

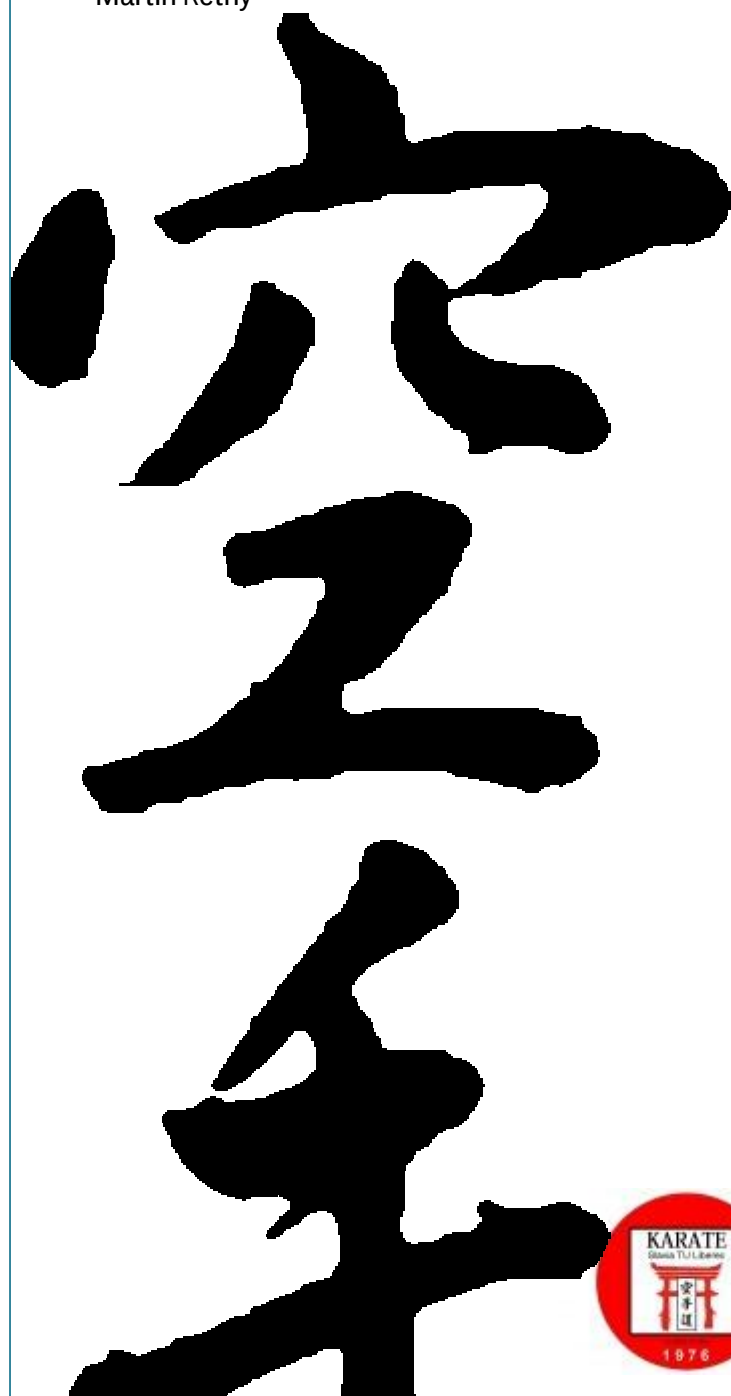
Zkušební řády karate

VSK Slávia TU Liberec

1.4.2012

VSK Slávia TU Liberec, oddíl karate

Martin Rethy



Obsah

8. kyu - bílý pás.....	3
7. kyu - žlutý pás.....	4
6. kyu - zelený pás.....	5
5. kyu - fialový pás.....	6
4. kyu - fialový pás.....	7
3. kyu – hnědý pás	8
1. kyu – hnědý pás	10
1.DAN – černý pás.....	11
FOTO Kihon-ido	12
8.kyu.....	12
7.kyu.....	13
6.kyu.....	15
5.kyu.....	17
4.kyu.....	20
3.kyu.....	22
2.kyu.....	24
1.kyu.....	26
1.DAN	28

8. kyu - bílý pás

KIHON:

- 1.) HD: ura-tsuki,
- 2.) HD: tate-tsuki
- 3.) HD: chudan-seiken-tsuki
- 4.) HD: soto-mawashi-shuto-uchi
- 5.) HD: mae-geri chudan
- 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: oi-tsuki
- 2.) ZD: age-uke
- 3.) ZD: soto-uke
- 4.) ZD: gedan-barai
- 5.) ZD: uchi-uke
- 6.) ZD: gyaku-tsuki
- 7.) KkD: shuto-uke
- 8.) ZD: jodan-mae-geri (gedan kamae-te)

KIHON-KUMITE:

- 1.) T: HD/: jodan oi-tsuki
U: HD/: age-uke
- 2.) T: HD/: chudan oi-tsuki
U: HD/: soto-uke
- 3.) T: HD/: gedan oi-tsuki
U: HD/: gedan-barai

KATA: Heian Shodan

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

7. kyu - žlutý pás**KIHON:**

- 1.) HD: yoko-empi-uchi
- 2.) HD: mae-empi-uchi
- 3.) HD: shomen-tetsui-uchi (dopředu)
- 4.) HD: shomen-tete-uraken-uchi (vpřed)
- 5.) HD: osae-uke, tate-nukite
- 6.) HD: yoko-uraken-uchi (do strany kdy pěst končí malíkovou hranou do strany)
- 7.) HD: tate-uraken-uchi (do strany kdy pěst končí malíkovou hranou dolů)

KIHON-IDO:

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

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

GOHON-KUMITE:

Útočník před zahájením cvičení hlásí název techniky. Možno v kombinacích:

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

- 1.) T: ZD jodan-oi-tsuki
U: ZD z: opačný střeh (stejný postoj) age-uke, poslední technika 1x protiútok gyaku-tsuki, kiai
- 2.) T: ZD v: chudan-oi-tsuki
U: ZD z: opačný střeh (stejný postoj) soto-ude-uke, poslední technika 1x protiútok gyaku-tsuki, kiai
- 3.) T: ZD v: gedan-oi-tsuki
U: ZD z: opačný střeh (stejný postoj) gedan-barrai, poslední technika 1x protiútok gyaku-tsuki, kiai

KATA: Heian Nidan

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

BUNKAI: Heian Nidan - názorné vysvětlení alespoň 4 kombinací technik

6. kyu - zelený pás**KIHON:**

- 1.) HD: age-empi-uchi
- 2.) HD: jodan-mawashi-empi-uchi
- 3.) HD: jodan-kosa-uke
- 4.) HD: tate-shuto-uke ren-tsuki
- 5.) HD: mawashi-geri

KIHON-IDO:

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

- 1.) ZD: sanbon-tsuki
- 2.) ZD: age-uke / gyaku-tsuki
- 3.) ZD: soto-uke / gyaku-uchi-uke / soto-uke
- 4.) ZD: gedan-barai / oi-cuki / gyaku-tsuki
- 5.) ZD: gedan-barai / hineri-mae-geri (kopající noha zpět do ZD)
- 6.) ZD: gyaku-tsuki / uchi-uke / gyaku-tsuki
- 7.) ZD: yoko-geri kekomi chudan
- 8.) KkD: shuto-uke překrok do ZK osae-uke gyaku-tate-nukite
- 9.) KkD: uchi-uke / gyaku-tsuki
- 10.) ZD: hineri-mae-geri oi-tsuki / gyaku tsuki (chudan kamae te)
- 11.) KiD: chudan-yoko-geri-keage (3 × na každou stranu)
- 12.) KiD: chudan-yoko-geri-kekomi (3 × na každou stranu)

SANBON KUMITE:

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

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

KATA: Heian Sandan

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

BUNKAI: Heian Sandan - názorné vysvětlení alespoň 4 kombinací technik

5. kyu - fialový pás**KIHON:**

- 1.) HD: chudan-kakiwake-uke mae-geri ren-tsuki (kombinace z jion)
- 2.) HD do ZD yama-tsuki
- 3.) HD: ushiro-geri
- 4.) HD do NaD: morote-keito-uke / morote-tensho-tsuki (obouma rukama zároveň)
- 5.) HD do ZD: soto -haito-uchi / gyaku soto-šuto-uchi

KIHON-IDO:

- 1.) FD v: oi-tsuki
- 2.) ZD v: oi-tsuki / chudan-gyaku-tsuki / ushiro ayumi-ashi gedan-barai / ayumi-ashi oi-tsuki
- 3.) ZD z: age-uke / hineri-mae-geri (stáhnout nohu zpět) / gyaku-tsuki
- 4.) ZD v: soto-uke yoko-empi (KiD) / tate-uraken-uchi (KiD) / gyaku-tsuki (ZD)
- 5.) ZD z: uchi-uke / mae-ashi-geri / gyaku-tsuki
- 6.) KkD z: shuto-uke do ZD gyaku soto -shuto-uchi
- 7.) ZD v: mae-geri rengerí (chudan,jodan)
- 8.) KkD z: shuto-uke mae-mawashi-geri / ZD gyaku tsuki
- 9.) KkD z: morote-uchi-uke / ZD ren-tsuki
- 10.) ZD v: mae-geri chudan (vrátit kopající nohu zpět) / jodan-mawashi-geri jodan
- 11.) ZD v: mawashi-geri chudan / gyaku-tsuki
- 12.) KiD: chudan joko-geri keage/ chudan-yoko-geri-kekomi (3 × na každou stranu)
- 13.) ZD v: ushiro-geri

OYO-IDO:

1. Ka: okuri-suri-ashi kizami-tsuki,
2. Ka: okuri-suri-ashi gyaku-tsuki
3. Ka: okuri-suri-ashi yoko-mawashi-uraken-uchi
4. Ka: yori-suri-ashi kizami-tsuki,
5. Ka: yori-suri-ashi yoko-mawashi-uraken-uchi

KIHON-IPPON-KUMITE:

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

KATA: Heian Yondan

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

BUNKAI-KATA:

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

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

4. kyu - fialový pás**KIHON:**

- 1.) HD: kagi-tsuki
- 2.) HD: age-tsuki
- 3.) HD: manji-uke
- 4.) HD do KiD: yoko-morote-tsuki
- 5.) HD do KiD: mikazuki-geri / gedan-barrai

KIHON-IDO:

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

OYO-IDO:

- 1.) Ka: okuri-suri-ashi kizami-tsuki gyaku-tsuki
- 2.) Ka: okuri-suri-ashi yoko-uraken-uchi gyaku-tsuki
- 3.) Ka: okuri-suri-ashi kizami-tsuki gyaku-tsuki
- 4.) Ka: yori-suri-ashi yoko-uraken-uchi aumi-ashi gyaku-tsuki
- 5.) Ka: Hineri-mae-geri gyaku-tsuki
- 6.) Ka: Hineri-mae-geri oi-cuki jodan

KIHON-IPPON-KUMITE:

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

KATA: Heian Godan

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

BUNKAI-KATA:

Analýza 5 sekvencí vlastního výběru z kata Heian Godan

a) Analýza 5 sekvencí vlastního výběru

3. kyu – hnědý pás**KIHON:**

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

KIHON-IDO:

- 1.) ZD v: gyaku-sanbon-tsuki (ZD gyaku-tsuki FD oi-tsuki ZD gyaku-tsuki)
- 2.) ZD v: ren-tsuki / uchi-uke / aumi ashi soto-haito-uchi / gyaku-tsuky
- 3.) ZD v: jodan-kizami-tsuki / gyaku-tsuki / ushiro-ayumi-ashi uchi-uke/gyaku-tsuki / mawashi-geri / gyaku-tsuki
- 4.) ZD v: jodan-kizami-tsuki / ushiro-ayumi-ashi age-uke / ayumi ashi mae-geri gyaku-tsuki
- 5.) ZD v: soto-uke / yoko-empi (KiD) /tate-uraken-uchi(KiD) / gyaku-tsuki (ZD)
- 6.) ZD v: gyaku-tsuki (na místě)/hineri mae-geri/mawashi-geri (stejná noha, bez pokládání)/ gyaku-tsuki
- 7.) ZD v: mawashi-geri djodan/ ushiro-geri chudan
- 8.) ZD v: ushiro-geri/ soto-ude-uke/ gyaku-tsuki

OYO-IDO:

- 1.) Ka: okuri-suri-ashi kizami-tsuki gyaku-tsuki hineri-mawashi-geri gyaku-tsuki
- 2.) Ka: ayumi-ashi yoko-uraken-uchi gyaku-tsuki
- 3.) Ka: okuri-suri-ashi kizami-tsuki gyaku-tsuki hineri-ura-mawashi-geri
- 4.) Ka: yori-suri-ashi kizami-tsuki aumi-ashi gyaku-tsuki
- 5.) Ka: mawashi-geri gyaku-tsuki ushiro okuri-suri-ashi cukami-uke okuri-suri-ashi gyaku tsuki
- 6.) Ka: yori-suri-ashi kizami-tsuki gyaku-tsuki
- 7.) Ka: Hineri-mawashi-geri gyaku-tsuki
- 8.) Ka: Hineri-mawashi-geri ura-mawashi-geri

KAESHI-KIHON-IPPON-KUMITE:

Útočník před zahájením cvičení hlásí název techniky. Každá technika je provedena hidari a migi.

