

# ČESKÝ SVAZ KARATE

## Směrnice Trenérsko-metodické komise

2014



Platnost od 1. 1. 2014

# VŠEOBECNÁ ČÁST

## (01/2014) Stupně technické vyspělosti

---

### Článek I. Stupeň technické vyspělosti

- A.** Obecná charakteristika stupňů technické vyspělosti pro označení technické vyspělosti se v karate používají stupně technické vyspělosti (dále jen STV) KYU a DAN.
1. *STV KYU je stupeň žákovský*
  2. *STV DAN je stupeň mistrovský*
- B.** Podmínky pro udělení STV
1. *pro udělení STV je základní podmínkou splnění všech kritérií této směrnice a technické části zkušebního řádu daného stylu karate*
  2. *STV jsou udělovány zkušebními komisaři nebo zkušebními komisemi ustanovenými dle směrnice 02/2014 Zkušební komisaři*
  3. *udělení STV zkušebním komisařem ze zahraničí podle kritérií se upravuje Článek I. D.*
  4. *udělení STV „Čestný DAN“ upravuje Článek I. B.*
- C.** Označení, čekací lhůty a věkové limity STV
1. *STV jednotlivých stylů se označují barevnými pásy - viz příloha č. 1*
  2. *Čekací lhůty a věkové limity pro udělení STV - viz příloha č. 1*
- D.** STV udělené zkušebním komisařem ze zahraničí<sup>1</sup> jsou v ČR platné za předpokladu, že:
1. *zkoušený předloží doklad (diplom, potvrzení) o provedené zkoušce.*
  2. *zkoušený předloží doklad o zaplacení poplatku dle ekonomické směrnice na účet svazu za udělené STV.*
  3. *uznání zkoušky potvrdí svým podpisem TMK a minimálně jeden člen kolegia Danů (Zkušební Komisař I. třídy) bude uveřejněn v databázi České Unie Bojových Umění (dále jen ČUBU).*

---

<sup>1</sup> *Zahraniční ZK provedl zkoušku na území ČR nebo cvičenec se zúčastnil zkoušky v zahraničí.*

4. *Výsledek uznání STV zahraničním zkušebním komisařem bude komisí TMK ČSKe oznámeno žadateli nejpozději do 90 pracovních dnů od doručení žádosti.*
  5. *V případě neuznání bude výsledek oznámen žadateli komisí TMK ČSKe do 90 pracovních dnů od doručení žádosti.*
- E.** STV „Čestný DAN “ může být propůjčen, udělen nebo zvýšen při těchto příležitostech:
1. *propůjčen sportovci, který není držitelem STV DAN, za nominaci na významnou evropskou, světovou soutěž (ME, MS, OH).*  
*O udělení STV žádá vedoucí státní reprezentace komisi TMK ČSKe. Žádost schvaluje VV ČSKe.<sup>2</sup>*
  2. *udělen nebo zvýšen sportovci, za výrazný výsledek (umístění) získaný na evropské, světové nebo jiné vrcholné soutěži.*  
*O udělení STV DAN žádá vedoucí státní reprezentace komisi TMK ČSKe. Žádost schvaluje VV ČSKe.*
  3. *udělen nebo zvýšen trenérovi sportovce. (Viz. Článek I. E. 2.)<sup>3</sup>*
  4. *udělen nebo zvýšen funkcionáři ČSKe (např. za dlouholetou aktivní reprezentaci ČSKe, státnímu trenérovi a jeho asistentům za výrazné úspěchy na soutěžích při reprezentaci ČSKe a podob.).*  
*O udělení žádá subjekt svazu (Dojo, oddíl, klub, TJ/SK) nebo komise TMK ČSKe. Žádost schvaluje VV ČSKe.<sup>4</sup>*
  5. *evidenci čestného STV Dan vede TMK ČSKe.*
- F.** Udělené STV jsou platné ve všech členských zemích evidovaných v EKF, WKF ostatních svazů a federací, které uznávají STV udělené ČSKe.

## Článek II. Zkoušky na stupně technické vyspělosti

### A. Pořadatel zkoušek

1. *Pořadatel zkoušek na STV může být pouze člen Českého svazu karate*

---

<sup>2</sup> *Tento STV je propůjčen na dobu trvání soutěže na kterou byl nominován.*

<sup>3</sup> *Tento STV je možno udělit jen od 2. DANu výše.*

<sup>4</sup> *Ten, kterému byl udělen STV „Čestný DAN“ bez předchozích technických stupňů nemá právo vykonávat další činnosti spojené s držením STV DAN, např. být zkušebním komisařem.*

2. *Pořadatelé se dělí:*
  - a) *oddílové zkoušky STV*
  - b) *svazové zkoušky STV, které sdružují více oddílových zkoušek v jednom termínu a místě konání (např. soustředění, zkoušky STV 3. Dan a výše a jiné)*
3. *Povinnosti pořadatele před zkouškou oddílovou:*
  - a) *pozvat zkušební komisaře nebo komisi minimálně 7 pracovních dnů před termínem zkoušek a to vložení zkoušky do databáze ČUBU, která se nachází na internetové prezentaci [www.cubu.info](http://www.cubu.info)*
  - b) *zajistit vhodný prostor*
  - c) *připravit řádně vyplněné zkušební protokoly ve dvou exemplářích vygenerovaných systémem databáze ČUBU. Viz příloha č. 2*
  - d) *připravit ke kontrole zkušebnímu komisaři platné průkazy karate zkoušených cvičenců.*
4. *Povinnosti pořadatele před zkouškou svazovou:*
  - a) *zaslat žádost na pořádání svazových (veřejných) zkoušek nejpozději 30 dní před zkouškou na STV, a to na e-mail komisi TMK<sup>5</sup>. Komise TMK následně provede vložení zkoušky do databáze ČUBU a to nejpozději do 7 pracovních dnů od doručení všech požadovaných dat pro evidenci.*
  - b) *zajistit vhodný prostor*
  - c) *připravit řádně vyplněné zkušební protokoly ve dvou exemplářích vygenerovaných systémem databáze ČUBU. Viz příloha č. 2*
  - d) *připravit ke kontrole zkušebnímu komisaři platné průkazy karate zkoušených cvičenců.*
5. *Povinnosti pořadatele během zkoušky*
  - a) *v průběhu zkoušky se pořadatel řídí pokyny zkušební komisaře, resp. zkušební komise.*
6. *Povinnosti pořadatele po zkoušce*
  - a) *uhradit ZK jeho náklady a příslušný honorář za vykonání zkoušky dle ekonomické směrnice ČSKe nebo příslušného krajského svazu.*

---

<sup>5</sup> *Žádost musí obsahovat název, datum konání, datum přihlášení na zkoušku STV od do, zkoušené STV Kyu až DAN, propozice k akci, jméno předsedy komise Zkušebních komisařů a seznam min. dvou členů zkušební komise pro zkoušky STV 3. Dan a výše. Všichni zkušební komisaři musí mít platnou licenci na základě směrnice Zkušebních komisařů 02/2014*



- b) neprodleně po zkoušce odevzdat ZK jednu kopie zkušebního protokolu
- c) nejpozději do 7 pracovních dnů od zkoušky uhradit na účet svazu poplatek za zkoušené STV na základě informací z elektronického registračního protokolu v databázi ČUBU<sup>6</sup> a zaslat kopii dokladu o zaplacení zkušební poplatku předsedovi zkušební, který pak následně provede aktivaci zkoušky v databázi ČUBU.
- d) evidovat jednu kopii zkušebního protokolu a doklad o zaplacení zkušební poplatku.

