

Trenérsko-metodická komise Českého svazu karate - Zkušební řád goju-ryu karate

Pomůcka pro přípravu na STV
(Stupně technické vyspělosti)

GOJU RYU KARATE



ČESKÝ SVAZ KARATE
Nad Kapličkou 3378/17
100 00, Praha 10

e-mail: info@czechkarate.cz, tel.: 603 480 925
www.czechkarate.cz, sport.czechkarate.cz

GOJU RYU KARATE

ZKUŠEBNÍ ŘÁD

TRENÉRSKO-METODICKÁ KOMISE ČSKe

Předseda
Jaromír MUSIL

členové
Bc. Jiří FAKTOR, Iva KESLOVÁ

VYPRACOVAL: Jaromír MUSIL, © 2016

Obsah

úvod do všeobecné části	1
stv 8. kyu	2
stv 7. kyu	4
stv 6. kyu	6
stv 5. kyu	7
stv 4. kyu	8
stv 3. kyu	9
stv 2. kyu	10
stv 1. kyu	11
stv 1. Dan	12
stv 2. Dan	13
stv 3. Dan	14
stv 4. Dan	15
stv 5. Dan	15
vysvětlivky	16

ÚVOD DO VŠEOBECNÉ ČÁSTI

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 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) 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.

• 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 |

STV 8. KYU (Shiri-Ki-ro-Obi / bílo-žlutý pás)

KIHON:

1. HD chudan-ura-tsuki, chudan-tate-tsuki
2. HD chudan-seiken-tsuki
3. HD age-uke, soto-uke, yoko-uke nebo gedan-uke (barrai)
4. HD shomen-uraken-uchi, yokomen-uraken-uchi
5. HD hiza-geri
6. HD mae-geri
7. SHD harai-otoshi-uke

KIHON-IDO:

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

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

KIHON-KUMITE:

TANREN KUMITE

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

KIHON IDO TANREN KUMITE

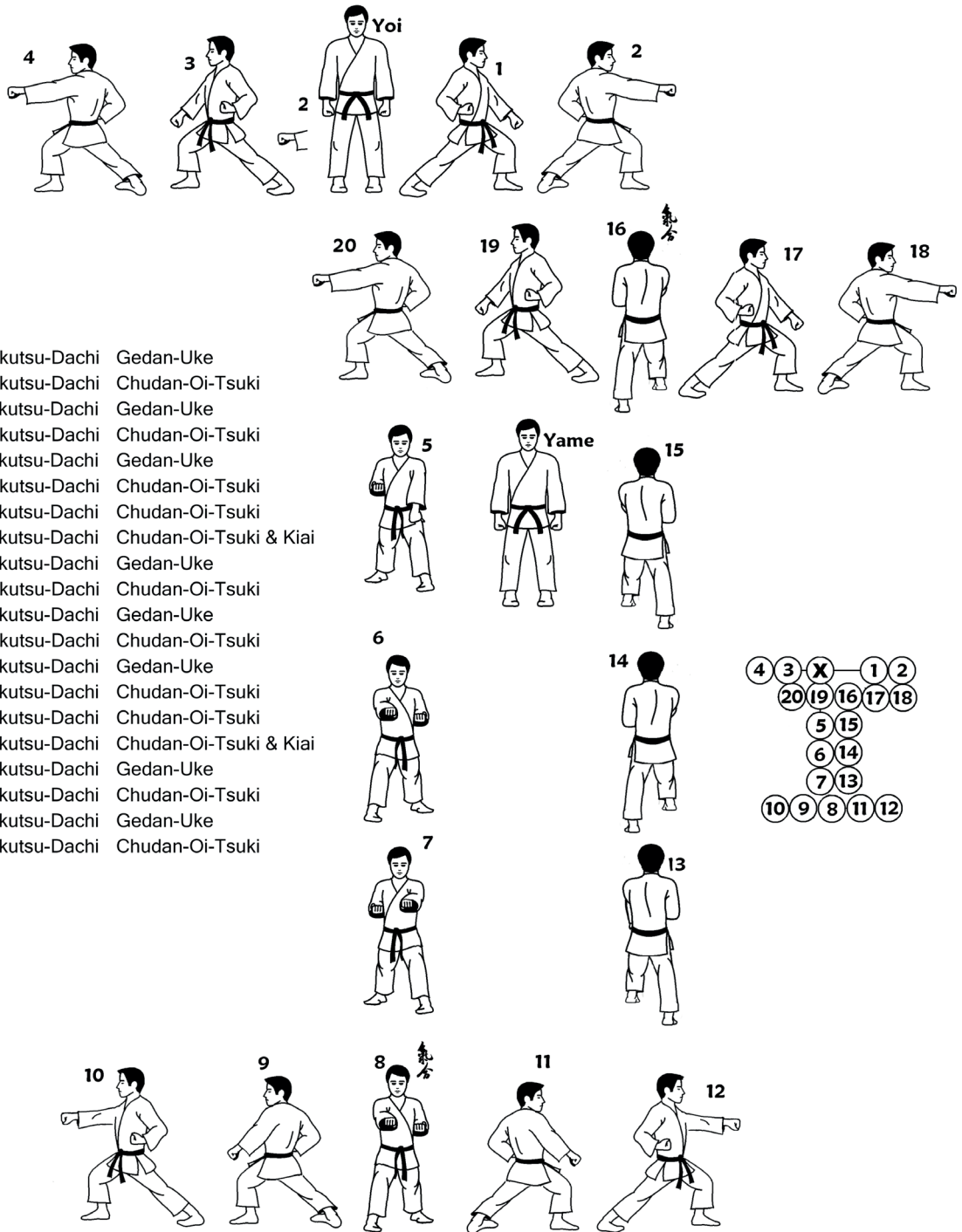
(každá kombinace 2x vpřed a 2x vzad)

