



Zkušební řád

SHOTOKAN KARATE-DO



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.

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

Všeobecný průběh zkoušky:

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 technikou 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 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.

KATA: *(forma technik proti fiktivnímu soupeři)*

Cvičenec zacvičí danou kata z výběru Kihon, Shitei nebo Tokui dle směru a stylu.

BUNKAI KATA: *(základní aplikace technik v kata)*

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

KIME-WAZA: *(forma provedení techniky, pohybu, kime a vzdálenosti)*

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

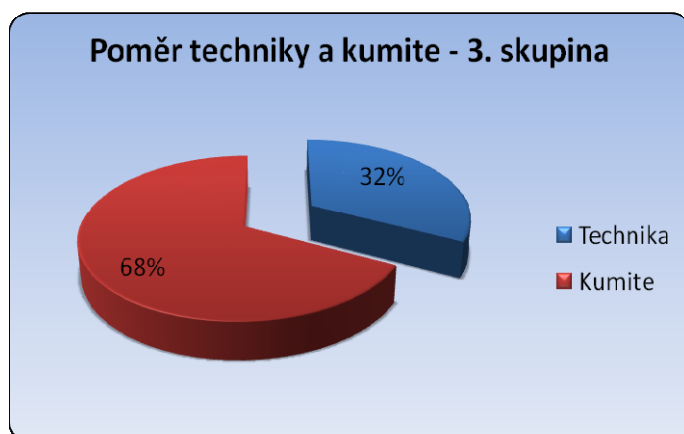
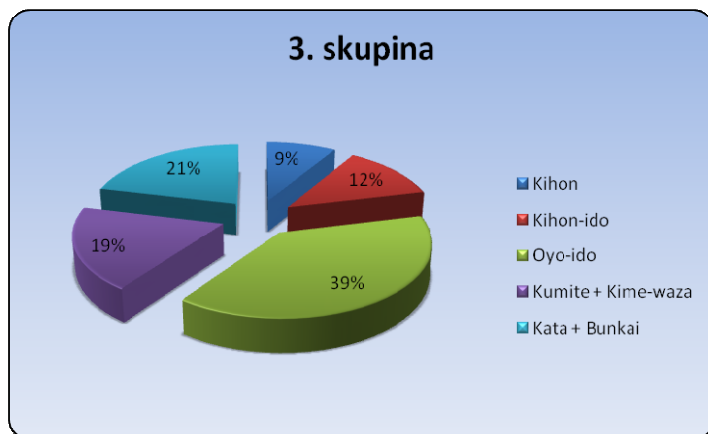
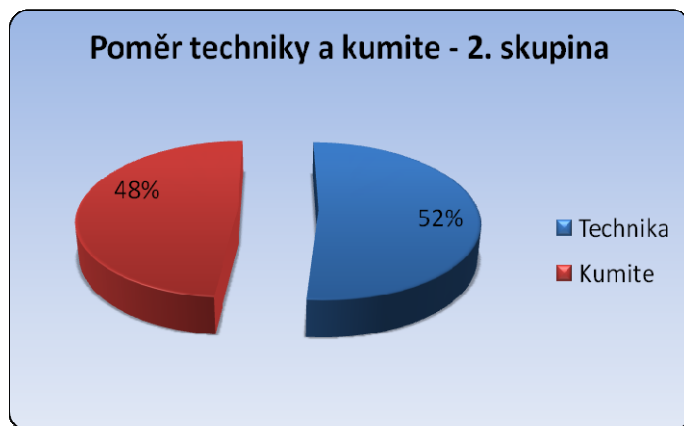
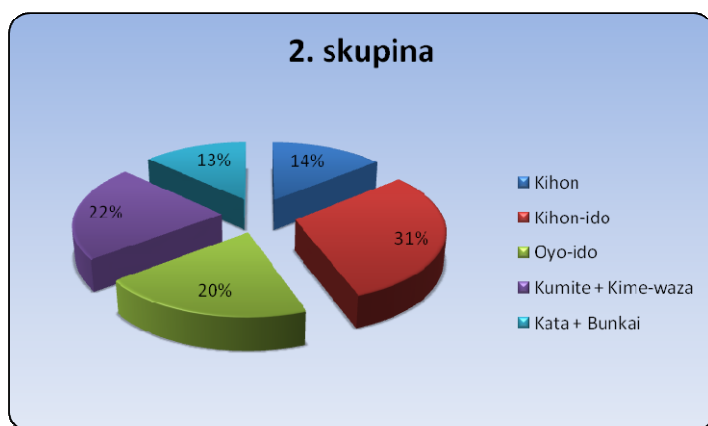
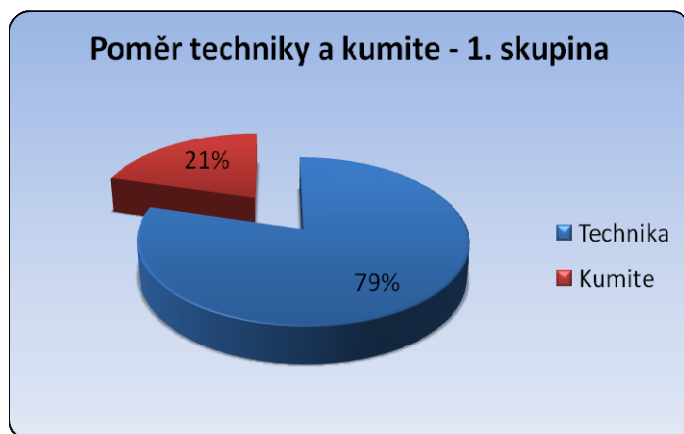
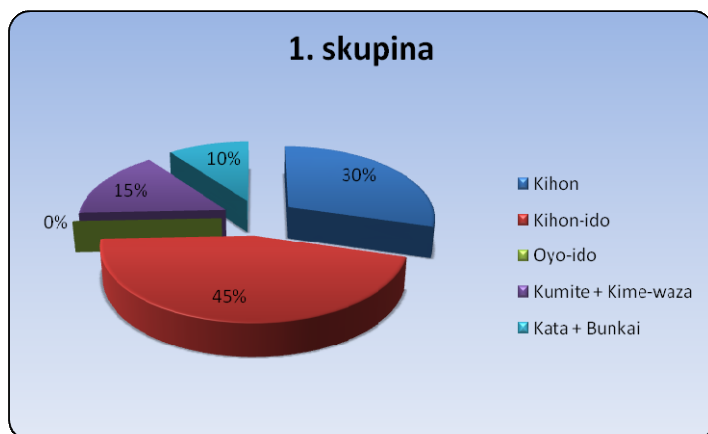


