu ruku, vykročit přední nohou do ZD s gyaku-tsuki, vrátit zpět do ST.
3. Tori: ST hineri mae-geri
Uke: ST tai-sabaki s gedan-barrai otoshi-uke, blok dopadá zvonku, vykročit přední nohou do ZD s gyaku-tsuki

JIYU ippon kumite, útočník volí libovolnou VZDÁLENOST, NA zahájení útoku:

1. Tori: útok gyaku-tsuki.
Uke: libovolná obrana, obránce nesmí ustoupit vzad, protiútok gyaku tsuki.
2. Tori: útok mae-ken-tsuki,/kizami-tsuki/, nebo uraken-uchi.
Uke: libovolná obrana, obránce nesmí ustoupit vzad, protiútok gyaku-tsuki.
3. Tori: útok mawashi-geri
Uke: cho-uke, gyaku-tsuki

KATA

Šitei kata- Heian Yondan,

Tokui kata- Aoyagi, nebo Džuroku

KIHON:

1. ZD furikomi chudan furi-sute na obidve strany
2. ST irimi mae-ken-tsuki
3. Nami HD cho-uke
4. Nami HD, udeřit yama-tsuki,
5. HD vykonat zároveň uchi-uke furi-uchi. Techniky vykonat zároveň /nihonken/
6. ST yoko-geri chudan kizami nohou, vykročit do ZD gyaku-tsuki, vrátit do ST

KIHON IDO

1. NAD vykonat blok harrai-otoshi-uke, vykročit ayumi-ashi do SHD /přímě vpřed/, udeřit shuho, vrátit přední nohu do ST
2. NAD kake-uke, vykročit přímě vpřed do SHD, udeřit přední rukou age-tsuki a uraken-uchi stejnou rukou, překročit zadnou nohu v postoji vpřed do opačného NAD, kake-uke
3. ST vykročit vpřed s ayumi-ashi do SHD / postoj bokem /, udeřit mawashi-empi-uchi, přitáhnout zadní nohu v postoji opět do ST, udeřit yoko-barrai.
4. ST vykročit zadnou nohu v postoji ayumi-ashi do opačného CAD, soto uke, suri-ashi uraken-uchi, vrátit se do ST
5. NAD shuto-uke, tou stejnou rukou kote-uke, potom kopnout mikatsuki-geri, vykročit do SHD empi-uchi, vrátit přední nohu do NAD.

OYO IDO NO KAMAE

1. ST yori ashimae-ken-tsuki, yori ashigyaku-tsuki,
2. ST okuri mawashi-geri, vykročit do ZD, gaku tsuki, ST.
3. ST yori ashigyaku-tsuki, okuri mawashi-geri, ST.
4. ST, kopnout mawashi-ushiro-geri, vykročit do ZD, gyaku-tsuki, ST.
5. ST, ashi-barrai hineri nohou, potom zakročít kopající nohou do CAD. Vykročit vpřed opačnou nohou do ZD, gyaku-tsuki, ST.

UKEMI WAZA

Z ST vykonat Mae Ukemi s kotoulem vpřed, přejít opět do ST

Z ST vykonat střídavě vpravo a vlevo Yoko-ukemi, přejít do ST

Z ST vykonat Ushiro-ukemi, s kotoulem přes plece vzad, přejít do ST

KUMITE

JIYU IPPON KUMITE zvolit libovolnou VZDÁLENOST:

- Tori: útok kombinací dvou tsuki /kizam gyaku/
Uke: první úder udělat s nagashi-uke, druhému se vyhnout s tai-hiraki, zadní nohu do HD, zároveň vykonat na přední nohu útočnicka ashi barri a gyaku-tsuki
Tori: útočí kombinací tsuki, geri
Uke: tsuki blokuje libovolným blokem, při kopu přistoupí se suri-ashi, zároveň vykoná oproti kopu adekvátní blok, zároveň vykonat osoto gari na opornou nohu útočnicka, zhodit ho na zem a gyaku-tsuki na ležícího protivníka

RANDORI JIYU IPPON KUMITE

- Tori: útok ze ST kagi-tsukijodan, nebo furi uchi, útok vykonává střídavě kizami i gyaku-tsuki
Uke: obrana v ST blok uchi-ukejodan a zároveň vykonat furi uchi, nebo gyaku tsukichudan
Tori: ze ST kopnout kin geri, nebo mawashi-geri gedan / do stehna/
Uke: ustoupit ze ST do sagi-ashidachi, vyhnout se kopu, vykročit přední nohou do CAD, Udeřit yama-tsuki.