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

KATA:

Taikyoku Kata

TAIKYOKU KATA



STV 7. KYU (Kiiro-Obi / Žlutý pás)

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
6. HD mawashi-geri
7. HD gedan-sokuto-geri
8. ZD gyaku-tsuki
9. HD awase-tsuki, heiko-tsuki

KIHON-IDO:

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

1. SD (ushiro)-ayumi-ashi chudan-gyaku-tsuki
2. SD (ushiro)-ayumi-ashi age-uke gyaku-tsuki // gedan-uke gyaku-tsuki
3. ZD (ushiro)-ayumi-ashi chudan-gyaku-tsuki
4. ZD (ushiro)-ayumi-ashi yoko-uke gyaku-tsuki // soto-uke gyaku-tsuki
5. SHD (ushiro)-ayumi-ashi chudan-gyaku-tsuki // harai-otoshi-uke gyaku-tsuki
6. NAD (ushiro)-ayumi-ashi kaishu-yoko-uke // 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

1. 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

1. Ú: SD ayumi-ashi oi-tsuki jodan, ayumi-ashi do ZD oi-tsuki chudan (poté to stejn jako obránce)
O: SD ushiro-ayumi-ashi age-uke a ushiro-ayumi-ashi do ZD s yoko-uke (poté to stejné jako útočník)