VŠEOBECNÁ ČÁST ZKUŠEBNÍHO ŘÁDU:

1) Hlavní obsahové body zkušební řádu:

Tento zkušební řád je rozdělen do 4 zkušebních skupin Kyu a Dan, kde každá skupina obsahuje pokyny k jejich dosažení a kvalitnímu zvládnutí:

Skupina I.	od 8.- 6.Kyu
Skupina II.	od 5.- 3.Kyu
Skupina III.	od 2.- 1.Kyu a 1.Dan
Skupina IV.	od 2.Danu dále



Skupina I.

KIHON:

Tato zkoušená skupina klade důraz na základní zvládnutí technik prováděné v HD na místě.

KIHON-IDO:

Důraz na správné ukotvení principů karate, zvládnutí základní techniky a postojů. Jejich dokonalé provedení ve stejném postoji při pohybu vpřed a zpět. Maximální důraz je vedený na postoje, pohyby těla a techniky, které musí být provedené synchronně a harmonicky.

KATA:

První skupina vždy demonstruje určenou Kihon Kata na své STV a také jednu kata z předchozích STV (*dle výběru zkušebního komisaře z dosud uvedených kata nižšího STV*).

BUNKAI KATA:

názorné vysvětlení alespoň 4 kombinací technik (tato skupina neprovádí cvičení bunkai ale pouze prokáže znalost použitých technik v kata)

KUMITE:

Cílem základních forem řízeného kumite (Yakusoku-Kumite) je získání a osvojení si fyzické a duševní úrovně pro cvičení ve dvojicích. Důležitým prvkem je forma provedení, včetně zahájení a ukončení cvičení (Rei). Útočník se po dokončení techniky stahuje vzad do „shizentai“, obrátce vpřed, aby byla vždy dodržena správná vzdálenost mezi cvičenci.

Kihon kumite – jedná se o první kroky cvičení s partnerem na místě, proto je hlavní důraz vedený na technické zvládnutí útoku i obrany.

Gohon kumite – útočné a obranné techniky v pohybu. Nutné dodržet správný odstup, vzdálenost a načasování pohybů, včetně správného dýchání. Zvládnutí útoku, bloku i protiúderu musí vycházet z důrazně dodržené vzdálenosti technik.

Sanbon kumite – komplexní metoda základní formy řízeného kumite s důrazem na kombinaci na sebe navazujících různých útočných a obranných technik a pásem (jodan, chudan). Pro správně provedenou formu platí výše uvedené.

ROZSAH TEORETICKÝCH ZNALOSTÍ:

- yame, hajime, yoi, gyaku, hidari, migi, ren, sanbon, karate, kata, kumite, mawate, sensei ni rei, seiza, mokuso, jodan, chudan, gedan, hikite, kiai
- musubi dachi, zenkucu dachi, kokucu dachi, kiba dachi, renoidži dachi, ashi dachi
- oi tsuki, gyaku tsuki, sokumen tsuki, uraken uchi, tetsui uchi, nukite tsuki, empi
- mae geri, yoko geri
- gedan barai, age uke, shuto uke, uchi uke, morote uke, kosa uke, hiji uke, tsukami uke, osae uke, hiza uke

Nejčastější nedostatky:

- chodidla v postojích nejsou celou plochou na zemi (Ashi no Ura)
- zadní noha v postoji ZK není propnuta v koleni
- předklon při chůzi v ZK vpřed nebo záklon horní části těla
- nedostatečné přitažení pěsti k boku (HIKITE)
- nedostatečné sevření ruky v pěst při úderu
- jakýkoliv úšlap nohou před , či při přechodu v postoji
- při řízeném kumite pohled směřuje k zemi
- chybná vzdálenost při řízeném kumite
- chybný postoj - zdvihnuté rameno, ohnuté zápěstí v konci úderu
- chybná pozice chodidel kopajících nohy při technikách kopů
- špatné dýchání, chybějící kime
- nepřesnost techniky, vychýlení od cíle
- chybějící dostatečná práce boků



Skupina II.