KATA

- Shitei kata: Heian Gondan
Tokui kata: Sochin, nebo Jitte



KIHON:

1. HD vykonat otoshi-uke, druhou rukou následne age-tsuki. Střídat pravou a levou stranu
2. NAD přední nohou v postoji vykonat mae-gerichudan, nohu stáhnout do hiki ashi, kansetsu-geri
3. NAD vykonat oi rukou harrai-otoshi-uke, vykročit do ZD gyaku rukou haito-uchi, vrátit přední nohu do NAD
4. ST přední nohou kopnout ura mawashi-geri, vrátit do ST

KIHON IDO

1. NAD,shuto-uke, vykročit do ZD udeřit gyaku-tsuki, potom kopnout mae-geri hineri nohou, překročit do opačného ZD udeřit gyaku-tsuki, vrátit přední nohu do NAD se shuto-uke.
2. NAD obrat o 180 st. zády vpřed, do SHD, kentsui-uchi, vrátit se zpět do NAD vykonat shuto-uke
3. NAD ustoupit vzad do kokutsu-dachi, joge-uke, přejít do ZD udeřit gyaku-tsuki, vykročit do opačného NAD s kake-uke
4. NAD vykročit přední nohou do HD s kote uke,následne vykonat hineri mikatsuki-geri-uke, vykročit přední nohou do SHD, udeřit mawashi-hiji-ate, vrátit se zpět do HD zároveň vykonat blok uchi-uke, překročit do opačného NAD.
5. NAD kake-uke, vykročit vpřed do 45 st. úhlu do SHD, zároveň udeřit oi-tsukichudan, potom suri-ashi do CAD, zároveň vykonat otoshi-uke, gyaku rukou, a oi rukou age-tsuki /jodan ura-tsuki/, vrátit přední nohu do NAD s kake-uke.

OYO IDO NO KAMAE

1. ST vykročit do ZD, udeřit gyaku tsukichudan, přitáhnout zadní nohu do CAD, udeřit mae-ken-tsukijodan, potom vykročit do ZD, udeřit gyaku-tsukichudan, vrátit do ST
2. ST, vykročit do ZD s gyaku-tsukichudan, potom kopnout hineri nohou ura-mawashi-geri, vykročit do opačného ST
3. ST, kopnout hineri nohou ashi barrai, otočit se zády do CAD, kopnout ushiro-geri, otočit se vpřed do ST.
4. ST, postupovat vpřed s ushiromawashi-geri.
5. ST, okuri mawashi-gerijodan, yori-ashi, udeřit jodan uraken-uchi, ST



NE WAZA:

Kamae na zemi, prechod do suwari dači, kamae

1. Ne mae-geri
2. Ne mawashi-geri
3. Ne yoko geri
4. Ne ushiro geri

JIYU IPPON KUMITE KUMITE libovolná VZDÁLENOST.

Tori: útok gyaku-tsuki

Uke: diae gyaku-tsuki

Tori: útok libovolným kop

Uke: diae libovolnou technikou

Tori: útok ushiromawashi-geri

Uke: vystihnout směr rotace kopu, taisabaki v směru rotace, útok tsuki do zád

Tori: útok ushiro geri

Uke: vystihnout směr rotace , tai-sabaki ve směr rotace, dostat se za záda

útočníka, strhnout za hrud' , nebo bok, na ležícího protivníka otoši tsuki.

RANDORI DŽIU IPPON KUMITE

Tori: ST vykročit do ZD kizami-tsukijodan

Uke: age-uke gyaku rukou, zároveň uchopit oi rukou gyaku ruku útočníka, kopnout hineri nohou hiza-gashira do genitálií.

Tori: útok gyaku-tsukijodan

Uke: Yama tsuki, pričom oi ruka blokuje útočící ruku formou kote-uke, gyaku udeří Ura-tsukichudan

KATA

Šitei kata: Rohai,

Tokui kata: Niseišshi, Jiin

BUNKAI:

Rohai

KIHON:

1. Nami HD, kaishu-soto-uke, potom tou stejnou rukou kaishu-otoshi-uke, druhou rukou age-nukite. Střídát pravou a levou stranu.
2. ST kizami yoko-geri gyaku-tsuki, ST
3. ST mae-geri, nohu nechat v hiki -shi, mawashi-geri, vykročit do ZD gyaku-tsuki, vrátit do ST.