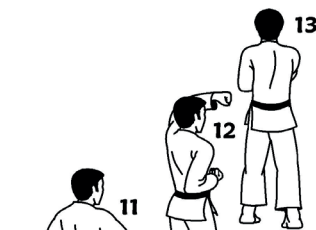
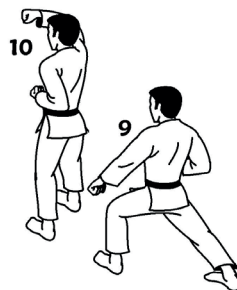
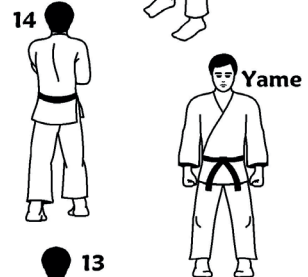
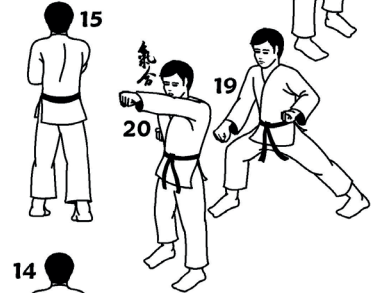
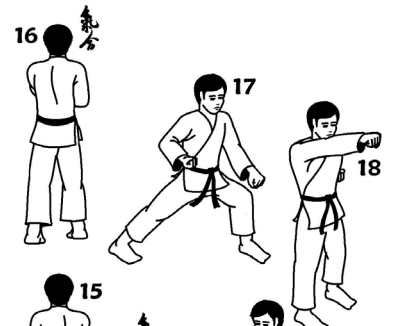
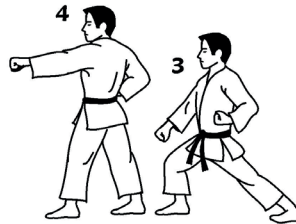
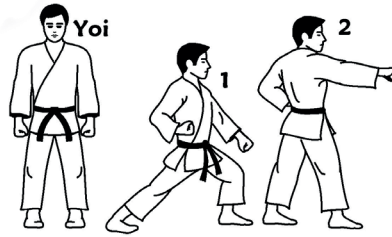
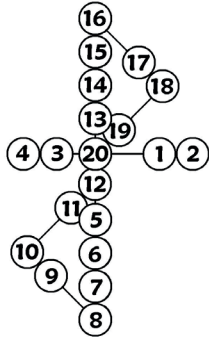
KIHON YOKUSOKU KUMITE

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

KATA:

Fukyu Kata

FUKYU KATA



- | | |
|--------------------|---------------------------|
| 1. Zenkutsu-Dachi | Gedan-Uke |
| 2. Sanchin-Dachi | Chudan-Oi-Tsuki |
| 3. Zenkutsu-Dachi | Gedan-Uke |
| 4. Sanchin-Dachi | Chudan-Oi-Tsuki |
| 5. Zenkutsu-Dachi | Gedan-Uke |
| 6. Sanchin-Dachi | Chudan-Oi-Tsuki |
| 7. Sanchin-Dachi | Chudan-Oi-Tsuki |
| 8. Sanchin-Dachi | Chudan-Oi-Tsuki & Kiai |
| 9. Zenkutsu-Dachi | Gedan-Uke |
| 10. Sanchin-Dachi | Age-Tsuki |
| 11. Zenkutsu-Dachi | Gedan-Uke |
| 12. Sanchin-Dachi | Age-Tsuki |
| 13. Sanchin-Dachi | Chudan-Gyaku-Tsuki |
| 14. Sanchin-Dachi | Chudan-Gyaku-Tsuki |
| 15. Sanchin-Dachi | Chudan-Gyaku-Tsuki |
| 16. Sanchin-Dachi | Chudan-Gyaku-Tsuki & Kiai |
| 17. Zenkutsu-Dachi | Gedan-Uke |
| 18. Sanchin-dachi | Jodan-Oi-Tsuki |
| 19. Zenkutsu-Dachi | Gedan-Uke |
| 20. Sanchin-dachi | Jodan-Oi-Tsuki |



STV 6. KYU (Ki-iro-Aka Obi – žluto-červený pás)

KIHON:

1. HD mawashi-uke yama-teisho-tsuki
2. HD gedan-yoko-geri
3. HD mawashi-empi-uchi
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
9. ST do ZD chudan-gyaku-tsuki
10. ST do ZD mae-ken(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 mae-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 předn nohu vr tit do ST // mawate
2. ST ayumi-ashi mae-geri / a zpět ushiro-ayumi-ashi (zpět - kop předn nohou)
3. ST ayumi-ashi mawashi-geri / a zpět ushiro-ayumi-ashi (zpět - kop předn nohou)
4. ST hineri mawashi-geri, ayumi-ashi yokomen uraken uchi // mawate
5. ST ayumi-ashi ashi-barai, oi-tsuki // mawate

KUMITE:

SANDAN-UKE-BARAI - ICHI

1. 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 (stř d n 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, překř žit ruce, p ka, hod