KIHON:

Tato zkoušená skupina dodržuje pravidla kihon nižšího stupně. Zároveň klade důraz na základní zvládnutí technik prováděné z HD nebo do daného postoje s výpady vpřed nebo do strany.

KIHON-IDO:

Pravidla kihon-ido stylu odpovídají rovněž nižší skupině. Navíc se jedná o dokonalé provedení na sebe navazujících různých postojů při pohybu vpřed a zpět. Větší nároky jsou kladeny na jednoduchost, rychlost a silové provedení. V případě více kombinací rovněž na plynulou návaznost technik se správným „kime“ a „zanshin“.

OYO-IDO:

Cvičenec demonstruje kihon techniky v bojovém kamae. Důraz na pohyb, přesun Suri-Ashi a Yori-Asi je základem pro sportovní zápas. V této skupině je demonstrováno předvedení maximálně do tří technik jdoucích za sebou.

KATA:

Druhá skupina vždy demonstruje určenou Kihon a Shitei kata na své STV a také 1 kata z předchozích STV. (Dle výběru zkušební komisaře z dosud uvedených kata nižšího STV)

BUNKAI KATA:

Každý adept na zkoušku této skupiny předvede analýzu a rozbor kata, kterou demonstruje na technický stupeň. Z této kata musí demonstrovat alespoň 5 reálných sekvencí dle vlastního výběru. Dále předvede demonstraci analýzy alespoň 3 akcí z jakéhokoliv kata předešlého programu. Adept sám během předvedení bunkai kata moderuje a koriguje útočníka (nemusí se vždy jednat o secvičenou dvojici). Zkoušený předvede 1x kombinaci pomalu a poté předvede kombinaci 1x naplno.

ROZSAH TEORETICKÝCH ZNALOSTÍ: (samozřejmostí je znalost předešlé teorie)

- sonoba mawate, hanmi, goshi kamae, fumikomi, haishu, kime, gohon kumite, kihon ipon kumite,
- sokumen yoko uke, juji uke, kaiwake uke, nagashi uke, manji uke, sukui uke, haiwan uke
- mawashi geri, ushiro geri, mikatsuki geri, ren geri
- tate uchi, haito uchi, kagi tsuki
- kosa dachi

KIME WAZA:

Každý adept na zkoušku této skupiny musí demonstrovat úroveň zvládnutí technik KIHON v základním postoji na místě (Zenkutsu-Dachi) s důrazem na práci boků, přesnost, výbušnost a tvrdost techniky na cíl se správným načasováním, dýcháním a kime. Jako cíl může sloužit lapa, boxovací pytel či medicinbal.

KUMITE:

A) KIHON-IPPON-KUMITE

Pokročilé formy kumite musí splňovat předešlé kritéria z Gohon a Sanbon kumite. Především jde o procvičování úhybů, přechodů (sabaki), základních technik s důrazem na „zanshin“. Na tyto následující body musí být kladen zvláštní důraz:

- 1) útočník musí každý útok provést takovou silou, jako kdyby tato útočná šance byla jen jedna
- 2) útočící strana musí dbát vždy na správný odstup od partnera
- 3) strana provádějící obranu se musí technice útočníka bleskově vyhnout a okamžitě kontrovat, přičemž vzdálenost u kontrující techniky musí být zachována tak, aby nedošlo k nepřiměřenému útoku do těla útočníka, ale útok byl včas zastaven



- 4) blok obránce musí být tak silný, aby mohla být vyblokována technika útočnicka a to tak, aby Chudan-Tsuki jako kontr mohlo být provedeno bez překážky předchozí techniky

Při Kihon Ippon Kumite stojí bránící strana v SHIZENTAI (přirozené držení těla) bez kývání a pohybu. Tento postoj má zlepšit psychickou stabilitu. Pro bránící se stranu je těžké stát v klidu až do útoku. Při soustavném tréninku si lze zlepšit psychickou sebekontrolu a naučit se přes nepříznivou výchozí pozici dobře se bránit. Blok u bránící se strany by se měl trénovat vždy z vnitřní strany ven (např. útok vpravo s Tsuki, blok pravou rukou a levou nohou zpětný krok s kontrujícím technikou), aby se cvičenec připravil na řešení složitějších situací.