## B. Povinnosti a práva zkoušeného

### 1. Povinnosti zkoušeného před zkouškou a během zkoušky.

- a) nastoupit ke zkoušce v bílém, čistém Karate-Gi s příslušným OBI takové barvy, které odpovídá nejvyššímu doposud dosaženému STV
- b) zkoušený je povinen znát jednotlivé techniky kombinace kata nazpaměť včetně jejich sledu i japonské terminologie. ZK může vydávat během zkoušky pokyny dle vlastního rozhodnutí, zejména s ohledem na věk a celkovou vyspělost cvičence.
- c) zkoušený, který chce vykonat zkoušku na STV DAN v zahraničí, u zahraničního zkušební komisaře, požádá komisi TMK ČSKe o možnost vykonání této zkoušky.<sup>7</sup> Žádost musí být podána písemně minimálně 30 dní před termínem zkoušky, komisi TMK ČSKe.

### 2. Práva zkoušeného

- a) zkoušený má právo přeskočit jeden stupeň STV KYU a provést zkoušku na vyšší STV<sup>8</sup>
- b) dozvědět se výsledek zkoušky bezprostředně po zkoušce, při závěrečném ceremoniálu
- c) v případě neúspěchu se dozvědět důvod a příčinu neúspěchu
- d) mít řádně zaznamenanou úspěšnou zkouškou na STV ve svém průkaze
- e) mít řádně zaznamenanou úspěšnou zkoušku na STV v databázi ČUBU (TMK).

<sup>6</sup> Předseda ZK je povinen provést aktivaci STV Dan/Kyu prostřednictvím elektronické systému databáze ČUBU, nejpozději do 14 dnů po zkoušce.

<sup>7</sup> Žádost musí obsahovat jméno, adresu, rodné číslo zkoušeného, jméno zkušební komisaře, u kterého chce vykonat zkoušku, místo a termín zkoušky.

<sup>8</sup> Tato dvojí zkouška je povolena jen do 6.KYU. V případě neúspěchu, může ZK udělit přeskočené STV. V případě přeskočení STV je uhrazen poplatek i za přeskočené STV Kyu.

### **C. Zkušební poplatky**

1. Složení poplatku za zkoušku STV KYU a DAN
  - a) *Poplatek pro ČSKe a registraci do databáze ČUBU.*
  - b) *Poplatek pro Krajský svaz karate.*
  - c) *Poplatek pořadateli za zkoušku.*
    - (I) *Provozní náklady na zkoušku.*
    - (II) *Náklady na poplatky ZK.*
2. Výše poplatku
  - a) *Poplatek pro ČSKe se řídí dle platné ekonomické směrnice ČSKe.*
  - b) *Poplatek pro Krajský svaz karate se řídí dle příslušné ekonomické směrnice daného kraje.*
  - c) *Poplatek pořadateli je zpravidla ve výši pokrytí nákladů na provoz zkoušky (např. nájemné tělocvičny, cestovné ZK, poplatek ZK a jiné.) Pokud není sjednáno jinak.*
  - d) *Výše zkušební poplatku za STV KYU nesmí být vyšší než poplatek za zkoušku STV DAN.*
3. Splatnost poplatku
  - a) *Poplatek pro ČSKe je splatný nejpozději 7 dní po provedení zkoušky*
  - b) *Poplatek pro Krajský svaz je splatný nejpozději do 7 dní po provedení zkoušky*
  - c) *Poplatek pořadateli je splatný nejpozději v den zkoušky v hotovosti nebo zaplacení na bankovní účet pořadatele.*
4. Registrační poplatek
  - a) *Za vykonanou zkoušku v zahraničí se řídí platnou ekonomickou směrnicí ČSKe*
  - b) *Poplatek za uznání STV KYU a DAN stylových svazů registrovaných v ČUBU se řídí platnou ekonomickou směrnicí ČSKe.*

### **D. Odměna Zkušební komisaře a Zkušební komise (dále jen ZK)**

1. ZK má nárok za vykonanou zkoušku na honorář, úhradu cestovních nákladů, nákladů za ubytování a diet. Výši minimálního honoráře stanovuje ekonomická směrnice ČSKe, pokud se zkušební komisař nedohodne s pořadatelem zkoušky jinak.
2. ZK, který je členem zkušební komise má nárok na odměnu. Viz. Článek II. D. 1.

## **E. Průběh zkoušky**

1. zkoušky na STV by měly být, pokud to umožní místní podmínky, vždy veřejné. Místo pro zkoušené a veřejnost určuje pořadatel po dohodě se ZK
2. průběh zkoušky řídí předseda zkušební komise
3. každá zkouška začíná společným nástupem a končí slavnostním vyhlášením výsledků všech zúčastněných
4. každá zkouška se důsledně řídí pravidly etikety karate-do. Jsou-li tato pravidla některými z účastníků nebo přihlížející veřejnosti porušena, má právo pořadatel, zkušební komisař resp. předseda komise zkoušky přerušit nebo ukončit. Zkušební poplatky propadají a komisařům vznikají stejné nároky, jako kdyby byla zkouška řádně dokončena (cestovné, nocležné, diety, honorář). Dojde-li k tomuto extrémnímu případu je povinen pořadatel a ZK (komise) sepsat zápis, který v kopii zašle příslušnému územnímu orgánu nebo komisi TMK ČSKe.
5. Zkouška STV se řídí dle průběhu zkoušky STV Technické částí 04/2014 Článek I. a dle Technické části daného stylu (článek II. až článek V).

## **Článek III. Evidence STV**

### **A. Evidence STV KYU a DAN**

1. STV KYU - eviduje TMK ČSKe a je zveřejněna v databázi ČUBU. ([www.cubu.info](http://www.cubu.info)).
2. Každá zkouška musí být řádně zaevidovaná prostřednictvím databáze ČUBU a to nejméně 7 dní před zkouškou.
3. Každá evidovaná zkouška v databázi ČUBU na STV KYU musí být uhrazena nejpozději v den zkoušky.
4. ZK eviduje kopie zkušebního protokolu vygenerované prostřednictvím databáze ČUBU.
5. Pořadatel zkoušky je povinen evidovat všechny protokoly a doklady o zaplacení poplatků o všech zkouškách, které pořádal.
6. Regionální svazy jsou povinni evidovat kopie dokladů o provedených zkouškách STV KYU v daném kraji.
7. V případě, že STV DAN udělí komise, musí protokol být podepsán všemi zkušebními komisaři a opatřen razítky všech zkušebních komisařů.



## **B. Zařazení do evidence STV DAN bez zkoušky**

1. V případě udělení STV DAN zahraničním zkušebním komisařem, udělení STV „Čestný DAN“ evidenční číslo přiděluje komise TMK ČSKe.
2. Komise TMK je povinen evidovat všechny kopie diplomů a doklady o zaplacení poplatků o všech zkouškách, které byly uděleny na základě registrace zkoušky.