KATA:

GekiSai Dai Ichi

STV 5. KYU (Orenji Obi - oranžový pás)

KIHON:

1. HD teisho-tsuki
2. HD ura-uke
3. HD ushiro-geri
4. HD age kakuto-uke
5. HAD 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 gedan-tetcui-uchi a sayu-uraken-uchi stažení přední nohy do SD // Zpět SD ushiro-ayumi-ashi do SHD cyokaku 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

1. 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

1. 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

1. 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

BUNKAI-KATA:

Gekisai Dai Ichi

STV 4. KYU (Midori Obi - zelený pás)

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 přetočen do ZD chudan gyaku-tsuki

SANDAN-UKE BARAI - SAN

1. 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 kter koliv tech. p ka na loket.

KATA:

GekiSai Dai Ichi, GekiSai Dai Ni, **Sanchin**

BUNKAI-KATA:

GekiSai Dai Ni

STV 3. KYU (Ao Obi – Modrý pás)

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 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 stejn kop předn nohou a ushiro-ayumi-ashi
2. ZD kamae ayumi-ashi mae-geri, age 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 předn nohou, do SHD-tsuki
2. Ú: ST mae-geri hineri (zadn nohou)
O: ST tai-sabaki s gyaku rukou sukui-uke, uchopen , ashi-barai, hod na zem
3. Ú: ST mawashi-geri hineri (zadn nohou)
O: ST suri-ashi s cho-uke, uchopit nohu, p ka 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 Ichi, GekiSai Dai Ni, Sanchin, Tensho

BUNKAI-KATA:

Tensho

STV 2. KYU (Raito Chairō Obi – světle hnědý pás)

KIHOH:

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

KIHOH-IDO:

1. SD ayumi-ashi jōge-uke a morote-yama-tsuki //
zpět SD ushiro-ayumi-ashi jōge-uke a morote yama-tsuki
2. SD ayumi suri-ashi soto-uke, gyaku-tsuki // zpět stejn 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 protivn ka na zemi, do SHD s-tsuki
2. Ú: ST cugi-ashi gyaku-tsuki, osoto-gari na zadn nohu, přidržet protivn ka na zemi SHD-tsuki

RANZOKU KUMITE

1. Ú: suri-ashi mae-ken-tsuki
O: ushiro suri-ashi jōdan 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 jōdan gyaku-tsuki
Ú: ushiro suri-ashi jōdan nagashi-uke chudan gyaku-tsuki

SENZE NO SEN KUMITE

1. 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 svoji techniku jako první)

KATA:

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

BUNKAI-KATA:

Saifa

STV 1. KYU (Yami Chairō Obi – tmavě hnědý pás)

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 jōge-uke, age shita-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 vr tit 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 jōdan oi-tsuki gyaku rukou yoko-uke a jōdan 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 jōdan 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 Ichi, Gekisai dai Ni, Sanchin, Tensho, Saifa, **Seyunchin**

BUNKAI-KATA:

Seyunchin

STV 1. DAN (Kuro Obi – černý pás)

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
2. BP: Cugi-ashi kizami-tsuki gyaku-tsuki cugi-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 cugi-ashi oi-ura-mawashi-geri
4. BP: Hineri-mae-geri cugi-ashi oi-ura-mawashi-gari suri-ashi gyaku-tsuki
5. BP: Hineri-mae-geri cugi-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 cugi-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 cugi-ashi ura-mawashi-geri
9. BP: Ayumi-ashi oi-tsuki suri-ashi kizami-tsuki gyaku-tsuki hineri mawashi-geri
10. BP: Cugi-ashi yoko-geri-kekomi suri-ashi gyaku-tsuki ayumi-ashi yoko-gei-keage gyaku-tsuki

KUMITE:

RANZOKU KUMITE GEKISAIDAI NI

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 sestavenou proti 3 až 4 soupeřům. Cvičenec předvádí adekvátní obranu a protiútok. Pokaždé však jiného charakteru.