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

KATA: Tekki Shodan

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

SHITEI KATA: Jion**BUNKAI-KATA:**

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

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

KIME-WAZA:

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

5x Kamae /: gyaku-tsuki chudan 5x Kamae /: kizami-tsuki jodan

5x Kamae /: mae-geri chudan 5x Kamae /: yoko-geri-kekomi chudan

2. kyu – hnědý pás**KIHON:**

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

KIHON-IDO:

- 1.) ZD v: age-uke/ mae-geri /gyaku age-empi-uchi
- 2.) ZD v: mae-geri (jodan) / gyaku-tsuki / ushiro-ayumi-ashi (KkD) shuto-uke /ayumi ashi (ZD) osae-uke/ gyaku tate-nukite
- 3.) ZD v: sanbon-tsuki/mae-geri (stáhnout kopající nohu zpět)
- 4.) ZD z: soto-uke yoko-empi (KiD) /tate-uraken-uchi (KiD) / gyaku-tsuki (ZD)
- 5.) ZD v: sanbon-tsuki / mae-geri (stáhnout kopající nohu zpět do výchozího postoje)/gyaku-tsuki/gedan-barai
- 6.) ZD v: ashi-barai / gyaku-tsuki
- 7.) KiD s: yoko-geri keage/yoko-geri kekomi
- 8.) ZD v: ushiro geri

OYO-IDO:

- 1.) Ka: Hineri-mawashi-geri gyakutsuki aumi-ashi yoko--uraken-uchi gyaku-tsuki
- 2.) Ka: Hineri-mae-geri kizami-tsuki gyaku-tsuki hineri-ura-mawashi-geri
- 3.) Ka: Hineri-ura-mawashi-geri gyaku-tsuki
- 4.) Ka: okuri-suri-ashi kizami-mawashi-geri yoko-uraken-uchi gyaku-tsuki
- 5.) Ka: mae-geri oi-tsuki mawashi geri gyaku-tsuki
- 6.) Ka: Hineri mae-geri (nohu zpět do výchozí pozice) ushiro-geri gyaku-tsuki
- 7.) Ka: ayumi-ashi ashi-barai gyaku-tsuki

JIYU-IPPON-KUMITE:

- 1.) 2x T: Kamae v: oi-tsuki jodan
U: Kamae z: 45° do strany jodan-tate-shuto-uke/chudan-gyaku-tsuki;
45° do strany jodan-age-uke/mae-mawashi-geri/chudan-gyaku-tsuki
- 2.) 2x T: Kamae v: oi-tsuki chudan
U: Kamae z: 45° do strany chudan-soto-ude-uke/chudan-gyaku-tsuki;
ZD: gyaku-gedan-barai/ hineri-jodan-ushiro-mawashi-geri/ashi-barai/gyaku-tsuki
- 3.) 2x T: Kamae v: mae-geri chudan
U: Kamae z: gedan-barai/gyaku-tsuki;
45° do strany gedan-barai/ zpět tate-shuto-uke/ výpad kizami-tsuki
- 4.) 2x T: Kamae v: yoko-geri-kekomi chudan
U: Kamae z,s: 45° do strany soto-ude-uke/chudan gyaku-tsuki;
gedan-haiwan-uke/180° ushiro-mawashi-empi-uchi

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

SHITEI KATA: Kanku Dai

TOKUI KATA: - dle vlastního výběru z (Bassai Dai, Jion, Enpi, Kanku-Sho, Hangetsu)

BUNKAI-KATA:

- 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

1. kyu – hnědý pás**KIHON:**

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

KIHON-IDO:

- 1.) ZD v: oi-tsuki/ gyaku-tsuki
- 2.) ZD z: age-uke/hineri mae-geri/gyaku-tsuki
- 3.) ZD v: soto-uke / yoko-empi (KiD) /tate-uraken-uchi(KiD) / gyaku-tsuki (ZD)
- 4.) KkD z: shuto-uke/kizami-mae-geri/ gyaku-tsuki
- 5.) ZD v: me-geri djodan/ djodan-chudan ren-cuki (bez mezi kroku)
- 6.) ZD v: mawashi-geri jodan/yoko-geri kekomi chudan (stejnou nohou bez položení na zem)/gyaku-tsuki
- 7.) ZD v: ushiro-geri/uraken-uchi/gyaku-tsuki
- 8.) KiD s: yoko-geri kekomi (s obratem)
- 9.) ZD v: ashi-barai/gyaku-tsuki

OYO-IDO:

- 1.) Ka: Ayumi-ashi kizami-tsuki gyaku-tsuki
- 2.) Ka: kizami-mae-geri hineri-mawashi-geri okuri-suri-ashi gyakutsuki
- 3.) Ka: Hineri-mae-geri kizami-mawashi-gari yoko-uraken-uchi gyaku-tsuki
- 4.) Ka: aumi-ashi uraken-chi gyaku-tsuki kizami mawashi-geri gyaku-tsuki
- 5.) Ka: Ayumi-ashi ashi-barai ushiro-geri uraken-uchi gyaku-tsuki
- 6.) Ka: okuri-suri-ashi kizami ura-mawashi-geri yoko-geri kekomi gyaku-tsuki
- 7.) Ka: mikacuki-geri ushiro-geri mawashi geri gyaku-tsuki

OKURI-JIYU-IPPON-KUMITE:

Útočník před zahájením cvičení hlásí název obou technik.

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

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

SHITEI KATA: Bassai Dai

TOKUI KATA: - dle vlastního výběru z (Enpi, Kanku-Sho, Bassai-Sho, Hangetsu)

BUNKAI-KATA:

- 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).

1.DAN – černý pás**KIHON IDO:**

- 1.) ZD v: sanbon cuki / mae-geri
- 2.) ZD v: soto uke / KiD joko empi uchi / uraken uchi / ZD gyaku-tsuki
- 3.) ZD v: age-uke/ hineri mae-geri / gyaku tsuki
- 4.) ZD v: jodan-kizami-tsuki / gyaku-tsuki / ushiro-ayumi-ashi gedan-barai / mawashi-geri / gyaku-tsuki
- 5.) KiD s: yoko-geri-keage / yoko-geri-kekomi
- 6.) ZD v: ren-tsuki/ ushiro aumi ashi KKD shuto uke/kizami mae geri/ZD gyaku-tsuki
- 7.) ZD v: ushiro geri
- 8.) ZD v: mae-mawashi-geri chudan/ hineri mawashi-geri jodan

OYO-IDO:

- 1.) Ka: Ayumi-ashi kizami-tsuki gyaku-tsuki
- 2.) Ka: mikacuki-geri ushiro-geri mawashi geri gyaku-tsuki
- 3.) Ka: Hineri-mawashi-geri gyakutsuki aumi-ashi yoko--uraken-uchi gyaku-tsuki
- 4.) Ka: Hineri mae-geri (nohu zpět do výchozí pozice) ushiro-geri gyaku-tsuki
- 5.) Ka: mae-geri (stáhnout kopající nohu zpět)/mawashi-geri/uraken-uchi/gyaku-tsuki/mawashi-geri/gyaku-tsuki
- 6.) Ka: ayumi ashi kizami-tsuki/gyaku-tsuki/ mawashi-geri/gyaku-tsuki
- 7.) Ka: yori-suri-ashi kizami-tsuki gyaku-tsuki
- 8.) Ka: mawashi-geri gyaku-tsuki ushiro okuri-suri-ashi cukami-uke okuri-suri-ashi gyaku tsuki
- 9.) Ka: okuri-suri-ashi kizami ura-mawashi-geri/ hineri ura-mawashi-geri

GERI-WAZA:

1.) ZD mae-geri jodan/yoko-geri keage jodan/ ushiro-geri chudan (stejnou nohou z postoje, bez položení nohy na zem, 3 krát na každou stranu)

JIYU-KUMITE:

Volný zápas pod kontrolou, podobný soutěžní formě kumite WKF. Není zde určen časový limit. Důraz je veden na schopnost techniky získat bodování a to při úplné kontrole techniky. Dle věku cvičence je možné vypustit soutěžní formu Jiyu-Kumite a nahradit ji řízenou formou dle předešlého výběru.