## **Článek IV. Působnost zkušebního řádu**

- A.** Zkušební řád ČSKe se skládá z Všeobecné a technické části.
- B.** Tento dokument vstupuje v platnost dne 1. 1. 2014 a nahrazuje předchozí směrnici TMK 01/2012 Všeobecné a technické části Zkušebního řádu ČSKe

Zpracoval: Jaromír Musil, předseda TMK ČSKe  
Verze 12.2013/01-2014





## Barevné označení OBI

STV	Shotokan-Ryu	Shito-Ryu	Goju-Ryu	Wado-Ryu
10.kyu	--	--	--	--
9.kyu	--	--	--	červená
8.kyu	bílá	bílá	bílá a žluté konce	žlutá
7.kyu	žlutá	žlutá	žlutá	oranžová
6.kyu	zelená	oranžová	žlutá a červené konce	zelená
5.kyu	fialová	zelená	oranžová	modrá
4.kyu	fialová	modrá	zelená	fialová
3.kyu	hnědá	fialová	modrá	hnědá
2.kyu	hnědá	hnědá	hnědá	hnědá
1.kyu	hnědá	hnědá	hnědá	hnědá
1. – 5. DAN	černá	černá	černá	černá
6. – 9. DAN	černá	černá	černá	černá
10. DAN	černá	černá	černá	černá

## Čekací a věkové limity

STV	Čekací doba v měsících	Let v karate	Věk
8.kyu	-		Min 6
7.kyu	3		
6.kyu	3		
5.kyu	4		
4.kyu	4		
3.kyu	6		
2.kyu	6		
1.kyu	6		
Kvalifikace			
1. DAN	-	-	16 +
2. DAN	1. DAN	1 rok	16 +
3. DAN	2. DAN	1 rok	16 +
4. DAN	3. DAN	3 roky	30 +
5. DAN	4. DAN	4 roky	35 +
6. DAN	5. DAN	5 let	41 +
7. DAN	6. DAN	6 let	48 +
8. DAN	7. DAN	7 let	58 +
9. DAN	8. DAN	8 let	60 +
10. DAN	9. DAN	9 + let	70 +

Příloha č. 2

Český svaz karate  
**Protokol o zkoušce na STV č. 287-01-0066**

Poř. číslo	PŘÍJMENÍ Jméno	Datum narození	Zkoušený STV	Výsledek	
				ANO	NE
1.	ČERVÁNEK Vladimír	11. 11. 2005	8. KYU	ANO	
2.	DVOŘÁK Vladimír	10. 10. 2005	8. KYU	ANO	
3.	FRÁNEK Daniel	24. 12. 2004	8. KYU	ANO	
4.	HROUZEK Jan	16. 9. 2004	8. KYU	ANO	
5.	FRONČEK Bedřich	28. 6. 2005	8. KYU	ANO	
6.	HRÁDKOVÝ Pavlína	22. 5. 2004	8. KYU	ANO	
7.	ŠTENČOVÁ Natálie	3. 11. 2007	8. KYU	ANO	
8.	ŠTENČOVÁ Tereza	15. 11. 2004	8. KYU	ANO	
9.	ČÍPKA Radek	1. 3. 2004	7. KYU	ANO	
10.	ČERNÝ Petr Vladimír	10. 4. 2004	7. KYU	ANO	
11.	ČERNÝ PAVLINA Klára	13. 9. 2005	7. KYU	ANO	
12.	HRADIL David	7. 2. 2005	7. KYU	ANO	
13.	MUSIL Daniel	20. 11. 2004	7. KYU	ANO	

19. 6. 2013

Datum zkoušky



Nidoshinkan Dojo, o.s.



ZK: Jaromír MUSIL

# VŠEOBECNÁ ČÁST

## (02/2014) ZKUŠEBNÍ KOMISAŘI

---

### Článek I. Zkušební komisaři, zkušební komise a komise TMK

#### Obecné ustanovení

- A.** Zkušebním komisařem karate daného stylu se může stát člen Českého svazu karate (dále jen ZK ČSKe), který:
- A. je nositelem STV DAN daného stylu*
  - B. získá licenci zkušebního komisaře ČSKe, kterou uděluje TMK ČSKe případně TMK regionálního svazu.*

### Článek II. Rozdělení zkušebních komisařů do tříd

Minimální podmínky pro získání licencí zkušebních komisařů:

#### **A. Zkušební komisař III. Třídy<sup>10</sup>**

- 1. licenci udělují regionální svazy na základě všeobecně platných podmínek ČSKe pro zkušební komisaře.*
- 2. věk minimálně 18 let*
- 3. nositel minimálně STV 1. DAN*
- 4. trenérem minimálně III. třídy*
- 5. působnost ZK jen na území příslušného regionálního svazu samostatně zkouší STV 8. - 2. KYU*

#### **B. Zkušební komisař II. Třídy**

- 1. licenci uděluje TMK ČSKe*
- 2. věk minimálně věk 21 let*
- 3. nositel minimálně 3. DAN*
- 4. minimálně trenér II. třídy*
- 5. působnost na celém území ČR*
- 6. samostatně zkouší STV 8. – 1. KYU a 1. DAN*
- 7. může být členem zkušební komise, která má oprávnění udělovat STV 1. - 3. DAN. Nesmí být předsedou komise*
- 8. minimální doložená praxe ve stylu 3 roky, minimálně 1 rok ZK III. třídy.*

---

<sup>10</sup> *Regionální svazy si mohou ve své působnosti podmínky upravit, musí však minimálně dodržet podmínky pro udělení ZK III. Třídy, které obsahuje Článek II. a) tohoto dokumentu.*



### **C. Zkušební komisaři I. Třídy**

1. *licenci uděluje TMK ČSKe*
2. *navrhovaný ZK musí splňovat:*
  - *věk minimálně 35 let*
  - *nositel minimálně STV 5. DAN*
  - *minimálně trenér II. Třídy*
3. *působnost na celém území ČR*
4. *minimální doložená praxe ve stylu 6 let, minimálně 2 roky ZK II. Třídy*
5. *může samostatně udělovat do výše STV 2. DAN*
6. *může být členem zkušební komise, která má oprávnění udělovat STV vyšší než 3. DAN maximálně do výše svého DANu.*
7. *může být předsedou zkušební komise, která ale může udělit STV DAN o stupeň níže než je on sám držitelem.*

### **D. Lektor**

1. *je uznávaná autorita a zástupce dané školy v ČR*
  - *tato škola nesmí být v rozporu s pravidly WKF*
2. *dohlíží na technickou čistotu dané školy v ČR*
3. *je jmenován a odvoláván komise TMK ČSKe.*
4. *je mu udělena licence lektor pro ČSKe*

### **E. Kolegium DANů**

1. *člen je jmenován VV na základě návrhu TMK ČSKe*
2. *navrhovaný musí splňovat minimální požadavky:*
  - *věk minimálně 35 let*
  - *nositel minimálně STV 5. DAN*
  - *minimálně trenér II. třídy*
3. *je mu udělena licence ZK I. třídy ČSKe*
4. *je mu udělena licence lektor pro ČSKe*

### **F. Zkušební komise**

1. *má minimálně 3 členy, vždy však lichý počet*
2. *předsedou komise může být jen ZK I. třídy nebo člen Kolegia Danů, který je nositelem nejméně o jeden STV výše, než na který zkouší*
3. *členem komise může být ZK I. a II. třídy, který je nositelem stejného STV, na které se zkouší.*

## Článek III. Platnost a prodloužení licencí

### A. Platnost licencí

1. *licenci ZK I. a II. třídy vydává komise TMK ČSKe.*
2. *licenci ZK III. třídy vydává komise příslušného Regionálního svazu karate.*
3. *výše licenčního poplatku je stanovena*
  - a) *pro ZK I. a II. třídy příslušnou ekonomickou směrnicí ČSKe,*
  - b) *pro ZK III. třídy ekonomickou směrnicí Regionálního svazu karate.*
4. *licenci vydává TMK ČSKe a platnost je dána splněním podmínek směrnice TMK ČSKe 02/2014 a ekonomické směrnice ČSKe.*

### B. Prodloužení licencí

1. *Prodloužení licenci ZK ČSKe a platnost je dána splněním podmínek směrnice TMK ČSKe 02/2014 a ekonomické směrnice ČSKe.*
2. *Prodloužení licence je možné na základě:*
  - a) *oznámení o pokračování vykonávání funkce ZK dané třídy pro další období, a zaslání kopie o zaplacení daného poplatku dle ekonomické směrnice, na e-mail TMK ČSKe nejpozději 15 dnů před ukončení platnosti licence ZK.*
  - b) *Zasláním nové žádosti o udělení licence ZK ČSKe dané třídy.*