KIHON IDO

1. NAD uchi-uke, vykročit přední nohou do ZD, blok age-uke /s otevřenou rukou/ spolu s ním vykonat gammen shuto-uchi gyaku rukou, vykročit do opačného NAD s uchi-uke,
2. NAD mae-geri hineri nohou, potom vykročit do kose-dachi, udeřit mae-uraken-uchi, zakročit do ZD, uchi-uke tou stejnou rukou, gyaku-tsuki, mae-ken-tsuki, vykročit do opačného NAD
3. SD kake-uke, mikatsuki-geri-uke, otočit o 180 st. do SD udeřit gyaku-tsuki, následně oi rukou kake-uke
4. NAD přejít přední nohou do ZD, gyaku rukou gedan-uke, hineri nohou kansetsu-geri, po kopu vrátit nohu do zadu do CAD, zároveň jodanuchi-uke, potom kopnout hineri mae-geri, současně vykonat jodanuchi-uke oi rukou, dokročit se suri-ashi do Han ZD s kombinací gyaku-tsuki, mae-ken-tsuki, stáhnout přední nohu do NAD.

OYO IDO NO KAMAE

1. ST vykročit do ZD s jodanMae-ken-tsukitsuki, potom přitáhnout zadní nohu v postoji do CAD spolu s gyaku-tsuki, potom vykročit přední nohou do ZD s mae-ken-tsuki, vrátit do ST
2. ST, hineri nohou kopnout mawashi-geri, otočit se zádami ushiro-mawashi-geri, otočit se vpřed do ST.
3. ST, otočit se o 180 st. ushiro-geri, otočit se vpřed do ZD gyaku-tsuki, ST.
4. ST, hineri nohou mae-geri, vrátit nohu do hiki-ashi, mawashi-geri z pozice hiki-ashi tou stejnou nohou, vykročit do ZD gyaku-tsuki, ST
5. ST, vykročit přední nohou do ZD, udeřit mae-ken-tsuki, potom hineri nohou ashi-barrai, vykročit do ZD gyaku-tsuki, ST

KUMITE

jime waza /technika škrtenia/

Kata žužime, škrčení normálním křížem, útok, obrana

Hadaka –jime, škrčení ze zadu bez pomoci goliera, útok, obrana

Kata-ha-jime, škrčení pomocí ramen, útok, obrana

JIYU kumite- pro tori určí zkušební komisia způsob útoku

Uke: obrana, protiútok

Randori džiu kumite

Tori: útok tsukichudan

Uke: kote-uke, oi rukou, gayku rukou tsuki do stehna /ipponken/

Tori: mae-ken-tsukijodan

Uke: blok juji-uke, zachytit útočící ruku, kopnout kansetsu-geri hineri
nohou do kolena

Tori: tsuki

Uke: dvě soto-uke, pričom jedno soto-uke dodadne na loktový kloub zvon

KATA

Šitei kata: Saifa, Džion

Tokui kata: Wanšu, Kosokun šiho, Kosokun Šo

BUNKAI:

Saifa



KIHON:

Techniky 8. až 1. kyu

OYO IDO NO KAMAE

1. ST, vykročit do ZD vykonat mae-ken-tsuki, potom gyaku-tsuki, překročit do opačného ZD vykonat gyaku-tsukichudan, vrátit přední nohu do ST.
2. ST kopnout hineri mae-geri, vykročit kopající nohou do suri-ashi, mae-ken-tsuki, opět vykročit se suri-ashigyaku-tsuki, vrátit do ST.
3. ST yoko-geri, kizami nohou potom vykročit do suri-ashi, udeřit mae-uraken-uchi, vykročit se suri-ashigyaku-tsuki, vrátit se zpět do ST
4. ST vykročit do ZD gyaku-tsuki, hineri nohou kopnout ura-mawashi-geri, vykročit do ZD gyaku-tsuki, vrátit přední nohu do ST
5. ST kopnout mawashi-geri, nohu vrátit do hiki ashi, ura-mawashi-geri, vykročit do ZD gyaku-tsuki.
6. V ST postupovat s kaiten-gari.

