

# ČESKÝ SVAZ KARATE

## Směrnice Trenérsko-metodické komise

2012



Platnost od 5. 6. 2012

# TECHNICKÁ ČÁST

## (04/2012) ZKUŠEBNÍHO ŘÁDU

---

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

1. 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.
2. 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
3. Všeobecný průběh zkoušky STV Kyu a DAN:
  - a) **KIHON:**  
*(technika - zkušební komisař náhodně vybere minimálně 1/3 technik)*  
Každou techniku cvičenec vykonává na povel zkušební komisaře opakovaně za sebou a s maximální koncentrací do doby, než dá zkušební komisař povel na ukončení cvičení.
  - b) **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.
  - c) **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.
  - d) **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.

e) **KATA:**

*(forma technik proti fiktivnímu soupeři)*

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

f) **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.

g) **KIME-WAZA:**

*(forma provedení techniky, pohybu, KIME a vzdálenosti)*

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

h) **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>

4. 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)*

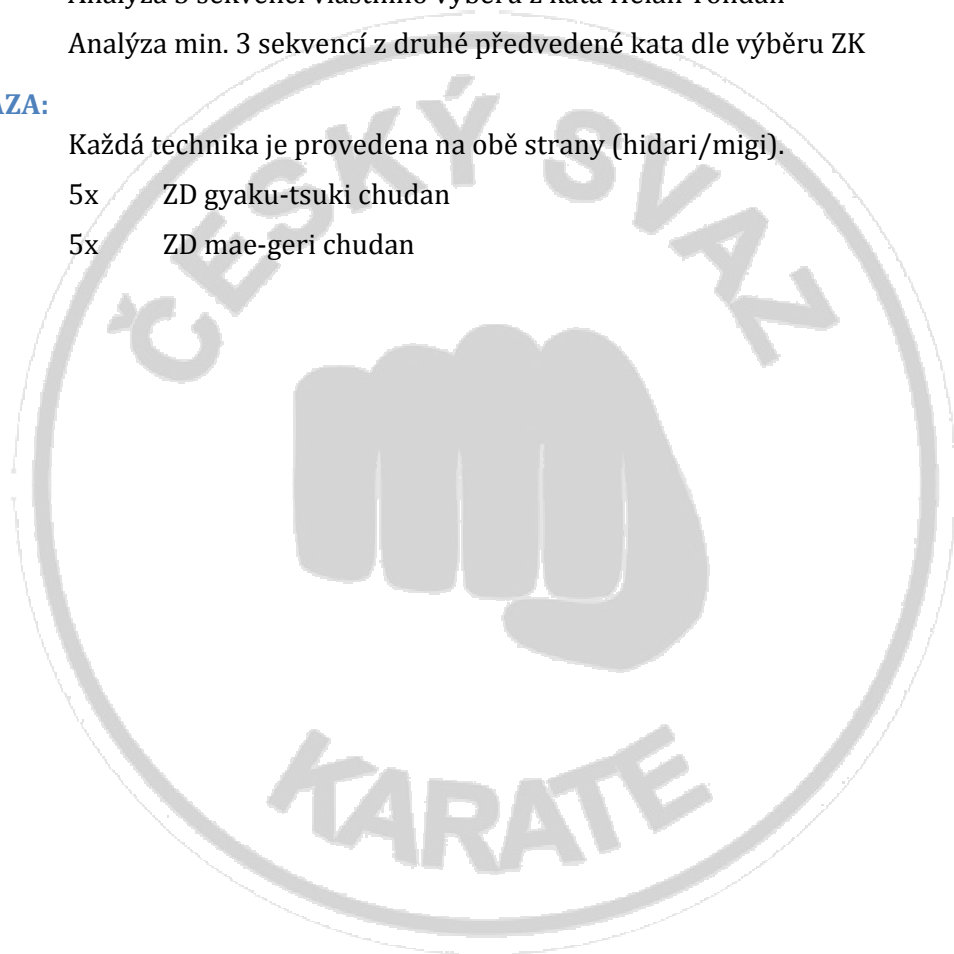
- a) Analýza 5 sekvencí vlastního výběru z kata Heian Yondan
- b) Analýza min. 3 sekvencí z druhé předvedené kata dle výběru ZK