## Článek IV. Práva a povinnosti zkušebních komisařů

### A. Práva zkušebního komisaře

1. *ZK bude nominován na zkoušku na základě pozvání a dohody mezi pořadatelem zkoušky a ZK*
2. *omluvit se pořadateli z účasti na zkoušce pět pracovních dní před jejím konáním*
3. *při neúplnosti organizačního zabezpečení a nesplnění příslušných ustanovení tohoto zkušebního řádu zrušit tuto zkoušku*
4. *obdržet od pořadatele zkoušek úhradu cestovních nákladů, nákladů na ubytování a diet*
5. *obdržet od pořadatele zkoušek honorář za vykonání zkoušek*
6. *zúčastnit se doškolení k případným změnám a doplňkům formálních a obsahových částí zkušebního řádu*
7. *na zveřejnění své funkce a třídy v oficiálních materiálech*
8. *obracet se na komisi TMK ČSKe s podněty a stížnostmi.*

## **B. Povinnosti zkušební komisaře**

1. *Zkušební komisař je povinen zodpovědně a čestně vykonávat svoji funkci*
2. *Zkušební komisaři, kteří mohou udělit STV DAN samostatně nebo zkušební komisaři, kteří mohou být členy zkušební komise (předseda komise) nahlásí písemnou formou (dopis, fax, email) a to minimálně deset pracovních dnů před konáním zkoušky na STV DAN, komisi TMK ČSKe (sekretariát ČSKe), termín, čas a místo zkoušky, jméno zkušební komisaře, případně jména dalších zkušebních komisařů v komisi. Tato povinnost platí jen pro zkoušky na STV DAN.<sup>11</sup>*
3. *zaslat nejpozději do pěti pracovních dní protokol o provedené zkoušce na STV KYU na příslušný Regionální svaz, na STV DAN prostřednictvím elektronického formuláře v databázi TMK ČSKe.*
4. *zaslat nejpozději do pěti pracovních dní kopii o zaplacení poplatků za vykonané zkoušky STV DAN a KYU na sekretariát ČSKe, dle platné ekonomické směrnice ČSKe pod variabilním symbolem formuláře vloženého do elektronické databáze TMK ČSKe.*
5. *včas a řádně se dostavit na zkoušky, na které byl pozván.*
6. *provést zkoušku přesně v souladu s touto směrnicí a technickou částí zkušebního řádu daného stylu*
7. *posoudit s konečnou platností způsobilost kandidáta k získání příslušného STV (zkontrolovat platnost členské známky ČSKe a lékařskou prohlídku pro příslušný rok)*
8. *oznámit výsledky zkoušky zkoušenému a zaznamenat ho v jeho průkazu karate a protokolu o STV.*
9. *při neúspěšném vykonání zkoušky oznámit zkoušenému příčinu neúspěchu*
10. *vyžadovat od zkoušených dodržování etiky karate*
11. *zkontrolovat čekací lhůty zkoušených na jednotlivé STV a všechny náležitosti zkoušky, vést evidenci výsledků zkoušek na příslušném formuláři, přičemž každý výsledek zkoušky musí zaznamenat do elektronické databáze TMK ČSKe.*
12. *vykonávat zkoušky v čistém bílém karate-gi*
13. *v případě neúčasti na dohodnuté zkoušce zabezpečit za sebe náhradníka*

<sup>11</sup> *Na náhodně vybrané zkoušky přijede delegovaný ZK I. třídy za účelem kontroly dodržování všeobecné a technické části ZŘ ČSKe. V případě, že bude zjištěno, že proběhla zkouška, která nebyla řádně ohlášena, bude prohlášena za neplatnou.*



14. *zúčastnit se seminářů, konzultací a dalšího vzdělávacího programu s tématikou STV a skládat zkoušky na ZK*
15. *při zkouškách na STV potvrdit zkušební protokol*
16. *zaplatit licenční poplatek na stanovené funkční období.<sup>12</sup>*

## **Článek V. Práva a povinnosti TMK ČSKe**

### **A. Povinnosti TMK ČSKe**

1. *minimálně 2x za kalendářní rok vyhlásit veřejné zkoušky na STV DAN*
2. *vést evidenci ZK ČSKe I., II. a III. třídy*
3. *vést evidenci udělených STV DAN a KYU*
4. *vést evidenci Kolegia Danů a Lektorů ČSKe*
5. *provádět školení ZK I., II a III. třídy a na základě výsledků provedených zkoušek udělovat licence ZK ČSKe*
6. *vydávat metodický materiál pro ZK ČSKe.*
7. *Komise TMK ČSKe sleduje a posuzuje činnost ZK, členů Kolegia Danů a Lektorů z hlediska aktivní činnosti pro karate, etiky, vzdělávání a podobně. Podává návrhy na jejich jmenování a odvolání*

### **B. Práva TMK ČSKe**

1. *udělovat licence ZK ČSKe*
2. *při nedodržení povinností ZK ČSKe má TMK ČSKe pravomoc odebrat licenci bez náhrady, případně navrhnout další postup VV ČSKe*
3. *při nedodržení zkušebního řádu odebrat neoprávněně udělený STV, případně navrhnout další postup VV ČSKe*
4. *provádět namátkovou kontrolu práce ZK ČSKe.*
5. *podává návrhy na jmenování a odvolání ZK, členy Kolegia Danů a Lektorů.*
6. *odmítnout žadatele licence ZK ČSKe, Lektor ČSKe nebo členů Kolegia :*
  - a) *na základě dosažení počtu ZK v daném kraj, počtu Kolegia danů nebo Lektorů ČSKe pro dané odvětví.*
  - b) *na základě neplnění si povinností vůči ČSKe nebo krajskému svazu*

<sup>12</sup> *V případě neuhrazení poplatku nejpozději do 30 dnů od uplynutí platnosti dané licence, licence zaniká a žadatel musí opětovně požádat o udělení licence ZK.*

- c) *jiné závažné důvody. Tyto však musí být dány písemně žadateli.*

## **Článek VI. Odměna Zkušebního komisaře / komise**

1. Odměna zkušebního komisaře nebo zkušební komise se řídí dle Všeobecné směrnice 01/2014 Stupně technické vyspělosti, Článek II. písmeno D. bod 1. a bod 2.

## **Článek VII. Závěrečné ustanovení**

1. Schválením této směrnice se ruší předchozí směrnice 02/2012 TMK - ČSKe.
2. Směrnice vstupuje v platnost dne 1. 1. 2014.

Zpracoval: Jaromír Musil, předseda TMK ČSKe  
Verze 12.2013/02-2014





# VŠEOBECNÁ ČÁST

## (03/2014) TRENÉRSKÉ LICENCE

---

### Článek I. Obecní charakteristika

- A. Platnost kvalifikace Trenér karate ČSKe je dána splněním podmínek pro získání licence, která je zaregistrována a potvrzena TMK ČSKe v průkaze karate.