KATA: Enpi

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

TOKUI KATA:

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

BUNKAI-KATA:

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

- a) Předvedení bunkai kata Enpi
- b) Analýza 5 sekvencí vlastního výběru z jedné Tokui kata, kterou si vybral k demonstraci
- c) Další analýza 3 sekvencí u přidělené Shitei kata od ZK

KIME-WAZA:

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

FOTO Kihon-ido

8.kyu

výchozí postoj ZD gedan-barai



1)ZD: oi-tsuki



2)ZD: age-uke



3)ZD: soto-uke



4)ZD: gedan-barai



5)ZD: uchi-uke



6)ZD: gyaku-tsuki



7)KkD: shut o-uke



8)ZD: jodan-mae-geri (gedan kamae-te)



7.kyu

z vychozího postoje gedan-barai



1)ZD: oi-tsuki jodan



2)ZD: age-uke / gyaku-tsuki



3)ZD: soto-uke / gyaku-tsuki



4)ZD: gedan-barai / gyaku-tsuki



5)ZD: uchi-uke / gyaku-tsuki



6)ZD: gyaku-tsuki



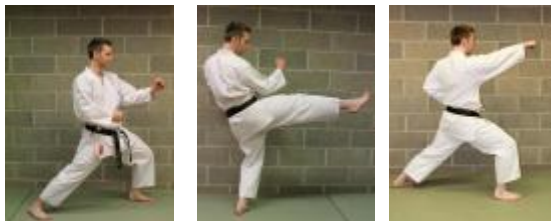
7)ZD: osae-uke tate-nukite



8)KkD: shuto-uke do úhlu 45°



9)ZD: mae-geri oi-tsuki



10)ZD: na místě gyaku-uchi-uke / hineri-mae-geri gyaku tsuki



11)KiD: chudan-yoko-geri-keage



12)KiD: chudan-yoko-geri-kekomi

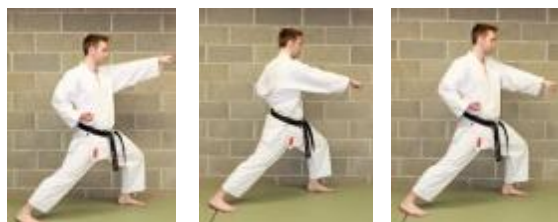


6.kyu

výchozí postoj ZD gedan-barai



1)ZD: sanbon-tsuki



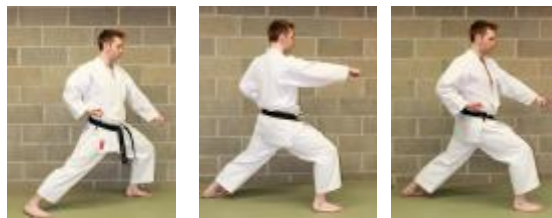
2)ZD: age-uke / gyaku-tsuki



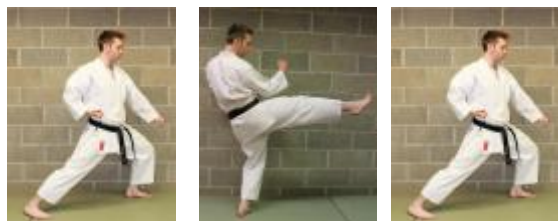
3)ZD: soto-uke / gyaku-uchi-uke / soto-uke



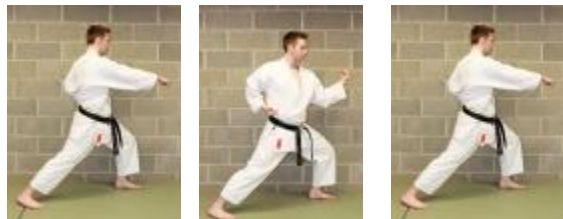
4)ZD: gedan-barai / oi-cuki/ gyaku-tsuki