#### **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-tsuki / 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:**

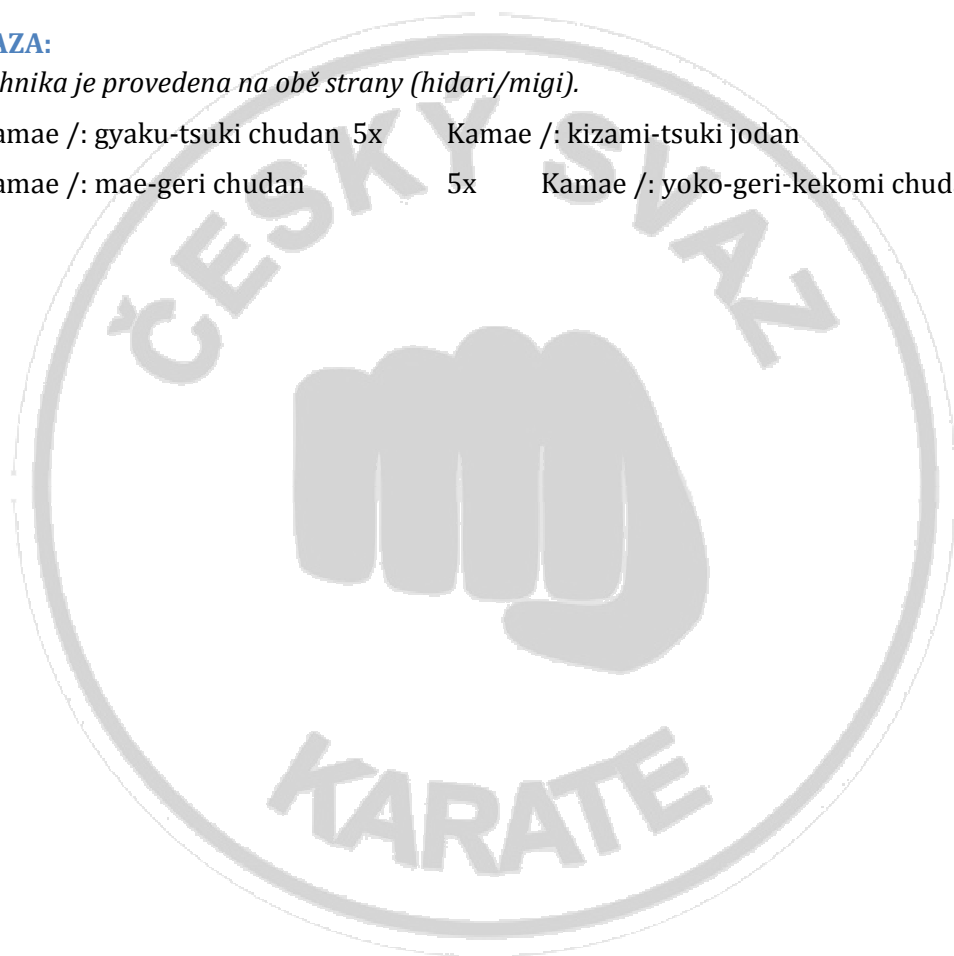
*(obránce určí útočnickovi útok a pásmo. Předvede 1x kombinaci pomalu a poté předvede kombinaci 1x naplno)*

- 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:

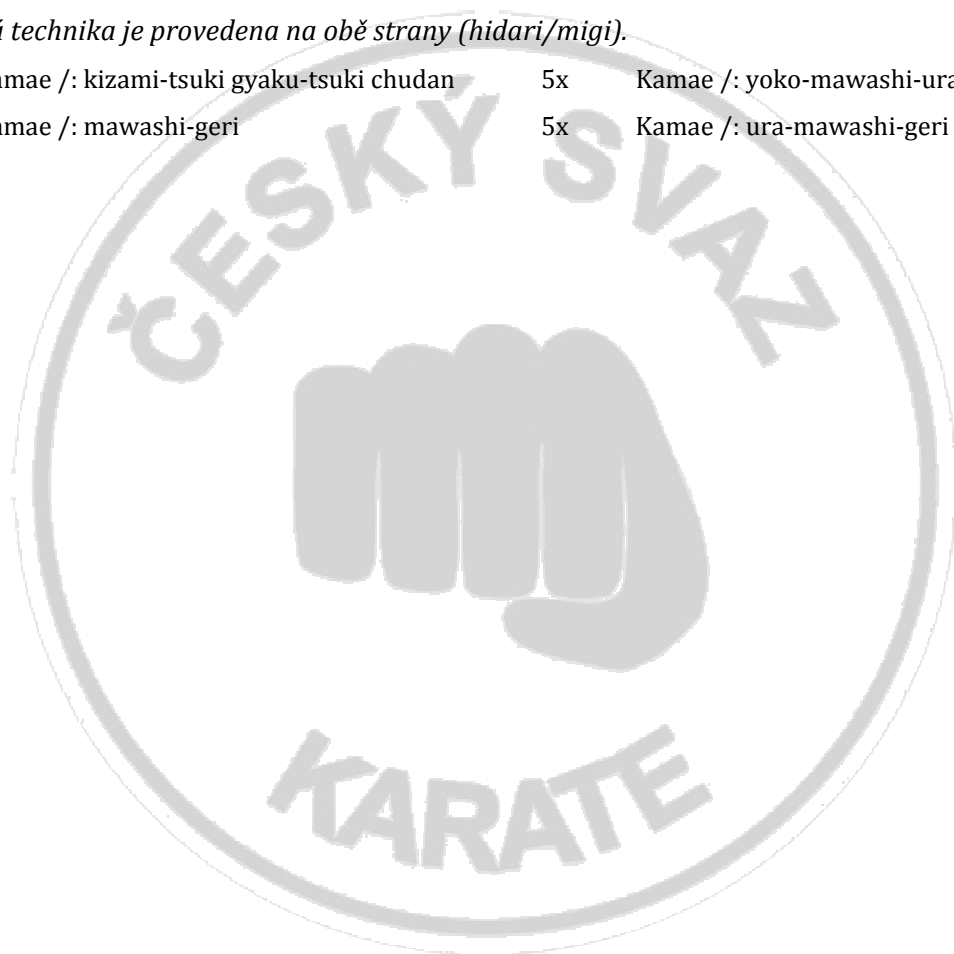
*(předvedení bunkai aplikuje zkoušený s vlastním partnerem. Bunkai musí být věrohodná reálnému boji!!)*

- 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)