### Článek II. Podmínky udělení licence

#### A. Licence trenér III. Třídy (Licence C)

- 1. minimálně 18 let*
- 2. min. 3.kyu*
- 3. evidovanou licenci uděluje TMK regionálních svazů po úspěšném složení teoretických, praktických a písemných zkouškách.*
- 4. platí 4 roky s podmínkou, že se držitel zúčastní jednoho doškolení za uplynulé období. V případě neúčasti na doškolení licence pozbývá platnosti.*
- 5. k prodloužení licence je oprávněna TMK regionálních svazů po provedeném a evidovaném doškolení a zaplacení poplatku dle ekonomické směrnice regionálního svazu*

#### B. Licence trenér II. Třídy (Licence B)

- 1. minimálně 18 let*
- 2. držitel licence Trenér III. třídy min 1 rok*
- 3. min. 1. DAN*
- 4. evidovanou licenci uděluje TMK ČSKe po úspěšném složení ústních, praktických a písemných zkouškách nebo absolvování Trenérské školy na FTVS UK Praha*
- 5. platí 4 roky s podmínkou, že se držitel zúčastní jednoho doškolení ČSKe za uplynulé období. V případě neúčasti na školení licence pozbývá platnosti.*
- 6. k prodloužení licence je oprávněna TMK ČSKe po provedeném a evidovaném doškolení a zaplacení poplatku dle ekonomické směrnice ČSKe*

### **C. Licence trenér I. Třídy (Licence A)**

1. *minimálně 18 let*
2. *držitel licence Trenér II. Třídy min 1 rok*
3. *min 3. DAN*
4. *podmínky pro studium jsou stanoveny vzdělávacím institutem s doporučením TMK ČSKe*
5. *absolvování Trenérské školy na FTVS UK Praha se specializací karate nebo jiného akreditovaného vzdělávacího institutu se specializací karate*
6. *evidovanou licenci uděluje TMK ČSKe.*
7. *k evidenci licence je oprávněna TMK ČSKe po zaplacení evidenčního poplatku dle platné ekonomické směrnice ČSKe.*
8. *Platnost licence je 10 let, s podmínkou, že se držitel zúčastní jednoho doškolení ČSKe za uplynulé období. V případě neúčasti na školení licence pozbývá platnosti.*

### **D. Podmínky pro získání licence Lektor ČSKe**

1. *nositel STV min. 3. DAN*
2. *věk min. 25 let*
3. *min. doložená praxe 6 let trenér II. Třídy ČSKe*
4. *lektory ČSKe jmenuje a odvolává TMK ČSKe.*
5. *licenci vydává TMK ČSKe*

## **Článek III. Kvalifikaci trenéra je možno získat také následujícím způsobem:**

### **A. Licence trenér II. Třídy (licence B)**

1. *Absolvent dvouoborového nebo jednooborového bakalářského studia na FTVS UK, nebo jiného akreditovaného vzdělávacího institutu se specializací karate*
2. *Uvedenou kvalifikaci mohou získat bez účasti na školení po úspěšném vykonání předepsaných státních bakalářských zkoušek, odevzdáním a obhájením závěrečné bakalářské práce.<sup>13</sup>*

---

<sup>13</sup> za předpokladu splnění min. podmínek v článku II. bodu 2 písmene c).



3. *Evidovanou licenci uděluje TMK ČSKe, platí 4 roky s podmínkou, že se držitel zúčastní jednoho doškolení za uplynulé období. V případě neúčasti na doškolení licence pozbývá platnosti*

#### **B. Licence diplomovaný trenér I. Třídy (licence A)**

1. *Absolvent dvouoborového nebo jednooborového magisterského studia na FTVS UK nebo jiného akreditovaného vzdělávacího institutu se specializací karate*
  2. *Uvedenou kvalifikaci mohou získat bez účasti na školení po úspěšném vykonání předepsaných státních magisterských zkoušek, odevzdáním a obhájením závěrečné diplomové práce.<sup>14</sup>*
  3. *K evidenci licence je oprávněna TMK ČSKe po zaplacení evidenčního poplatku dle platné ekonomické směrnice ČSKe.*
- a) *Platnost licence je 10 let, s podmínkou, že se držitel zúčastní jednoho doškolení ČSKe za uplynulé období. V případě neúčasti na školení licence pozbývá platnosti.*

## **Článek IV. Rámcový program školení trenérů II. a III. Třídy**

### **Časový plán školení počet vyučovacích hodin celkem**

- *trenér III. Třídy (licence C) ..... 50 hodin*
- *trenér II. Třídy (licence B) ..... 150 hodin*
- + *Všeobecně vzdělávací kurz pro uchazeče bez maturity 50 hodin*

<b>A. Teoretická část</b>	<b>T III.</b>	<b>T II.</b>
<i>Anatomie</i>	2	5
<i>Fyziologie</i>	2	5
<i>Pedagogika</i>	2	8
<i>Psychologie</i>	2	6
<i>Traumatologie</i>	1	4
<i>Didaktika sportovního tréninku</i>	3	10
<i>Hygiena, regenerace</i>	1	3
<i>Řídící činnost trenéra</i>	1	1
<i>Dějiny karate-do</i>	1	1
<i>Pravidla, soutěžní řád, názvosloví</i>	1	1

<sup>14</sup> *za předpokladu splnění článku II. bodu 3 písmene c).*

<i>Tělovýchovně lékařské sledování</i>	1	3
<i>Právní problematika</i>	1	3
<b><i>Celkem hodin</i></b>	<b>18</b>	<b>50</b>

<b>B. Speciální část</b>	<b>T III.</b>	<b>T II.</b>
<i>Metodika sportovního tréninku karate</i>	10	20
<i>Specifika sportovního tréninku karate</i>	5	20
<i>Organizace sportovního tréninku karate</i>	5	20
<i>Metodická praxe sportovního tréninku</i>	10	35
<b><i>Celkem hodin</i></b>	<b>30</b>	<b>95</b>

<b>C. Závěrečné zkoušky</b>	<b>T III.</b>	<b>T II.</b>
<i>Teoretická zkouška / ústní, písemná</i>	1	2
<i>Praktická zkouška / metodický výstup</i>	1	3
<b><i>Celkem hodin</i></b>	<b>2</b>	<b>5</b>
<b><u>Celkem hodin</u></b>	<b>50</b>	<b>150</b>

#### D. Závěrečné práce

1. Součástí závěrečných zkoušek je písemná závěrečná práce. Každému posluchači je zadáno téma na konci první konzultace, práci odevzdá na začátku poslední konzultace. Při závěrečných zkouškách posluchač obhájí svou práci před stanovenou komisí.
2. Závěrečná Práce (ZP) musí splňovat formální náležitosti: formát MS Word, písmo Times New Roman 12, rozsah minimálně x<sup>15</sup> číslovaných stran, 1,5 řádkování, titulní stranu, citaci literatury v textu, přehled použité literatury (citace), jednotná úprava obrázků a tabulek, vazba v pevných deskách. (viz. Příloha 3, Pokyny – Závěrečná práce)

<sup>15</sup> Obsah pro trenéry I. třídy (licence A) 30 stran, pro trenéry II. třídy (licence B) 15 stran, a pro trenéry III. třídy (licence C) minimální rozsah 7 stran

## **Článek V. Doškolení trenérů III. a II. Třídy**

- A. Prodloužení platnosti kvalifikace provádí svaz, který provedl jmenování.
- B. Podmínkou je účast na řádném doškolení v rozsahu:
  - 1. 10 hodin pro trenéra III. třídy
  - 2. 20 hodin pro trenéra II. Třídy

## **Článek VI. Závěrečné ustanovení**

- A. Schválením této směrnice se ruší předchozí směrnice 03/2012 TMK - ČSKe.
- B. Směrnice vstupuje v platnost dne 1. 1. 2014.