KIHON IDO

1. ST morote-empi-uke / hiji-kuri-uke /, suri-ashi do CAD, morote-kagi-tsuki, SHD uchi-uke gyaku rukou, zároveň oi-tsuki. Vrátit zpět do opačného ST.
2. NAD kake-uke, vykročit do SHD přímo vpřed do SHD /otočený bokem / age-tsukijodan, sayu-uraken-uchi tou stejnou rukou, harrai-otoshi-uke tou stejnou rukou, hineri nohou zakročit do ZD, zároveň udeřit gyaku-tsuki. Stáhnout přední nohu do NAD s kake-uke
3. NAD kake-uke, stáhnout přední nohu do sagi-ashi-dachi, zároveň vykonat džoge uke, potom kopnout mae-geri zároveň s yoko barrai, suri-ashi do Han ZD, gyaku-tsuki, přejít do opačného NAD s kake-uke.
4. ST, otočit se o 180 st. zády vpřed do SHD, s yoko-barrai, potom udeřit tou stejnou rukou sayu uraken uchi, vykročit přední nohou do ZD, gyaku-tsuki, stáhnout přední nohu do ST.
5. ST mae tobi geri nidan

KUMITE

Nage waza:

De ashi harai



O-soto-gari

O-uchi-gari

JIYU kumite:

1. Předvést přímí útok, nepřímí, prerušovaný a útok kombinací.
2. Řízené kumite v zápasišti. Každý kandidát má 3 zápasy. Zkušební komisea rozhoduje podle pravidel WKF. Pro úspěšné zavřčení zkoušky, musí kandidát dosahnout z tří zápasů minimálně 10 bodů.

Randori Džiu kumite

Volný boj. Povolené jsou všechny techniky, nesmí však být na plný kontakt.
Zkušební Komise hodnotí efektivitu technik.

KATA

Shitei kata- Seienchin, Bassai dai, Sanchin

Tokui kata- Kosokun Dai, Pachu

BUNKAI

Seienchin, Bassai Dai



OYO IDO NO KAMAE

Kombinace 3 technik. Cvičenec předvede kombinace technik s pořadím podle vlastního uvážení, v libovolných postojích, libovolným způsobem přemístění

1. Kombinace technik: mae-geri, oi-tsuki, gyaku-tsuki
2. Kombinace technik: mawashi-geri, uraken-uchi, gyaku-tsuki
3. Kombinace technik: ashi-barrai, ura mawashi-geri, gyaku-tsuki
4. Kombinace technik: yoko-geri, ushiro-geri, gyaku-tsuki
5. cvičenec předvede tokui waza

KIHON IDO

Platí to stejné jako při oyo kihon no kamae

1. Kombinace technik: uchi-uke, uraken-uchi, kansetsu-geri, age-tsuki,
2. Kombinace technik: otoshi-uke, mae-geri, tsuki, empi-uchi
3. Kombinace technik: gedan-barrai, teisho-tsuki, ushiro-geri, shuto-uchi
4. Kombinace technik: ashi-barrai, tsuki, haito-uchi, gedan soto-furi-sute
5. Tokui waza

KUMITE

Nage waza:

Tai-otoshi

O-goshi

Uchi-mata

Džiu kumite tři soupeři, kandidát musí dosáhnout ve třech zápasech 12 bodů

KATA

Shitei kata:

Shisochin, Ni Pai Po,

Tokui kata:

Jinto, Jinte, Eiku

BUNKAI:

Shisochin a jednu libovolnou kata ze seznamu na 2.Dan

OYO KIHON NO KAMAE

Kombinace 3 techník. Cvičenec predvedie kombináciu techník s poradím podle vlastného uváženia, v libovolných postojích, libovolným způsobem přemístění

1. Kombinace z techník: mae-geri, mawashi-geri, oi-tsuki, gyaku-tsuki
2. Kombinace z techník: ashi-barrai, ushiro-geri, uraken-uchi, gyaku-tsuki
3. Kombinace z techník: ura-mawashi-geri, gyaku-tsuki, mawashi-geri, mae-ken-tsuki
4. Kombinace z techník: 2x ren tsuki, yoko-geri, uraken,
5. Tokui waza