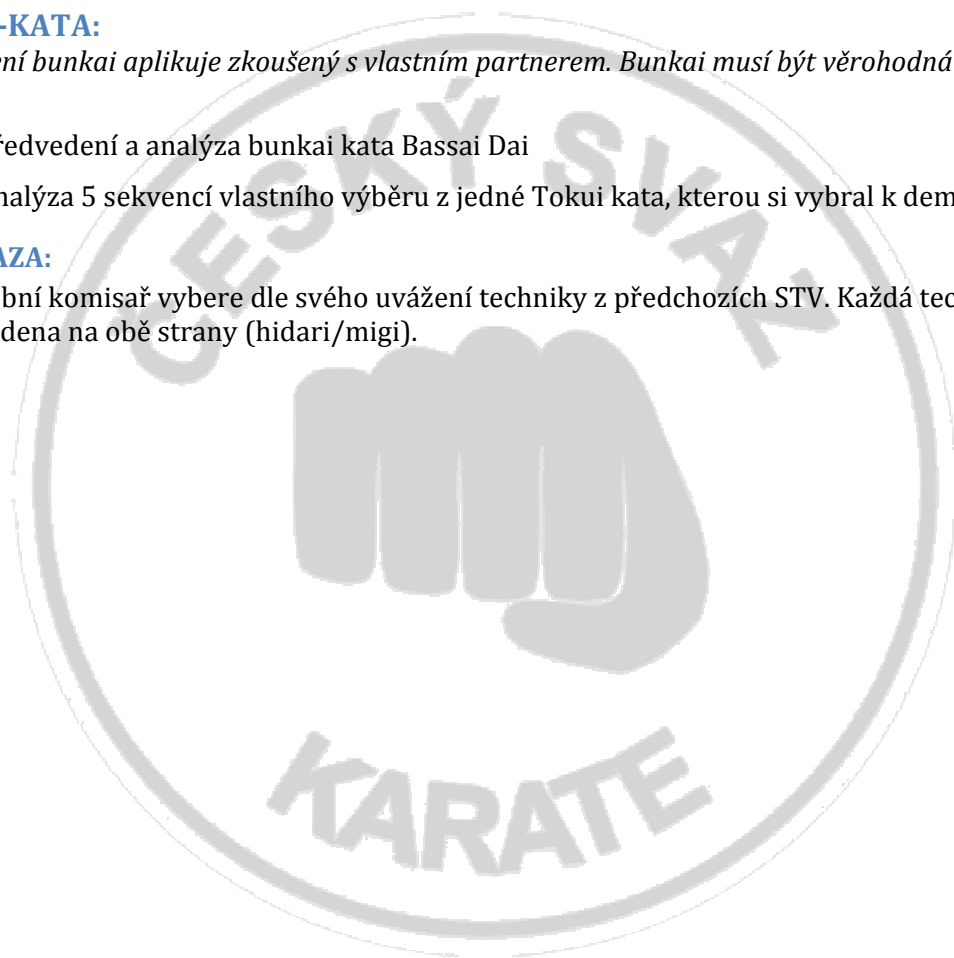
**BUNKAI-KATA:**

*(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 gyakutsuki
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 Zkušebního komisaře

### KIHON IDO:

- KIHON IDO Techniky dle výběru Zkušebního komisaře

### OYO IDO:

- OYO IDO NO KAMAE dle výběru Zkušebního komisaře

### KATA:

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

### BUNKAI-KATA:

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

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

### KUMITE: JIYU KUMITE

## 5. DAN (ČERNÝ PÁS)

SHOTOKAN

### KIHON:

- KIHON techniky dle výběru Zkušebního komisaře

### KIHON IDO:

- KIHON IDO Techniky dle výběru Zkušebního komisaře

### OYO IDO:

- OYO IDO NO KAMAE dle výběru Zkušebního komisaře

### KATA:

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

### BUNKAI-KATA:

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

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

### KUMITE: JIYU KUMITE

## Článek III. Zkušební řád Goju-Ryu Karate

### 8. KYU (BÍLÝ PÁS)

### GOJU-RYU

#### KIHON:

1. HD seiken-choku-tsuki
2. HD age, soto, yoko a gedan-uke
3. HD shomen, yokomen uraken-uchi
4. HD hiza-geri
5. HD mae-geri
6. 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 kansetcu-geri, age-tsuki, uraken-uchi a gedan tetcui-uchi // zpět stejné ushiro-ayumi-ashi
4. NAD mae-geri, kansetsu-geri, gyaku-tsuki do ZD ayumi-ashi do NAD // mawate

**OYO IDO:**

1. ST suri-ashi kizami-tsuki, suri-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 GEKISAIDAI NI*

**JYU 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 Zkušební 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 GEKISAIDAI ICHI / NI*