5)ZD: gedan-barai / hineri-mae-geri



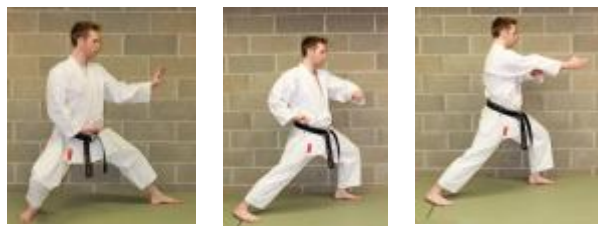
6)ZD:gyaku-tsuki / uchi-uke / gyaku-tsuki



7)ZD: yoko-geri kekomi chudan



8)KkD: shuto-uke překrok do ZK osae-uke gyaku-tate-nukite



9)KkD: uchi-uke / gyaku-tsuki



10)ZD: hineri-mae-geri oi-tsuki/ gyaku tsuki



11)KiD: chudan-yoko-geri-keage



12)KiD: chudan-yoko-geri-kekomi



5.kyu

výchozí postoj ZD gedan-barai



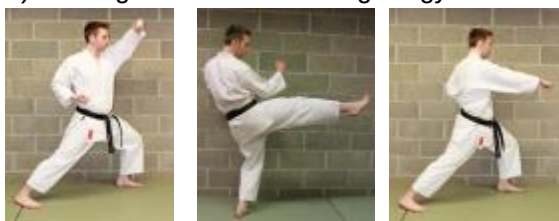
1)FD v: oi-tsuki



2)ZD v: oi-tsuki / chudan-gyaku-tsuki / ushiro ayumi-ashi gedan-barai /ayumi-ashi oi-tsuki



3)ZD z: age-uke / hineri-mae-geri/ gyaku-tsuki



4)ZD v: soto-uke / yoko-empi (KiD) /tate-uraken-uchi (KiD) / gyaku-tsuki (ZD)



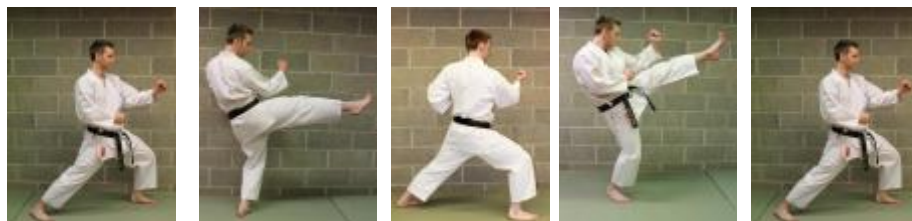
5)ZD z: uchi-uke / mae-ashi-geri / gyaku-tsuki



6)KkD z: shuto-uke do ZD gyaku soto -shuto-uchi



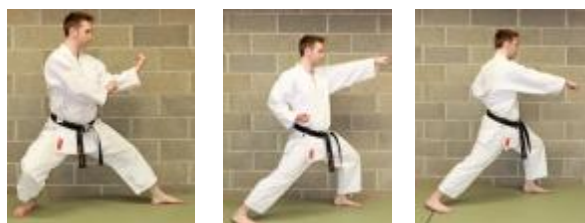
7)ZD v: mae-geri rengeri (chudan,jodan)



8)KkD z: shuto-uke mae-mawashi-geri /ZD gyaku tsuki



9)KkD z: morote-uchi-uke / ZD ren-tsuki



10)ZD v: mae-geri chudan / jodan-mawashi-geri jodan



11)ZD v: mawashi-geri chudan / gyaku-tsuki



12)KiD: chudan joko-geri keage/ chudan-yoko-geri-kekomi



13)ZD v: ushiro-geri



4.kyu

výchozí postoj ZD gedan-barai



1)FD v: sanbon-tsuki



2)ZD v: ren-tsuki / ayumi-ashi mae-geri gyaku-tsuki/ayumi-ashi gedan-barai



3)KkD z: shuto-uke / mae-yoko-geri keage / gyaku-tsuki (ZD)



4)ZD v: oi-tsuki / (KkD) morote-uke / (ZD) kizami-tsuki / gyaku-tsuki



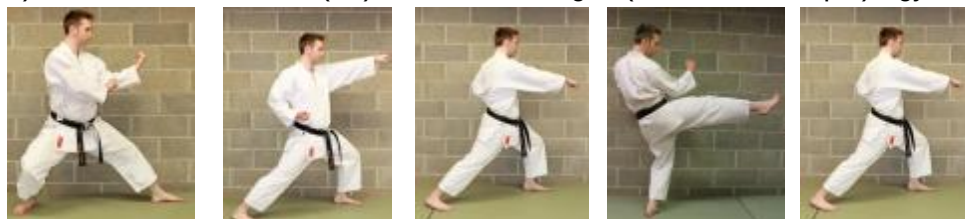
5)KkD z: shuto-uke / osae-uke (ZD)/gyaku tate nukite