KIHON IDO

Platí to stejné jako při oyo kihon no kamae

1. Kombinace z techník: fumkomi, ren-tsuki, hiji-ate, kake-uke
2. Kombinace z techník: kuri-uke, morote-kagi-tsuki, mae-geri, uchi-uke
3. Kombinace z techník: mikatsuki-geri-uke, kake-uke, ren-tsuki, age-tsuki
4. Kombinace z techník: shuto-uchi, kansetsu-geri, tsuki, uchi-uke, gedan-barrai
5. Tokui waza

KUMITE

Kansetsu-waza:

Waki-gatame-přelom loket rukou,

Ude garami-prielom loket zkrúcením ramene

Ude-hishigi-juji gatame

Obrana proti útoku zbraňí:

Útok nožem

Útok palicí

Kumite s třemi protivníky, kandidát má dosahnut 16 bodů

KATA

Shitei kata: Seisan, Matsumura Bassai

Tokui kata: Tomari Bassai, Godjushiho, Paiku

BUNKAI:

Seisan a dvě kata ze seznamu



OYO KIHON NO KAMAE

Cvičenec předvede vlastní kombinace s třemi technikami, s preferencí. Daných techniky

1. Kombinace s preferencí gyaku-tsuki
2. Kombinace s preferencí mae-geri
3. Kombinace s preferencí mawashi-geri, ushiro-geri nebo yoko-geri
4. Tokui waza

KIHON IDO

Cvičenec předvede vlastní kombinace minimálně 3 technik s preferencí daných techniky

1. Kombinace s preferencí morote-kagi-tsuki
2. Kombinace s preferencí kansetsu-geri
3. Kombinace s preferencí nihonken techniky otoshi-uke a age-tsuki
4. Tokui waza

KATA

Seipai, Unshu, Annan předvést bunkai kata



5. DAN

SHITO-RYU

KIHON IDO

Podle rozhodnutí zkušební komise

KUMITE

Volné randori 3x3 min

KATA

Kururunfa, Suparinpei, Chatan Yara Kushanku. Tensho. Předvést bunkai z některé kata podle rozhodnutí zkušební komise

6. DAN – 9. DAN

SHITO-RYU

KIHON IDO

Podle rozhodnutí zkušební komise

KUMITE

Podle rozhodnutí zkušební komise

KATA

Podle rozhodnutí zkušební komise



Článek IV. Zkušební řád Wado-Ryu Karate

9. kyu - červený pás - obi

a)Kihon

Tobikommizuki

Tobigyakuzuki

Maegeri

b)Renkai Waza

Tobikommizuki-Gyakuzuki-Maegeri

Tobikommizuki-Surikomi maegeri

Maegeri

c)Kata

Uke Waza

8. kyu - žlutý pás - obi

a)Kihon

Mawashigeri

Ukemi

b)Renkai Waza

Tobikommi-Maegeri

Gyakuzuki-Maegeri

Gyakuzuki-Surikomi

c)Kata

Uke Tsuki Waza

7. kyu - oranžový pás - obi

a)Kihon

Zenshin Junzuki

Zenshin Gyakuzuki

Sokuto Geri

Uraken Uchi

b)Renkai Waza

Gyakuzuki-Uraken

Gyakuzuki-Surikomi Mawashigeri

c)Yjako suku Gumite

Maegeri Uke Ipponme

Maegeri Uke Nihonme

Chudan Uke Ipponme

6. kyu - zelený pás - obi

a)Kihon

Surikomi Sokuto Geri

Surikomi Mawashi-geri

Kette Junzuki

Kette Gyakuzuki

b)Renkai Waza

Nagashizuki-Mawashigeri

Surikomi Tobikomizuki-Gyakuzuki

c)Yjako suku Gumite

Maegeri Uke Sanbonme

Maegeri Uke Yonhonme

Jodan Uke Ipponme



Chudan Uke Nihonme

Jodan Uke Nihonme

d)Kata

d)Kata

Pinan Nidan

Pinan Shodan



5.kyu – modrý pás – obi

a)Kihon

Ushirogeri
Nagashizuki
Jinzuki Notsukomi
Gyakuzuki Notsukomi

b)Renkai Waza

Gyaku Uraken-Sokuto
Tobikommi-Gyakuzuki-Mawashigeri

c)Yjako suku Gumite

Mawashigeri Uke Ipponme
Mawashigeri Uke Nihonme
Jodan Uke Sanbonme
Jodan Uke Yonhonme