**KATA:**

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

**KIHON BUNKAI:**

Sanseru



**KIHON:**

- KIHON techniky dle výběru Zkušebního komisaře

**KIHON IDO:**

- KIHON IDO Techniky dle výběru Zkušebního komisaře

**OYO IDO:**

- OYO IDO NO KAMAE dle výběru Zkušebního komisaře

**KUMITE:**

*JIYU KUMITE*

*RANDORI KUMITE*

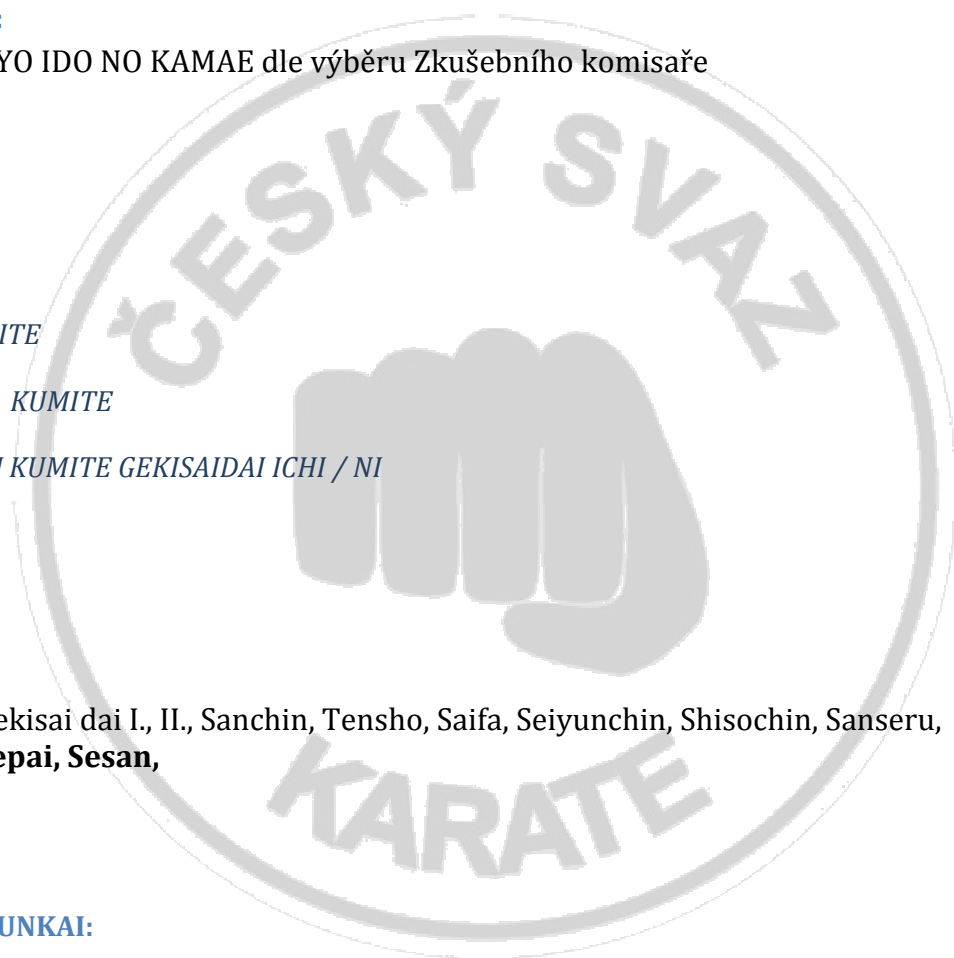
*RANZOKU KUMITE GEKISAIDAI ICHI / NI*

**KATA:**

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

**KIHON BUNKAI:**

Sepai, Sesan



**KIHON:**

- 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 pravo a levou nohou při přemístování vlevo- pohyb suri-ashi.  
  
b/ cvičenec začíná pohyb levou nohou při přemístování pravo a naopak- pohyb cugi-ashi.
6. Nami HD tai-hiraki

#### KUMITE:

*TANREN KUMITE: NA KRÁTKOU -ČIKAMA:*

**Útočník-Tori:** vykonáva 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 útočnickou 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 zakročit kopající nohou do CAD. Vykročit vpřed opačnou nohou do ZD, gyaku-tsuki, ST.

#### UKEMI WAZA

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

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

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

#### KUMITE

##### JIYU IPPON KUMITE ZVOLIT LIBOVOLNOU VZDÁLENOST :

Tori: útok kombinací dvou tsuki /kizam gyaku/

Uke: první úder udělat s nagashi-uke, druhému se vyhnout s tai-hiraki, zadní nohu do HD, zároveň vykonat na přední nohu útočnicka ashi barri a gyaku-tsuki

Tori: útočí kombinací tsuki, geri

Uke: tsuki blokuje libovolným blokem, při kopu přistoupí se suri-ashi, zároveň vykoná oproti kopu adekvátní blok, zároveň vykonat osoto gari na opornou nohu útočníka, zhodit ho na zem a gyaku-tsuki na ležícího protivníka