Zpracoval: Jaromír Musil, předseda TMK ČSKe  
Verze 12.2013/03-2014



## Příloha 3.

# POKYNY - ZÁVĚREČNÁ PRÁCE (ZP) TRENÉRSKÉHO KURZU

---

Závěrečná práce je jako součást závěrečné zkoušky jednou z podmínek ukončení školení Trenérského kurzu. Rozumí se tím ucelená odborná písemná práce, kterou student zpracovává samostatně v závěru kurzu. Její podoba odpovídá znalostem získaným během tréninkové praxe nebo náplně školení: orientovat se v odborných problémech sportovního tréninku z pohledu specializace, ale i pohledu širšího vědního základu, zkoumat je, analyzovat výsledky a nálezy. Má prokázat, že student je schopen prostudovat příslušnou literaturu a kriticky ji zhodnotit. Na tomto základě pak navrhnout odborné řešení tématu, volit k tomu vhodnou metodologii a své výsledky i závěry formulovat, prezentovat a obhajovat. Autor tak má prokázat schopnost samostatné práce a obsahové i formální zvládnutí tématu.

ZP musí splňovat formální náležitosti: formát MS Word, písmo Times New Roman 12, rozsah minimálně x<sup>16</sup> číslovaných stran, 1,5 řádkování, titulní stranu (vzor 1), citaci literatury v textu (vzor 2), přehled použité literatury (citace vzor 3), jednotná úprava obrázků (vzor 4) a tabulek (vzor 5), vazba v pevných deskách.

Po dokončení a schválení vedoucím práce (komisí TMK) se ZP odevzdává v dvou vyhotoveních. Originál ZP každý student odevzdá při závěrečné zkoušce a práci v elektronické podobě zasílají na e-mail adresu [tmk@czechkarate.cz](mailto:tmk@czechkarate.cz) nebo zasláním CD na adresu TMK ČSKe ve formátu RTF, PDF ve stanoveném termínu - vždy do 10 dnů před začátkem poslední části školení nebo 10 dnů před stanoveným termínem - na komisi trenérsko-metodickou ČSKe. Obhajoba ZP je součástí závěrečné zkoušky Trenérského kurzu – poslední části.

### VZOR 1 ÚPRAVA DESEK, TITULNÍHO LISTU, DRUHÉHO VNITŘNÍHO LISTU

- Desky – kroužková vazba<sup>17</sup>
- Titulní list – [viz vzor seminární práce](#)
- Prohlášení – [viz vzor seminární práce](#)
- Souhlas k zapůjčení – [viz vzor seminární práce](#)

### VZOR 2 PŘÍKLAD CITACE LITERATURY V TEXTU

- ...přesnost odpovídá chybě 5% (Holý 1999), tuto skutečnost...
- ...hodnota laktátu po cvičení dosahuje 6-7 mmol/l (Neumann a kol. 2004)...
- ...jak uvádí Dobrý (2006), v činnosti by se nemělo pokračovat, dokud...

---

<sup>16</sup> Obsah pro trenéry I. třídy (licence A) 30 stran, pro trenéry II. třídy (licence B) 15 stran, a pro trenéry III. třídy (licence C) minimální rozsah 7 stran

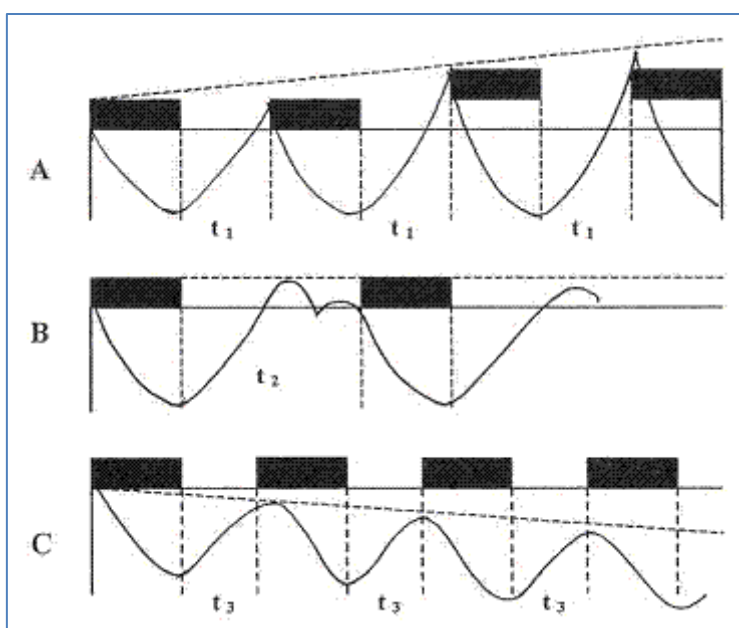
<sup>17</sup> Platí pro trenérské práce licence B a C (třídy II. A III.)



### VZOR 3 PŘÍKLAD CITACÍ V PŘEHLEDU POUŽITÉ LITERATURY (BIBLIOGRAFIE)

1. ALTER, M., J. *Science of flexibility*. Champaign : Human Kinetics, 1996.
2. ALTER, M., J. *Strečink : 311 protahovacích cvičení pro 41 sportů*. Praha : Grada Publishing, 1999.
3. BLAHUŠ, P. *K teorii testování pohybových schopností*. Praha : Universita Karlova, 1976.
4. BOUCHARD, C., MALINA, R., M., PÉRUSSE, L. *Genetics of fitness and physical ce*. Champaign : Human Kinetics, 1997.
5. BUKAČ, L., DOVALIL, J. *Lední hokej. Trénink herní dokonalosti*. Praha : Olympia, 1990.

### VZOR 4 PŘÍKLAD ÚPRAVY OBRÁZKŮ (ČÍSLOVÁNÍ A POPIS DOLE)



Obr.6 Efekt superkompenzace z hlediska frekvence zatěžování

### VZOR 5 PŘÍKLAD ÚPRAVY TABULEK (ČÍSLOVÁNÍ A NADPIS NAHOŘE)

Tabulka 8 Adaptační změny v důsledku tréninku (Melicha 1998)

<i>Orgán, funkce</i>	<i>vzestup</i>	<i>pokles</i>
Hmotnost svalů	+	
Množství ATP, CP, glykogenu	+	
Svalový myoglobin	+	
Hustota vlásečnic	+	
Hmotnost a objem srdce	+	

# TECHNICKÁ ČÁST

## (04/2014) ZKUŠEBNÍHO ŘÁDU

---

### Článek I. Průběh zkoušky STV Kyu a DAN

- 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 zkušebního 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.
  - 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.<sup>18</sup>

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         |

<sup>18</sup>

*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.*



## Článek II. 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 překro-  
kem 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 proti-  
útok 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 (náprah 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

- a) Analýza 5 sekvencí vlastního výběru
- 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/: 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 yakugedan-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

**JYU-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*



## 4. DAN (ČERNÝ PÁS)

## SHOTOKAN

### KIHON:

- KIHON techniky dle výběru Zkušební komisaře

### KIHON IDO:

- KIHON IDO Techniky dle výběru Zkušební komisaře

### OYO IDO:

- OYO IDO NO KAMAE dle výběru Zkušební komisaře

### KATA:

- **Dle výběru zkušební 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

## 5. DAN (ČERNÝ PÁS)

## SHOTOKAN

### KIHON:

- KIHON techniky dle výběru Zkušební komisaře

### KIHON IDO:

- KIHON IDO Techniky dle výběru Zkušební komisaře

### OYO IDO:

- OYO IDO NO KAMAE dle výběru Zkušební komisaře

### KATA:

- **Dle výběru zkušební 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 III. 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-ashi oi-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-ashi oi-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-ashi oi-tsuki jodan /chudan/,  
O: SD ushiro-ayumi-ashi s age /yoko/uke // **poté zpět**  
O: SD ayumi-ashi oi-tsuki jodan /chudan/  
Ú: SD ushiro-ayumi-ashi s age /yoko/uke,
- 2) Ú: ZD ayumi-ashi oi-tsuki jodan  
O: ZD ushiro-ayumi-ashi s age-uke // **poté zpět**  
O: ZD ayumi-ashi oi-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-ashi mawashi-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-ashi oi-tsuki jodan, ayumi-ashi do ZD oi-tsuki chudan  
*(poté to stejné jako obránc)*  
 O: SD ushiro-ayumi-ashi age-uke a ushiro-ayumi-ashi do ZD s yoko-uke  
*(poté to stejné jako útočník)*