d)Kata

Pinan Sandan

4.kyu – fialový pás – obi

a)Kihon

Nidan Geri
Kette Junzuki Notsukomi
Kette Gyakuzuki Notsukimi
Ushiri Mawashigeri

b)Renkai Waza

Gyakuzuki-Tobikommi-Gyakuzuki
Tobikommi-Gyakuzuki-Surikomi-Mawashi

c)Yjako suku Gumite

Sokuto Uke Ipponme
Jodan Uke Gohonme
d)Kihon Kumite
Kihon Kumite Ipponme
Kihon Kumite Nihonme

d)Kata

Pinan Yondan

3.kyu – hnědý pás – obi

a)Renkai Waza

Tobikommi-Gyakuzuki-Ashi Barai-Gyakuzuki
Gyakuzuki-Ashi Barai-Gyakuzuki

b)Kihon Kumite

Kihon Kumite Sanbonme

2.kyu – hnědý pás – obi

a)Kihon Kumite

Kihon Kumite Ropponme
Kihon Kumite Nanahonme
Kihon Kumite Hachihonme

b)Kata

Kushanku



Kihon Kumite Yonhonme

Kihon Kimute Gohonme

Naihanchi

Nage Waza

c) Kata

Pinan Godan

Kansetsu Waza



1.kyu - hnědý pás - obi

a)Kihon Kumite

Kihon Kumite Kyuhonme

Kihon Kumite Jipponme

b)Kata

Chinto

Seisan

Empi Waza

1.Dan - černý pás - obi

a)Kata

Passai

2.Dan - černý pás - obi

a)Kata

Rohai

Nei Sei Shi

Wanshu

3.Dan - černý pás - obi

a)Kata

Jitte

Jion



Článek V. Vysvětlivky a terminologie ke zk. řádu

Postoje:

HD	- heiko-dachi	SD	- sanchin-dachi
HsD	- heisoku-dachi	ZD	- zenkutsu-dachi
HSD	- heiko-sanchin-dachi	NaD	- neko-ashi-dachi
KkD	- kokutsu-dachi	BP	- bojový postoj
KiD	- kiba-dachi	KSD	- kosa-dachi
TD	- teidži-dachi	SHD	- shiko-dachi
RD	- renodži-dachi	ST	- shizen-tai (volný postoj-BP)
FD	- fudo-dachi	BP	- bojový postoj

Směr:

Mae	- přední
Hineri	- zadní
Ushiro	- vzad
Yoko	- do strany
Shomen	- přední strana
Shakaku(naname)	- 45°
Cyokaku	- boční postavení
Oi-xxx	- přední ruka / noha
Gyaku-xxx	- zadní ruka / noha
soto	- venkovní
uchi	- vnitřní
hanmi	- vytočení boku vzad
nanmi	- vytočení boků 45°



Pohyb / posun:

Ayumi-ashi	- krok
Ushiro-ayumi-ashi	- krok vzad
Suri-ashi	- posun začínající přední nohou vpřed zadní noha se přisune
Ushiro-suri-ashi	- posun začínající zadní nohou vzad a přední se přisune
Yori(cugi)-ashi	- posun začínající s přisunem zadní nohy k přední poté přední noha vykročí vpřed
Ushiro-yori(cugi)-ashi	- posun začínající s přisunem přední nohy k zadní poté zadní noha vykročí vpřed
Yose-ashi	- posun do strany, kdy v levém kamae začíná pohyb pravá noha zleva a následně se levá noha posouvá do strany
Tai-sabaki	- úhyb stranou kdy je pohyb zadní nohy do strany kolem osy přední nohy
Tai-hiraky	- úhyb(vychýlení) stranou kolem své osy
Mawate	- obrat o 180°

Ostaní:

T: (tori)	útočník
U: (uke)	obránce
Jodan	horní pásmo
Chudan	střední pásmo
Gedan	spodní pásmo

(pokud není v kombinaci uvedeno pásmo, na které se útočí, předpokládá se, že se jedná o CHUDAN)

SLOVNÍK VÝZNAMŮ V KARATE:

- yame, stop
- hajime, začněte
- yoi, pozor, připravit se, výchozí postavení
- gyaku, zadní
- hidari, levá
- miagi, pravá
- ren, kombinace dvou technik
- sanbon, kombinace tří technik
- karate, prázdné ruce
- kata, forma technik proti neviditelnému soupeři