#### *RANDORI JIYU IPPON KUMITE*

Tori: útok z 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

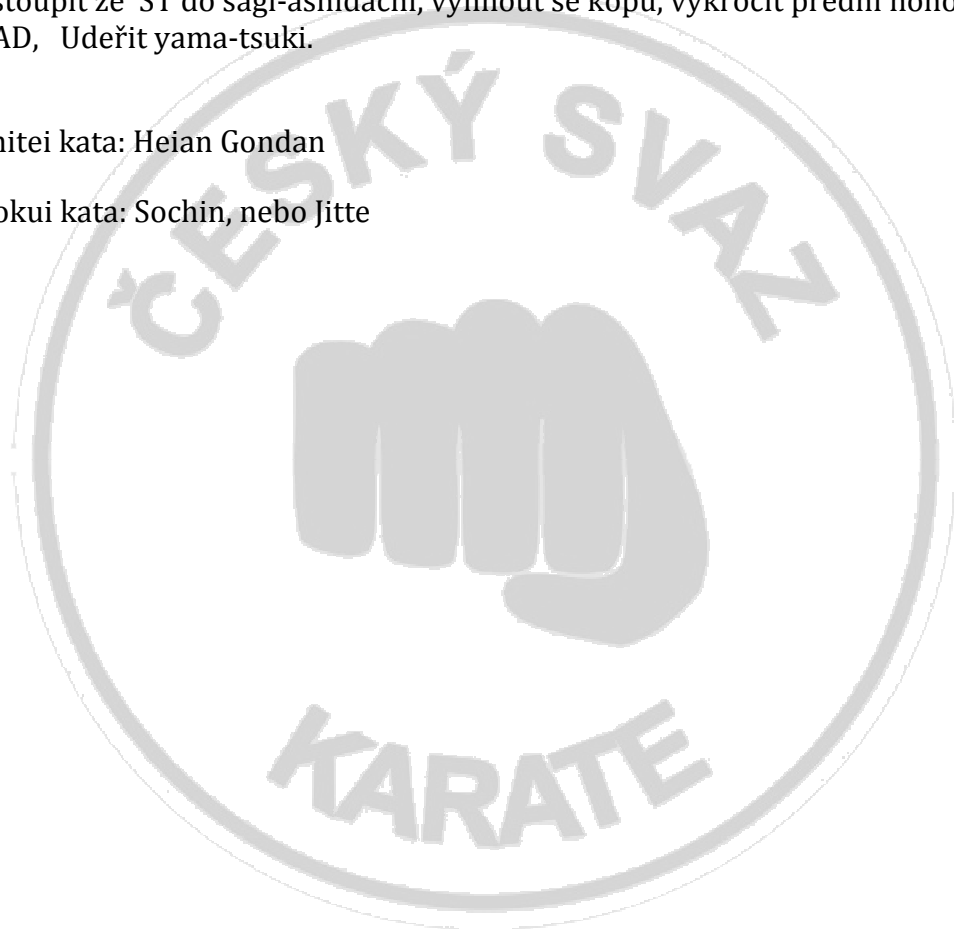
Tori: ze ST kopnout kin geri, nebo mawashi-geri gedan / do stehna/

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. zády vpřed, do SHD, kentsui-uchi, vrátit se zpět do NAD vykonat shuto-uke
3. NAD ustoupit vzad do kokutsu-dachi, joge-uke, přejít do ZD udeřit gyaku-tsuki, vykročit do opačného NAD s kake-uke
4. NAD vykročit přední nohou do HD s kote uke, následne vykonat hineri mikatsuki-geri-uke, vykročit přední nohou do SHD, udeřit mawashi-hiji-ate, vrátit se zpět do HD zároveň vykonat blok uchi-uke, překročit do opačného NAD.
5. NAD kake-uke, vykročit vpřed do 45 st. úhlu do SHD, zároveň udeřit oi-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 gyaku 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 zády 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