*KIHON YOKUSOKU KUMITE*

1. Ú: ZD ayumi-ashi oi-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-ashi age-uke gyaku-tsuki a soto-uke // zpět  
SD ushiro-ayumi-ashi yoko-uke gyaku-tsuki a harai-uke
2. ZD ayumi-ashi mae-geri a oi-tsuki a // zpět  
ZD kizami mae-geri ushiro-ayumi-ashi a age-empi-uchi
3. NAD do ZD gyaku-tsuki ayumi-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-ashi mae-geri / a zpět ushiro-ayumi-ashi (*zpět - kop přední nohou*)
3. ST ayumi-ashi mawashi-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-tsuki ayumi-ashi // mawate

**KUMITE:***SANDAN UKE BARAI - ICHI*

- Ú: SD ayumi-ashi oi-tsuki jodan, SD ayumi-ashi oi-tsuki chudan, SHD ayumi-ashi oi-tsuki gedan
- O: SD ushiro-ayumi-ashi age-uke, SD ushiro-ayumi-ashi yoko-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-ashi gyaku-tsuki // zpět  
NAD ushiro-suri-ashi kake-uke a gyaku-tsuki

**OYO IDO:**

1. ST suri-ashi gyaku-tsuki
2. ST suri-ashi mae-ken (*kizami*) tsuki
3. ST suri-ashi yokomen uraken-uchi
4. ST suri-ashi mae-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-ashi oi-tsuki jodan, ayumi-ashi do SD oi-tsuki chudan a ayumi-ashi do SHD oi-tsuki chudan

O: SD ushiro-ayumi-ashi age-uke gyaku-tsuki, ushiro-ayumi-ashi do SD yoko-uke gyaku-tsuki a ushiro-ayumi-ashi do SHD harai-otoshi-uke gyaku-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-ashi age-uke, gyaku rukou yoko-uke a oi rukou harai uke
2. ZD kamae ayumi-ashi mae-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-uke gyaku-tsuki ayumi-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-ashi mae-geri
2. ST cugi-ashi mawashi-geri
3. ST cugi-ashi yoko-geri
4. ST cugi-ashi yokomen uraken-uchi
5. ST suri-ashi gyaku-tsuki, mawashi-geri hineri

**KUMITE:***YOKUSOKU KUMITE*

1. Ú: ST cugi-ashi chudan oi-tsuki / ST ayumi-ashi chudan oi-tsuki (*Střídat 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 (*Střídat 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 (*Střídat 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-ashi oi-tsuki jodan, ayumi-suri-ashi do SD oi-tsuki chudan a ayumi-suri-ashi do SHD oi-tsuki chudan

O: SD ushiro-ayumi suri-ashi kaishu-jodan-uke, ushiro-ayumi suri-ashi do SD ura-uke a ushiro-ayumi suri-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-ashi mae-geri, mae-empi-uchi, uraken-uchi, harai-uke a gyaku-tsuki // zpět stejné ushiro-ayumi-ashi
3. SHD kamae shakaku kansetsu-geri, age-tsuki, uraken-uchi a gedan tetsui-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-ashi gyaku-tsuki
2. ST suri-ashi gyaku-tsuki, hineri mae-geri
3. ST suri-ashi gyaku-tsuki, cugi-ashi mawashi-geri
4. ST suri-ashi gyaku-tsuki, hineri mawashi-geri, suri-ashi gyaku-tsuki
5. ST cugi-ashi ashi-barai, gyaku-tsuki
6. ST cugi-ashi mawashi-geri, suri-ashi gyaku-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-uke tai-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-ashi gedan-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-ayumi suri-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-ashi gyaku-tsuki, cugi-ashi kizami-tsuki, suri-ashi gyaku-tsuki
2. ST cugi-ashi yoko geri, suri-ashi gyaku-tsuki
3. ST cugi-ashi ura mawashi-geri, suri-ashi gyaku-tsuki
4. ST ashi barai ayumi-ashi, ushiro geri
5. ST cugi-ashi mawashi-geri, suri-ashi yokomen uraken uchi, suri-ashi gyaku-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-ashi gyaku-tsuki, o-soto-gari na zadní nohu, přidržet protivníka na zemi SHD tsuki

*RANZOKU KUMITE*

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

*SENZE NO SEN KUMITE*

- Ú: ST suri-ashi gyaku-tsuki / anebo oi-tsuki ayumi-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-tsuki tai-sabaki uraken-uchi
4. ST gyaku-tsuki tai-sabaki oi-tsuki

**KIHON IDO:**

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

**OYO IDO:**

1. ST ayumi-ashi oi-tsuki, suri-ashi gyaku-tsuki
2. ST suri-ashi kizami-tsuki, hineri mae-geri, cugi-ashi mawashi-geri
3. ST suri-ashi kizami-tsuki, ashi-barai, do SHD gedan san-ren-tsuki
4. ST suri-ashi gyaku-tsuki, hineri mae-geri, cugi-ashi yoko-geri anebo ura-mawashi-geri
5. ST suri-ashi gyaku-tsuki, ushiro-mawashi-geri
6. ST suri-ashi kizami-tsuki, cugi-ashi ashi-barai, suri-ashi gyaku-tsuki
7. ST hineri mae-geri, cugi-ashi mawashi-geri, suri-ashi gyaku-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-ashi age-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-ashi yoko-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-ashi harai-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-ashi age-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-ashi oi-tsuki, suri-ashi mae-ken-tsuki (*stejnou rukou*), suri-ashi gyaku-tsuki
3. ST Suri-ashi shomen uraken-uchi gyaku-tsuki
4. ST hineri mae-geri suri-ashi ren-tsuki
5. ST hineri mae-geri vrátit zpět ushiro-geri gyaku-tsuki, suri-ashi mae-ken-tsuki
6. ST suri-ashi mae-ken-tsuki cugi-ashi gyaku-tsuki, hineri mawashi-geri
7. ST kizami mawashi-geri, hineri mae-geri suri-ashi mae-ken-tsuki suri-ashi gyaku-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-uke gyaku-tsuki // mawate

**OYO IDO:**

1. ST suri-ashi mae-ken-tsuki suri-ashi gyaku-tsuki hineri mawashi-geri gyaku-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-geri gyaku-tsuki
4. ST hineri mae-geri vrátit zpět ushiro ura mawashi-geri gyaku-tsuki, suri-ashi mae-ken-tsuki
5. ST suri-ashi mae-ken-tsuki cugi-ashi gyaku-tsuki, kaiten-gari
6. ST kizami ura-mawashi-geri, hineri ura mawashi-geri suri-ashi uraken uchi suri-ashi gyaku-tsuki

**KUMITE:***JIYU KUMITE**RANDORI KUMITE**RANZOKU KUMITE GEKISAI DAI 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 GEKISAI DAI 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:**

- 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, **Suparunpei, Kururunfa**

**KIHON BUNKAI:**

Suparunpei, Kururunfa



## Článek IV. Zkušební řád Shito-Ryu Karate

### 8. Kyu

SHITO-RYU

#### KIHON::

1. Nami HD seiken-choku-tsuki chudan
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-ashi oi-tsuki, zpět ayumi-ashi ushiro oi-tsuki
2. HD ayumi-ashi gyaku-tsuki, zpět ayumi-ashi ushiro gyaku-tsuki
3. HD ayumi-ashi mae-geri, mawate
4. ZD vpřed oi-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 v pravo a levou nohou při přemístování vlevo- pohyb suri-ashi.  
  
b/ cvičenec začíná pohyb levou nohou při přemístování v pravo a naopak pohyb cugi-ashi.
6. Nami HD tai-hiraki

#### KUMITE:

*TANREN KUMITE: NA KRÁTKOU -ČIKAMA:*

**Útočník-Tori:** vykonáva tsuki jodan, 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-ashi oi-tsuki jodan, chudan nebo gedan, podle pokynu zkušebního komisaře

**Uke:** HD ayumi-ashi ushiro age-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. HD mawashi-geri

**OYO IDO NO KAMAE**

1. ST suri-ashi
2. ST cugi-ashi /cugi-ashi/
3. ST ayumi-ashi mawashi-geri mawate
4. ST ayumi-ashi ashi-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-uke gyaku-tsuki, 5 kroků, mawate, 5 kroků zpět.