B) KAESHI-KIHON-IPPON-KUMITE

Vyšší forma kumite prověřující více kombinací útoku a obrany (útočník je v konečné fázi obránce) s důrazem na správné časování a přesuny. Pro formu platí všechna pravidla uvedená u Kihon-Ippon-Kumite. Útočník i obránce musí dodržovat správnou linii a směr útoku či obrany.

- 1) Útočník stojí v GEDAN-ZENKUTSU-DACHI obránce v SHIZENTAI. Útočník hlásí pouze pásmo útoku (u kopů také techniku samotnou).
- 2) Obránce se stahuje do sebou přizpůsobené pozice (jako např. u Gohon-Kumite vzad) a blokuje. Potom útočí sám technikou vpřed, přičemž použije stejnou techniku jakou byl napaden. Nynější obránce (dřívější útočník), jde zpět, provádí blok a kontruje.
- 3) Oba se vracejí zpět do SHIZENTAI.
- 4) Útočník se zpočátku soustředí na svou útočící techniku a tu provádí v plném nasazení, bez myšlenek na svůj obranný pohyb. Potom by měl bleskově ustoupit proti útoku, blokovat a silně kontrovat.

Nejčastější nedostatky:

- málo zdvižené koleno kopající nohy
- chybné držení těžiště (klesání, stoupání)
- nepřesné stahování kopající nohy zpět
- chybná práce boků
- nejistota v postojích
- chybné dýchání při vedení technik karate, kombinací, kata
- při kumite špatný odhad vzdálenosti pro útok, obranu
- špatná koordinace pohybů
- techniky jsou prováděny toporně, nedostatečná plynulost
- těžiště je vysoko položené ve všech koncových postojích
- nestejně zakončení pohybu (Te Ashi Dodži)
- při kumite nedostatečná koncentrace, špatný odhad vzdálenosti, držení těla
- chybějící dostatečná práce boků
- nesprávná linie útoku či obrany (vychýlení se od cíle)



Skupina III.

KIHON:

Tato zkoušená skupina klade důraz na základní zvládnutí technik prováděné z kamae. Jedná se především o jednotlivé kombinace pro sportovní zápas prováděné v kamae vpřed a do stran.

KIHON-IDO:

V této skupině je čistota stylu samozřejmostí úměrnou bojovému projevu a vyzrálosti. Pravidla kihon-ido stylu odpovídají rovněž nižší skupině. Navíc se jedná o dokonalé provedení na sebe navazujících různých postojů při pohybu vpřed, zpět a do stran. Kromě základních postojů je větší důraz kladen na provedení technik z volného postoje (kamae).

OYO-IDO:

V této skupině cvičenec demonstruje složitější kihon techniky v bojovém kamae. Důraz na pohyb, přesun Suri-Ashi a Yori-Asi nebo Ayumi-Ashi s využitím horních a spodních končetin. Pohyb je směřován nejen dopředu ale i vzad.

KATA:

Třetí skupina vždy demonstruje 3 kata. Jednu Shitei kata k danému STV a jednu Kihon kata z předešlých STV. (Výběr Kihon-Kata je dle Zkušební komisaře). A dále jednu kata ze seznamu Tokui-Kata dle vlastního výběru.

BUNKAI KATA:

Každý adept na zkoušku této skupiny předvede analýzu a rozbor Shitei kata k danému STV a demonstruje ji v plném nasazení. Z této kata musí demonstrovat alespoň 5 reálných sekvencí dle vlastního výběru. Dále předvede demonstraci analýzy alespoň 5 sekvencí z Tokui kata kterou cvičenec předváděl. A analýzu 3 sekvencí ze základní kata kterou mu určil zkušební komisař (Předvedení bunkai aplikuje zkoušený s vlastním partnerem. Bunkai musí být věrohodná reálnému boji!!)

KIME WAZA:

Každý adept na zkoušku této skupiny musí demonstrovat úroveň zvládnutí základních útočných technik ve volném postoji na místě (kamae) s důrazem na práci boků, přesnost, výbušnost a tvrdost techniky na cíl se správným načasováním, dýcháním a kime. Jako cíl může sloužit lapa, boxovací pytel či medicinbal.

KUMITE:

A) JIYU-IPPON-KUMITE

Více realistická forma kumite bez jasného časování, vzdáleností mezi soupeři apod.. - příprava na volné kumite. Důležité je hledání korektní vzdálenosti, správné časování, bleskové rozhodování a také překonání vlastní nejistoty při útoku.

Obě strany proti sobě stojí v Kamae volně, ve vhodné vzdálenosti. Útočník vede svoji nahlášenou techniku s velkým nasazením, bez myšlenek na další akci obránce. Také obránce nesmí volit velkou vzdálenost od útočníka, ale v krátké vzdálenosti útok blokovat s ústupem (Tai-Sabaki nebo Suri-Ashi) a provést silnou kontr techniku. Poté útočník i obránce zaujímá Kamae a stále drží bojový Zanshin (pozornost na útočníka). Důležité je u Jiyu-Ippon-Kumite vyučovat nácvik, cit pro vzdálenost a časování.