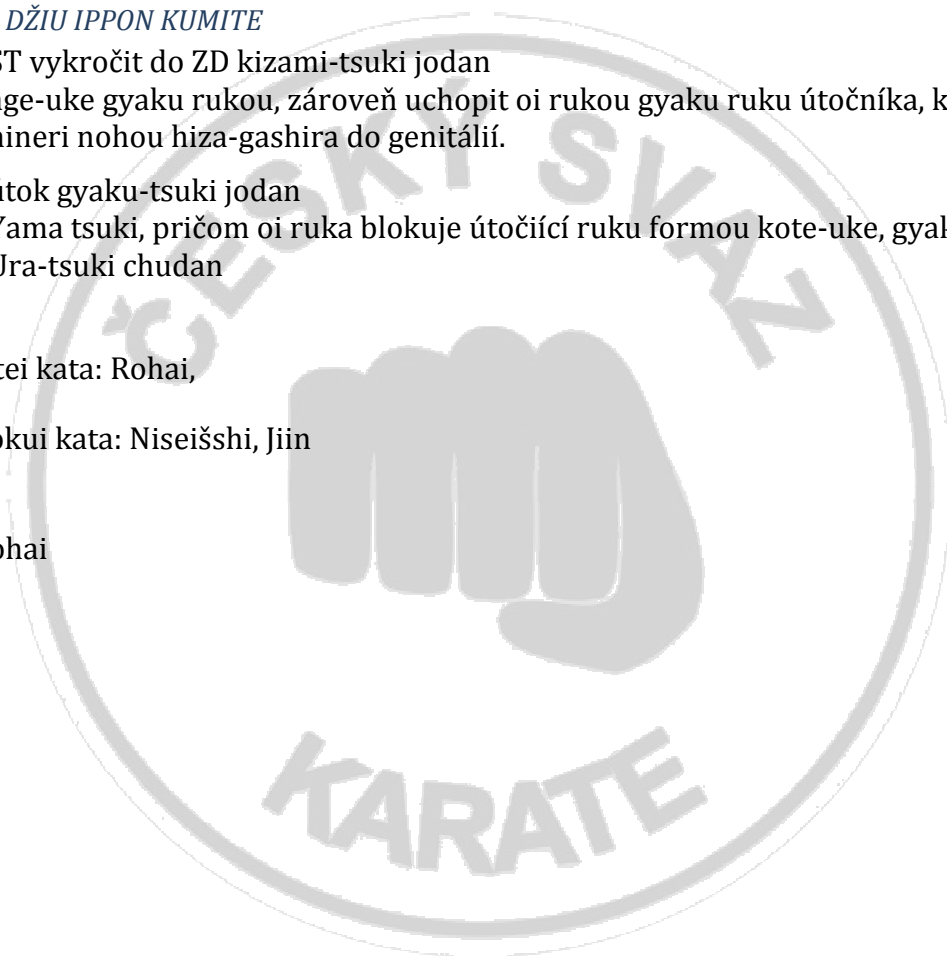
**KATA**

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 -žime, škrčení ze zadu bez pomoci goliera, útok, obrana