**KUMITE***KIHON IDO SANDAN UKE BARRAI- MA:*

Tori: Nami HD jodan tsuki, chudan tsuki, gedan tsuki

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

*FUKUSHIKI KUMITE-MA:*

Tori: HD ayumi-ashi oi-tsuki jodan, ayumi-ashi ZD oi-tsuki chudan,

Uke: HD ayumi-ashi ushiro nagashi-uke jodan, ZD kake-uke chudan

*KIHON YAKUSOKU KUMITE-MA*

Tori: ZD ayumi-ashi oi-tsuki jodan

Uke: z HD do ZD age-uke, nebo jodan nagashi-uke, podle rozhodnutí komisaře, následuje 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-ashi mae-geri oi-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-ashi mae-geri
3. ST ayumi-ashi mawashi-geri
4. ST suri /yori/ ashi jodan uraken-uchi
5. ST cugi /yose/ ashi jodan uraken-uchi

**KUMITE***HEIKO DACHI KUMITE- CHIKAMA:*

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

*YAKUSOKU KUMITE-MA*

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

**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 shuto uchi 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-ashi gyaku-tsuki 5x, mawate
2. ST suri-ashi mae-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 zakročít do ZD, uchi-uke jodan, 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: ustoupí 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-tsuki jodan chudan 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-tsuki chudan, 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-tsuki chudan, vrátit zpět do ST.
2. Tori: ST, suri-ashi, gyaku-tsuki chudan  
Uke: ST, tai-sabaki nagashi-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 /přímo vpřed/, udeřit shuho, vrátit přední nohu do ST
2. NAD kake-uke, vykročit přímo vpřed do SHD, udeřit přední rukou age-tsuki a uraken-uchi stejnou rukou, překročit zadnou nohou 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 nohou 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 ashi mae-ken-tsuki, yori ashi gyaku-tsuki,
2. ST okuri mawashi-geri, vykročit do ZD, gaku tsuki, ST.
3. ST yori ashi gyaku-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 blokom, při kopu přistoupí se suri-ashi, zároveň vykoná oproti kopu adekvátní blok, zároveň vykonat osoto gari na opornou nohu útočníka, zhodit ho na zem a gyaku-tsuki na ležícího protivníka

#### *RANDORI JIYU IPPON KUMITE*

Tori: útok ze ST kagi-tsuki jodan, nebo furi uchi, útok vykonává střídavě kizami i gyaku-tsuki

Uke: obrana v ST blok uchi-uke jodan a zároveň vykonat furi uchi, nebo gyaku tsuki chudan

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-geri chudan, 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. zádami 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-tsuki chudan, 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 gayku tsuki chudan, přitáhnout zadní nohu do CAD, udeřit mae-ken-tsuki jodan, potom vykročit do ZD, udeřit gyaku-tsuki chudan, vrátit do ST
2. ST, vykročit do ZD s gyaku-tsuki chudan, potom kopnout hineri nohou ura-mawashi-geri, vykročit do opačného ST
3. ST, kopnout hineri nohou ashi barrai, otočit se zádami do CAD, kopnout ushiro-geri, otočit se vpřed do ST.
4. ST, postupovat vpřed s ushiro mawashi-geri.
5. ST, okuri mawashi-geri jodan, 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 ushiro mawashi-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-tsuki jodan

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

Tori: útok gyaku-tsuki jodan

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

### **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. Střídat 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 jodan uchi-uke, potom kopnout hineri mae-geri, současně vykonat jodan uchi-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 jodan Mae-ken-tsuki tsuki, 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 tsuki chudan

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

Tori: mae-ken-tsuki jodan

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-tsuki chudan, vrátit přední nohu do ST.
2. ST kopnout hineri mae-geri, vykročit kopající nohou do suri-ashi, mae-ken-tsuki, opět vykročit se suri-ashi gyaku-tsuki, vrátit do ST.
3. ST yoko-geri, kizami nohou potom vykročit do suri-ashi, udeřit mae-uraken-uchi, vykročit se suri-ashi gyaku-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-tsuki jodan, sayu-uraken-uchi tou stejnou rukou, harrai-otoshi-uke tou stejnou rukou, hineri nohou zakročít 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 zápasšti. Každý kandidát má 3 zápasy. Zkušební komisea rozhoduje podle pravidel WKF. Pro úspěšné završení zkoušky, musí kandidát dosáhnout 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 technik. Cvičenec predvedie kombináciu technik s poradím podle vlastného uváženia, v libovolných postojích, libovolným způsobem přemístění

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

**KIHON IDO**

Platí to stejné jako při oyo kihon no kamae

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

**KUMITE****KANSETSU-WAZA:**

Waki-gatame-přelom loket rukou,

Ude garami-prielom loket zkroucením ramene

Ude-hishigi-juji gatame

Obrana proti útoku zbraňí:

Útok nožem

Útok palicí

Kumite s třemi protivníky, kandidát má dosáhnout 16 bodů

**KATA**

Shitei kata: Seisan, Matsumura Bassai

Tokui kata: Tomari Bassai, Godjushiho, Paiku

**BUNKAI:**

Seisan a dvě kata ze seznamu



## 4. Dan

SHITO-RYU

### 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 V. 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  
Chudan Uke Nihonme

#### D)KATA

Pinan Nidan

### 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  
Jodan Uke Nihonme

#### D)KATA

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-Tobikommizuki-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  
Kihon Kumite Yonhonme  
Kihon Kimute Gohonme

### C) KATA

Pinan Godan  
Kansetsu Waza

## 2.kyu - hnědý pás - obi

### A)KIHON KUMITE

Kihon Kumite Ropponme  
Kihon Kumite Nanahonme  
Kihon Kumite Hachihonme

### B)KATA

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

### 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 nohaza levou a následně se levá noha posouvá do strany
Tai-sabaki	- uhyb 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
- miigi,	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 zkříženýma rukama
- kakiwake uke, kryt oběma rukama, kryt vytlačáním
- 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, kočičí 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 na horní a spodní pásmo najednou



## Článek VII. Platnost zkušebního řádu

- A. Zkušební řád ČSKe se skládá z Všeobecné a technické části.
- B. Tento dokument vstupuje v platnost dne 1. 1. 2014 a nahrazuje předchozí směrnici TMK 04/2012 Všeobecné a technické části Zkušebního řádu ČSKe

Zpracoval: Jaromír Musil, předseda TMK ČSKe  
Verze 12.2013/04-2014

Směrnice TMK 2014 schválena VV ČSKe dne 4. 12. 2013 usnesení číslo U1-05/2013

---

President ČSKe  
Ing. Jiří Boček