B) OKURI-JIYU-IPPON-KUMITE

Vyšší forma kumite s návazností více útočných technik, pro kterou rovněž platí výše uvedená pravidla. Útočník se po prvním útoku ihned stahuje do výchozího postoje (Kamae) a následně pokračuje druhým útokem, bez varování (OKURI=vrátit, pokračovat). Obránce se rovněž po prvním bloku a protiútokem stahuje do výchozího postoje (Kamae) a je připraven na další útok.



Cvičení rozvíjení schopnosti obránce, který musí být připraven na kombinaci útoků. Na tyto následující body musí být kladen zvláštní důraz:

- 1) Útočník i obránce stojí v GEDAN-KAMAE. Útočník hlásí pouze pásmo útoku (u kopů také techniku samotnou) a to pro obě na sebe navazující techniky. Útočí vždy na pravou či levou stranu přímo z Gedan-Kamae.
- 2) Obránce se stahuje do sebou přizpůsobené pozice (jako u Gohon-Kumite vzad) a blokuje s kontra akcí. Následně se stáhne zpět do výchozího postoje a je připraven k další obraně a protiútok.
- 3) Útočník se zpočátku soustředí na svou útočící techniku a tu provádí v plném nasazení, bez myšlenek na svůj obranný pohyb. Vrací se zpět do výchozího postoje a bez varování následuje dalším útokem.

C) 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.

ROZSAH TEORETICKÝCH ZNALOSTÍ: (samozřejmostí je znalost předešlé teorie)

- sun dome, teisho, zanshin, shitei a tokui kata, otoshi, uchikomi,
- neko ashi dachi, shiko dachi, teidži dachi
- ashi barai, suri ashi, yori ashi, alumi ashi
- ura mawashi geri, kansetsu geri
- age tsuki, yama tsuki

Nejčastější nedostatky:

- v konečné fázi techniky chybí kime, HIKITE
- ztráta rovnováhy při obrazech, při kopech
- špatná vzdálenost při kumite
- neplynulé provádění kombinací (špatná vázanost technik)
- přerušování pohybu boků při provádění kombinací
- chybějící nebo chybný rytmus při provádění kata
- špatná koordinace zpevnění v koncové fázi pohybu
- odklon těla od cíle při cvičení s partnerem
- nejistota při útoku a protiútok
- slabá kondiční příprava
- slabá sebekontrola při cvičení s partnerem
- chybějící sportovní duch

Skupina IV.

KIHON:

Tato zkušební skupina klade důraz na zvládnutí technik prováděné z kamae. Na vyšší STV již není popsán sled technik, ale komise vybírá jakékoliv techniky z dosud uvedeného programu STV.

KIHON-IDO:

Zde musí být demonstrováno mistrovské provedení kihonu stylu ve všech aspektech, úměrný věku adepta. Na vyšší STV již není popsán sled technik, ale komise vybírá jakékoliv techniky z dosud uvedeného programu STV. Důraz je kladen především na techniky z volného postoje (kamae).

KATA:

Tato skupina vždy demonstruje 4 kata. Dvě ze základních dle výběru zkušební komisaře, jednu z sentei kata a jednu dle vlastního výběru, mimo dosud uvedený program STV.

BUNKAI KATA:

Každý adept na zkoušku této skupiny předvede analýzu a rozbor minimálně 5ti sekvencí z jakékoliv vybrané kata ze seznamu základních a sentei kata, které jsou v zkušebním řádu do STV 1.Dan. Teoretické znalosti všech předchozích skupin. Adept sám během předvedení bunkai kata moderuje a koriguje útočníka (nemusí se vždy jednat o secvičenou dvojici).

KIME WAZA:

Stejně jako u skupiny III.

KUMITE:

Stejně jako u skupiny III.



KIHON:

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

KIHON-IDO:

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

- 1.) ZD: oi-tsuki
- 2.) ZD: age-uke
- 3.) ZD: soto-uke
- 4.) ZD: gedan-barai
- 5.) ZD: uchi-uke
- 6.) ZD: gyaku-tsuki
- 7.) KkD: shuto-uke
- 8.) ZD: 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-tetsui-uchi (*dopředu*)
- 4.) HD: shomen-uraken-uchi (*vpřed*)
- 5.) HD: osae-uke, tate-nukite
- 6.) HD: yoko-uraken-uchi (*do strany kdy pěst končí malíkovou hranou do strany*)
- 7.) HD: tate-uraken-uchi (*do strany kdy pěst končí malíkovou hranou dolů*)

KIHON-IDO:

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

- 1.) ZD: sanbon-tsuki (*kizami-gyaku-oi*)
- 2.) ZD: age-uke / gyaku-tsuki
- 3.) ZD: soto-uke / gyaku-tsuki
- 4.) ZD: gedan-barai / gyaku-tsuki
- 5.) ZD: uchi-uke / gyaku-tsuki
- 6.) ZD: gyaku-tsuki
- 7.) ZD: osae-uke tate-nukite
- 8.) KkD: shuto-uke do úhlu 45°
- 9.) KkD: morote-uke
- 10.) ZD: mae-geri oi-tsuki
- 11.) ZD: 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 před zahájením cvičení hlásí název techniky. Možno v kombinacích:

- 5x vpřed-zpět
- 3x vpřed-zpět, 1x zpět-vpřed, 1x vpřed-zpět

- 1.) T: ZD jodan-oi-tsuki
U: ZD z: opačný střeh (stejný postoj) age-uke, poslední technika 1x protiútok gyaku-tsuki, kiai
- 2.) T: ZD v: chudan-oi-tsuki
U: ZD z: opačný střeh (stejný postoj) soto-ude-uke, poslední technika 1x protiútok gyaku-tsuki, kiai
- 3.) T: ZD v: chudan-oi-tsuki
U: ZD z: uchi-ude-uke, poslední technika 1x protiútok gyaku-tsuki, kiai
- 4.) T: ZD v: gedan-oi-tsuki
U: ZD z: opačný střeh (stejný postoj) 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: gyaku-sanbon-tsuki (*gyaku-kizami-gyaku*)
- 2.) ZD: age-uke / gyaku-tsuki / soto-uke (*možná výměna bloků*)
- 3.) ZD: soto-uke / gyaku-uchi-uke / soto-uke
- 4.) ZD: gedan-barai / oi-uchi-uke / gyaku-tsuki
- 5.) ZD: gedan-barai / hineri-mae-geri (*kopající noha zpět do ZD*)
- 6.) ZD: gyaku-tsuki / uchi-uke / gyaku-tsuki
- 7.) ZD: yoko-uraken-uchi / gyaku-age-uke / kizami-tsuki
- 8.) KkD: shuto-uke překrok do ZK osae-uke gyaku-tate-nukite
- 9.) KkD: uchi-uke / gyaku-tsuki
- 10.) ZD: hineri-mae-geri gyaku-tsuki (chudan kamae te)
- 11.) KiD: chudan-yoko-geri-keage tate-uraken-uchi (3 × na každou stranu)
- 14.) KiD: chudan-yoko-geri-kekomi / yoko-empi-uchi (3 × na každou stranu)

SANBON KUMITE:

Útočník před zahájením kombinace vždy hlásí pořadí technik. Např. jodan, chudan, mae-geri. Každá technika je provedena na obě strany (hidari/migi).

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

OYO-IDO:

- 1.) BP: suri-ashi kizami-tsuki,
- 2.) BP: suri-ashi gyaku-tsuki
- 3.) BP: suri-ashi yoko-mawashi-uraken-uchi
- 4.) BP: yori-ashi kizami-tsuki,
- 5.) BP: yori-ashi gyaku-tsuki
- 6.) BP: yori-ashi yoko-mawashi-uraken-uchi

KIHON-IPPON-KUMITE:

- 1.) 2x T: ZD v: oi-tsuki jodan
U: ZD z: age-uke/gyaku/tsuki; KkD z: tate-shuto-uke/ přešlap do ZD: jodan soto-mawashi-shuto-uchi
- 2.) 2x T: ZD v: oi-tsuki chudan
U: ZD z: soto-uke/gyaku-tsuki;
ZD z: soto-uke/ překrok do KiD yoko-empi-uchi
- 3.) 2x T: ZD v: mae-geri chudan
U: ZD z: gedan-barai/ gyaku-tsuki;
ZD z: gyaku gedan-barai/ kizami-tsuki/ gyaku-tsuki
- 4.) 2x T: ZD v: yoko-geri-kekomi chudan
U: ZD z: do 45° soto-ude-uke chudan/ gyaku-tsuki chudan;
FD: chudan-haiwan-uke ZK: jodan-gyaku-soto-haito-uchi

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: mikazuki-geri / gedan-barrai

KIHON-IDO:

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

OYO-IDO:

- 1.) BP: suri-ashi kizami-tsuki gyaku-tsuki
- 2.) BP: suri-ashi yoko-uraken-uchi gyaku-tsuki
- 3.) BP: yori-ashi kizami-tsuki gyaku-tsuki
- 4.) BP: yori-ashi yoko-uraken-uchi gyaku-tsuki
- 5.) BP: Hineri-mae-geri suri-ashi gyaku-tsuki
- 6.) BP: Hineri-mae-geri suri-ashi kizami-tsuki

KIHON-IPPON-KUMITE:

- 1.) 2x T: ZD v: oi-tsuki jodan
U: ZD z: 45° do HsD jodan-sokumen(age)-uke/ yoko-geri-keage, KD: yoko-empi-uchi;
ZD z: jodan-age-uke/mae-geri/jodan-tate-empi-uchi
- 2.) 2x T: ZD v: oi-tsuki chudan
U: ZD z: uchi-uke/ jodan-kizami-tsuki/ chudan-gyaku-tsuki;
KkD: 45° shuto-uke/ ashi-mae-geri (ashi-mawashi-geri)/ ZD: chudan-gyaku-tate-nukite
- 3.) 2x T: ZD v: mae-geri chudan
U: NaD z: gedan-barai, tate-shuto-uke/ ZD v:mae-empi-uchi;
KkD z: sukui-uke/ ZD: gyaku-tsuki
- 4.) 2x T: ZD v: yoko-geri-kekomi chudan
U: ZD: do strany 90° ZD ushiro-chudan-barai/ yoko-geri-kekomi/ KiD: yoko-empi-uchi
- 5.) 2x T: ZD v: mawashi-geri jodan
U: ZD s: 90° jodan-haiwan-uchi-uke/ gyaku-tsuki chudan;
KiD s: 135° 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 útočníkovi 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

KIME-WAZA:

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

5x ZD/: gyaku-tsuki chudan

5x ZD/: mae-geri chudan

5x ZD/: kizami-tsuki jodan

5x ZD/: yoko-geri-kekomi chudan



KIHON:

- 1.) HD do SD: mawashi-uke yama-teisho-tsuki
- 2.) BP: hineri ura-mikazuki-geri
- 3.) BP: hineri ura-mawashi-geri

KIHON-IDO:

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

KAESHI-KIHON-IPPON-KUMITE:

Útočník před zahájením cvičení hlásí název techniky. Každá technika je provedena na obě strany (hidari/migi).

- 1.) T: ZD v: oi-tsuki jodan
U: ZD z: age-uke
U->T: ZD v: oi-tsuki jodan
T->U: ZD z: 45° tate-shuto-uke/ chudan-gyaku-tsuki
- 2.) T: ZD v: oi-tsuki chudan
U: KKD z: 45° shuto-uke
U->T: ZD v: chudan-mae-geri
T->U: ZD z: gyaku-gedan-barai/jodan-kizami-tsuki/chudan-gyaku-tsuki
- 3.) T: ZD v: chudan-oi-tsuki
U: ZD z: gyaku-gedan-barai
U->T: ZD v: hineri-chudan-yoko-geri-kekomi
T->U: ZD z: 45° gedan-barai/chudan-gyaku-tsuki

KATA:

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

SHITEI KATA:

Jion

BUNKAI-KATA:

(obránce určí útočníkovi 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 z: age-uke / ayumi-ashi mae-geri / kizami-tsuki / gyaku-tsuki
- 2.) ZD v: mae-geri (jodan) / gyaku-tsuki / ushiro-ayumi-ashi (KkD) shuto-uke / (ZD) tate-nukite
- 3.) ZD v: gyaku-tsuki/mae-geri (ayumi-ashi tate-shuto-uke) / oi-tsuki
- 4.) ZD v: sanbon-tsuki / mae-geri (stáhnout kopající nohu zpět do výchozího postoje)/gyaku-tsuki/gedan-barai
- 5.) ZD v: ashi-barai / kizami-tsuki gyaku-tsuki

OYO-IDO:

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

JIYU-IPPON-KUMITE:

- 1.) 2x T: Kamae v: oi-tsuki jodan
U: Kamae z: 45° do strany jodan-tate-shuto-uke/chudan-gyaku-tsuki;
45° do strany jodan-age-uke/mae-mawashi-geri/chudan-gyaku-tsuki
- 2.) 2x T: Kamae v: oi-tsuki chudan
U: Kamae z: 45° do strany chudan-soto-ude-uke/chudan-gyaku-tsuki;
ZD: gyaku-gedan-barai/ hineri-jodan-ushiro-mawashi-geri/ashi-barai/gyaku-tsuki
- 3.) 2x T: Kamae v: mae-geri chudan
U: Kamae z: gedan-barai/gyaku-tsuki;
45° do strany gedan-barai/ zpět tate-shuto-uke/ výpad kizami-tsuki
- 4.) 2x T: Kamae v: yoko-geri-kekomi chudan
U: Kamae z,s: 45° do strany soto-ude-uke/chudan gyaku-tsuki;
gedan-haiwan-uke/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, Enpi, 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 v: mae-mawashi-geri ayumi-ashi jodan-mawashi-geri / gyaku-tsuki / na místě uchi-uke / gyaku-tsuki
- 2) ZD v: jodan-mae-geri / gyaku-tsuki / ushiro-ayumi-ashi (KkD) shuto-uke / (ZD) gyaku-tate-nukite / ayumi-ashi jodan-ura-mawashi-geri / gyaku-tsuki
- 3) KkD v: 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: Suri-ashi kizami-tsuki suri-ashi gyaku-tsuki ayumi-ashi gyaku-tsuki
- 2.) BP: Oi-mae-geri (*vrátit nohu zpět*) hineri-mawashi-geri suri-ashi yoko-mawashi-uraken-uchi 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-mawashi-gari suri-ashi yoko-mawashi-uraken-uchi suri-ashi gyaku-tsuki
- 5.) BP: Hineri-mae-geri yori-ashi oi-ura-mawashi-gari suri-ashi suri-ashi gyaku-tsuki
- 6.) BP: Suri-ashi gyaku-tsuki suri-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

OKURI-JIYU-IPPON-KUMITE:

Útočník před zahájením cvičení hlásí název obou technik.