Kata-ha-žime, 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

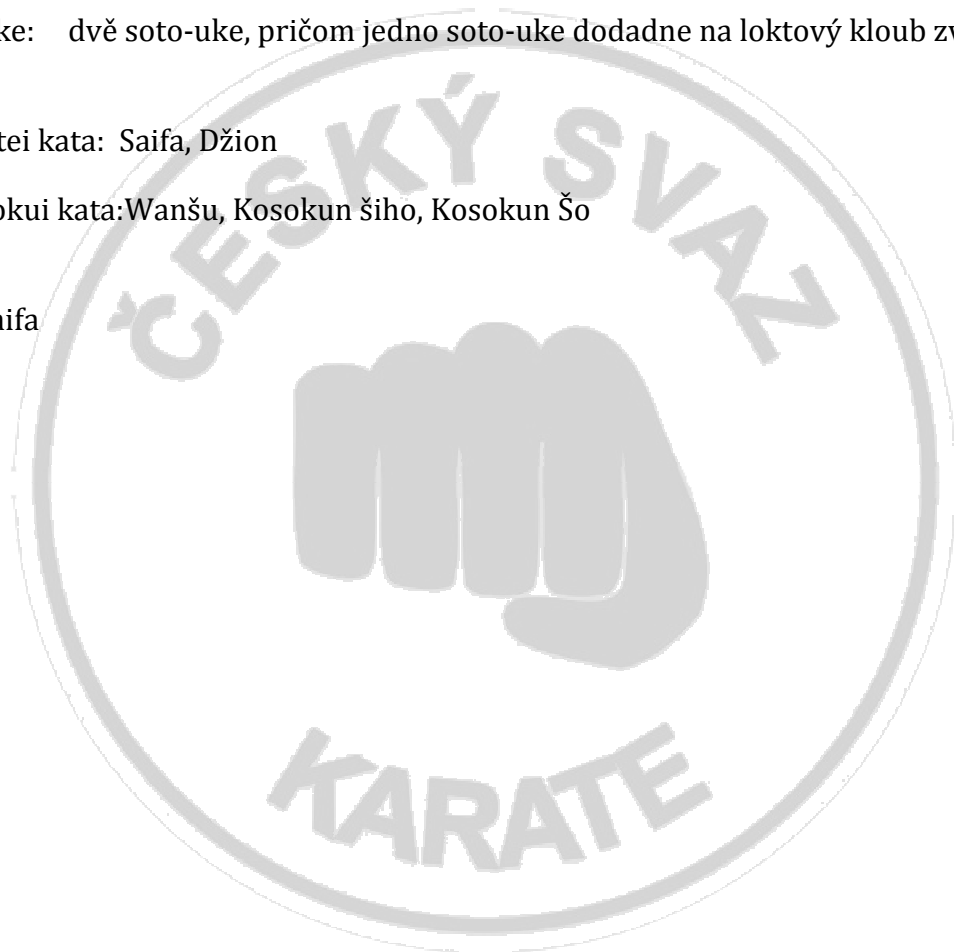
**KATA**

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 přímý útok, nepřímý, prurušovaný 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 dosahnout z tří zápasů minimálně 10 bodů.

#### *RANDORI DŽIU KUMITE*

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

#### **KATA**

Shitei kata- Seienchin, Bassai dai, Sanchin

Tokui kata- Kosokun Dai, Pachu

#### **BUNKAI**

Seienchin, Bassai Dai



**OYO IDO NO KAMAE**

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

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

**KIHON IDO**

Platí to stejné jako při oyo kihon no kamae

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

**KUMITE****NAGE WAZA:**

Tai-otoshi

O-goshi

Uchi-mata

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

**KATA**

Shitei kata:

Shisochin, Ni Pai Po,

Tokui kata:

Jinto, Jinte, Eiku

**BUNKAI:**

Shisochin a jednu libovolnou kata ze seznamu na 2.Dan

**OYO KIHON NO KAMAE**

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

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

**KIHON IDO**

Platí to stejné jako při oyo kihon no kamae

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

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

Waki-gatame-přelom loket rukou,

Ude garami-prielom loket zkrúcením ramene

Ude-hishigi-juji gatame

Obrana proti útoku zbraňi:

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
- miagi,	pravá
- ren,	kombinace dvou technik
- sanbon,	kombinace tří technik
- karate,	prázdné ruce
- kata,	forma technik proti neviditelnému soupeři
- kumite,	forma zápasu
- mawate,	otočení / obrat
- sensei ni rei,	pozdrav učiteli
- seiza,	sed na patách
- mokuso,	soustředit se, meditace
- jodan,	horní pásmo
- chudan,	střední pásmo
- gedan,	dolní pásmo
- hikite,	stahující se ruka, protipohyb útočící ruky
- kiai	bojový výkřik
- musubi dachi,	volný postoj (shizentai), paty se dotýkají, špičky jsou od sebe v úhlu 90°
- zenkucu dachi,	útočný postoj, poměr váhy těla 2/3 přední noha, 1/3 zadní noha
- kokucu dachi,	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 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 vytlačením
- 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 5. 6. 2012 a nahrazuje předchozí směrnici TMK 01/2008 Všeobecné a technické části Zkušebního řádu ČSKe

Zpracoval: Jaromír Musil, předseda TMK ČSKe  
Verze 06.2012/04-2012



Směrnice TMK 2012 schválena VV ČSKe dne 5. 6. 2012 usnesení číslo U1-4/2012

---

President ČSKe  
Ing. Jiří Boček