KATA:

Gekisai dai Ichi, Gekisai dai Ni, Sanchin, Tensho, Saifa, Seiyunchin, **Shisochin**

BUNKAI-KATA:

Shisochin

STV 2. DAN

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: Cugi-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: Cugi-ashi mae-geri cugi-ashi mawashi-geri gyaku-tsuki ayumi-ashi yakutsuki
6. BP: Cugi-ashi gyaku-tsuki ayumi-ashi gyaku-tsuki cugi-ashi ura-mawashi-geri suri-ashi gyaku-tsuki
7. Techniky dle výběru Zkušebního komisaře

KATA:

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

BUNKAI-KATA:

1. Oyo-Bunkai dle výběru ze všech kata
2. Sanzeru

KUMITE:

RANDORI KUMITE

RANZOKU KUMITE GEKISAIDAI ICHI / NI

JYU-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.

STV 3. DAN

KIHON:

- KIHON techniky dle výběru Zkušebního komisaře

KIHON IDO:

- KIHON IDO techniky dle výběru Zkušebního komisaře

OYO IDO:

- OYO IDO techniky dle výběru Zkušebního komisaře

KATA:

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

BUNKAI-KATA:

1. Oyo-Bunkai dle výběru ze všech kata
2. Seipai

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.

STV 4. DAN

KIHON IDO:

- KIHON IDO techniky dle výběru Zkušebního komisaře

OYO IDO:

- OYO IDO techniky dle výběru Zkušebního komisaře

KATA:

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

BUNKAI-KATA:

1. Oyo-Bunkai dle výběru ze všech kata
2. Seisan

JIU-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.

STV 5. DAN

KIHON IDO:

- KIHON IDO techniky dle výběru Zkušebního komisaře

OYO IDO:

- OYO IDO techniky dle výběru Zkušebního komisaře

KATA:

Gekisai dai I., II., Sanchin, Tensho, Saifa, Seiyunchin, Shisochin, Sanseru, Seipai, Seisan, **Kururunfa, Suparinpei**

BUNKAI-KATA:

1. Oyo-Bunkai dle výběru ze všech kata
2. Kururunfa, Suparinpei

JIU-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.

ZÁKLADNÍ VYSVĚTLIVKY KE ZKUŠEBNÍMU ŘÁDU:

POSTOJE:

HsD	- heisoku-dachi
MsD	- musubi-dachi
HD	- heiko-dachi
ShD	- soto-hachi-dachi
KiD	- kiba-dachi
SHD	- shiko-dachi
SD	- sanchin-dachi
HSD	- heiko-sanchin-dachi
MD	- moto-dachi
ZD	- zenkutsu-dachi
NAD	- neko-ashi-dachi
ST	- volný postoj
BP	- bojový postoj
KsD	- kosa-dachi
KkD	- kokustu-dachi
TD	- teidži-dachi
RD	- renodži-dachi

SMĚR:

Mae	- přední
Yoko	- do strany
Ushiro	- vzad
Age	- nahorů
Otoshi	- dolů
Osae	- přímo dolů
Sukui	- zespodu
Hineri	- zadní
Shomen	- přední strana
Oi-xxx	- přední ruka / noha
Gyaku-xxx	- zadní ruka / noha
soto	- venkovní
uchi	- vnitřní

POHYB / POSUN:

Ayumi-ashi	- krok
Ushiro-ayumi-ashi	- krok dozadu
Suri-ashi	- posun začínající přední nohou a následně zadní
Cugi-ashi	- posun začínající s přísunem zadní nohy a následně přední vykročí vpřed
Tai-sabaki	- úhyb stranou o 45°
Tai-hiraky	- úhyb stranou
Mawate	- obrat o 180°

OSTANÍ:

Ú:	- útočník (tori)
O:	- 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)

TRENÉRSKO-METODICKÁ KOMISE ČSKe

Předseda
Jaromír MUSIL

členové
Bc. Jiří FAKTOR, Iva KESLOVÁ

VYROBENO:

ČESKÝ SVAZ KARATE
Nad Kapličkou 3378/17
100 00, Praha 10

*e-mail: info@czechkarate.cz, tel.: 603 480 925
www.czechkarate.cz, sport.czechkarate.cz*