- | | | | |
|--------|----|------------|--|
| 1.) 1x | T: | Kamae v: | suri-ashi oi-tsuki jodan/ ayumi-ashi oi-tsuki jodan |
| | U: | Kamae z,s: | libovolná obrana/protiútok |
| 2.) 1x | T: | Kamae v: | suri-ashi gyaku-tsuki chudan / ayumi-ashi gyaku-tsuki chudan |
| | U: | Kamae z,s: | libovolná obrana/protiútok |
| 3.) 1x | T: | Kamae v: | yori-ashi mae geri/ hineri mae-geri |
| | U: | Kamae z,s: | libovolná obrana/protiútok |
| 4.) 1x | T: | Kamae v: | yori-ashi mawashi-geri/ hineri mawashi--geri |
| | U: | Kamae z,s: | libovolná obrana/protiútok |

KATA: ZK vybere jednu kata z řady kata Heian, Tekki Shodan

SHITEI KATA: Bassai Dai

TOKUI KATA: - dle vlastního výběru z (Enpi, 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 gyakutsuki 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 gyakutsuki
- 6.) BP: Yori-ashi gyaku-tsuki ayumi-ashi gyaku-tsuki yori-ashi ura-mawashi-geri suri-ashi gyaku-tsuki
- 7.) BP: Yori-ashi yoko-geri-kekomi suri-ashi gyaku-tsuki yori-ashi ura-mawashi-geri
- 8.) BP: Suri-ashi kizami-tsuki suri-ashi gyaku-tsuki ushiro-geri
- 9.) BP: Yori-ashi ashi-barrai Suri-ashi gyaku-tsuki yori-ashi mae-mawashi-geri suri-ashi gyaku-tsuki
- 10.) BP: na místě gyaku-tsuki yori-ashi gyaku-tsuki hineri-ura-mawashi-geri gyaku-tsuki
- 11.) BP: Suri-ashi kizami-tsuki suri-ashi gyaku-tsuki ushiro-suri-ashi nagashi-uke hineri mawashi-geri yoko-uraken-uchi suri-ashi gyakutsuki
- 12.) BP: Suri-ashi kizami-tsuki suri-ashi gyaku-tsuki ushiro-ayumi-ashi nagashi-uke mae ura-mawashi-geri suri-ashi gyakutsuki
- 13.) BP: Ayumi-ashi kizami-tsuki ushiro-suri-ashi oi-osae-uke suri-ashi gyaku-tsuki hineri-ura-mawashi-geri suri-ashi gyakutsuki

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.

KATA: Enpi

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 Enpi
- 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).



ZÁKLADNÍ VYSVĚTLIVKY KE ZKUŠEBNÍMU ŘÁDU:

Postoje:

HD	- heiko-dachi
HsD	- heisoku-dachi
HSD	- heiko-sanchin-dachi
KkD	- kokutsu-dachi
KiD	- kiba-dachi
TD	- teidži-dachi
RD	- renodži-dachi
FD	- fudo-dachi
SD	- sanchin-dachi
ZD	- zenkutsu-dachi
NaD	- neko-ashi-dachi
BP	- bojový postoj
KSD	- kosa-dachi

Směr:

Mae	- přední
Hineri	- zadní
Ushiro	- vzad
Yoko	- do strany
Shomen	- přední strana
Oi-xxx	- přední ruka / noha
Gyaku-xxx	- zadní ruka / noha
soto	- venkovní
uchi	- vnitřní

Pohyb / posun:

Suri-ashi	- posun začínající přední nohou
Yori-ashi	- posun začínající s přísunem zadní nohy
Ayumi-ashi	- krok
Mawate	- obrat o 180°

Ostání:

T:	útočník (tori)
U:	obránce (uke)
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)

Dne: 14.12.2009

Vypracoval: Jaromír Musil, předseda TMK ČSKe a team lektorů stylu Shotokan.

Verze Zkušebního řádu: 2009-3.4



SLOVNÍK VÝZNAMŮ V KARATE:

- yame,	stop
- hajime,	začněte
- yoi,	pozor, připravit se, výchozí postavení
- gyaku,	zadní
- hidari,	levá
- migi,	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,	obraný 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 tlačáním 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 vytlačení
- nagashi uke, blok otevřenou dlaní do strany zevnitř ven
- manji uke, dvojitý blok na spodní a horní pásmo
- sukui uke, obrana tlakem nahoru
- haiwan uke blok vrchní plochou předloktí
- mawashi geri, obloukový kop
- ushiro geri, kop dozadu
- mikatsuki geri, obloukový kop chodidlem zvenčí dovnitř
- ren geri dvojitý kop
- tate uchi, vertikální sek, obecně
- haito uchi, úder vnitřní stranou ruky
- kagi tsuki hákový úder
- kosa dachi postoj se zkříženými nohami
- 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