- kumite, forma zápasu
- mawate, otočení / obrat
- sensei ni rei, pozdrav učiteli
- seiza, sed na patách
- mokuso, soustředit se, meditace
- jodan, horní pásmo
- chudan, střední pásmo
- gedan, dolní pásmo
- hikite, stahující se ruka, protipohyb útočící ruky
- kiai bojový výkřik
- musubi dachi, volný postoj (shizentai), paty se dotýkají, špičky jsou od sebe v úhlu 90°
- zenkucu dachi, útočný postoj, poměr váhy těla 2/3 přední noha, 1/3 zadní noha
- kokucu dachi, obranný postoj, poměr váhy těla 2/3 zadní noha, 1/3 přední noha
- kiba dachi, postoj jezdce, těžiště uprostřed
- renoji dachi, postoj do písmene L, zadní noha směřuje špičkou ven pod úhlem 45°
- ashi dachi přesun v postoji
- oi tsuki, úder přední rukou bez práce boků
- gyaku tsuki, úder zadní rukou
- sokumen tsuki, tsuki do strany
- uraken uchi, úder hřbetem pěsti
- tetsui uchi, úder pěstí malíkovou hranou
- nukite tsuki, bodnutí (úder) prsty
- empi loket
- mae geri, kop dopředu
- yoko geri kop do boku
- gedan barai, kryt na spodní pásmo
- age uke, kryt na horní pásmo
- shuto uke, obrana středního pásma hranou ruky
- uchi uke, obrana středního pásma vedená zevnitř ven
- morote uke, blok vedený oběma rukama, dvojitý blok
- kosa uke, kryt zkříženýma rukama



- hiji uke, blok loktem
- tsukami uke, kryt uchopením
- osae uke, obrana tlačení dolů
- hiza uke blok kolenem
- sonoba mawate, změna postoje (chodidel) bez překroku
- hanmi, tělo vytočené bokem do 45°
- goshi kamae, postavení boků
- fumikomi, kop dupnutím
- haishu, hřbet ruky
- kime, zpevnění, ohnisko síly
- gohon kumite, kombinace útočných a obranných technik v pohybu s partnerem, 5x opakování
- kihon ipon kumite, řízené kumite na jednu bodující techniku
- sokumen yoko uke, kryt do strany
- juji uke, kryt zkříženými rukama
- kakiwake uke, kryt oběma rukama, kryt vytlačení
- nagashi uke, blok otevřenou dlaní do strany zevnitř ven
- manji uke, dvojitý blok na spodní a horní pásmo
- sukui uke, obrana tlakem nahoru
- haiwan uke blok vrchní plochou předloktí
- mawashi geri, obloukový kop
- ushiro geri, kop dozadu
- mikatsuki geri, obloukový kop chodidlem zvenčí dovnitř
- ren geri dvojitý kop
- tate uchi, vertikální sek, obecně
- haito uchi, úder vnitřní stranou ruky
- kagi tsuki hákový úder
- kosa dachi postoj se zkříženými nohama
- sun dome, zastavení útoku těsně před cílem
- teisho, vnitřní strana ruky
- zanshin, bojová připravenost
- shitei kata povinná kata
- tokui kata, volitelná kata
- otoshi, dolů
- uchikomi, technika úderů



- neko ashi dachi, kočí postoj
- shiko dachi, jezdecký postoj, těžiště uprostřed, špičky směřují ven pod úhlem 45°
- teidži dachi postoj do písmene L, špička zadní nohy směřuje ven pod úhlem 90°
- ashi barai, podmet nohou
- suri ashi, posun začínající přední nohou
- yori ashi, posun začínající zadní nohou
- ayumi ashi krok vpřed
- ura mawashi geri, obloukový kop patou
- kansetsu geri kop na koleno
- age tsuki, úder zespoda nahoru, zvedák
- yama tsuki dvojitý široký úder oběma rukama ve tvaru písmene U
Una horní a spodní pásmo najednou

Působnost zkušebního řádu

Zkušební řád ČSKe se skládá z Všeobecné a technické části.

Tento dokument vstupuje v platnost dne 10. 4. 2017 a nahrazuje předchozí směrnici

TMK 03/2014 Všeobecné a technické části Zkušebního řádu ČSKe.