6)ZD v: jodan-kizami-tsuki ,chudan-gyaku-tsuki (na místě) /hineri-yoko-geri-kekomi/chudan gyaku-tsuki



7)KkD z: morote-uchi-uke/(ZD) ren-tsuki / mae-geri (stáhnout nohu zpět) / gyaku-tsuki



8)ZD z: uchi-uke – ayumi-ashi ushiro-geri / dokrok (ZD) uchi-shuto-uchi– ayumi-ashi oi-tsuki



9)KiD s: yoko-geri-keage / yoko-geri-kekomi



10)ZD v: ashi-barai / gyaku-tsuki

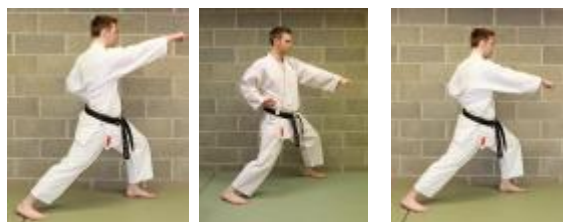


3.kyu

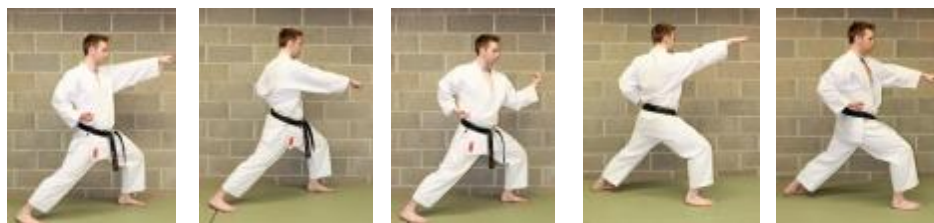
výchozí postoj ZD gedan-barai



1)ZD v: gyaku-sanbon-tsuki (ZD gyaku-tsuki FD oi-tsuki ZD gyaku-tsuki)



2)ZD v: ren-tsuki / uchi-uke / aumi ashi soto-haito-uchi / gyaku-tsuky



3)ZD v: jodan-kizami-tsuki / gyaku-tsuki / ushiro-ayumi-ashi uchi-uke/gyaku-tsuki / mawashi-geri / gyaku-tsuki



4)ZD v: jodan-kizami-tsuki / ushiro-ayumi-ashi age-uke / ayumi ashi mae-geri gyaku-tsuki



5)ZD v: soto-uke / yoko-empi (KiD) /tate-uraken-uchi (KiD) / gyaku-tsuki (ZD)



6)ZD v: gyaku-tsuki (na místě)/hineri mae-geri/mawashi-geri (stejná noha, bez pokládání)/gyaku-tsuki



7)ZD v: mawashi-geri djodan/ ushiro-geri chudan



13)ZD v: ushiro-geri/ soto-ude-uke/ gyaku-tsuki

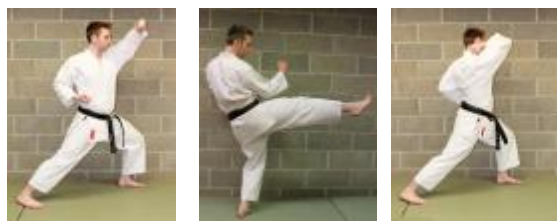


2.kyu

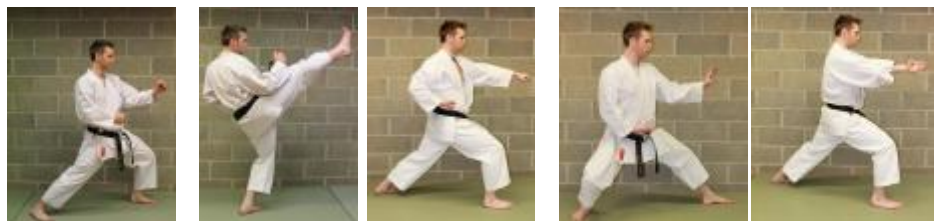
výchozí postoj ZD gedan-barai



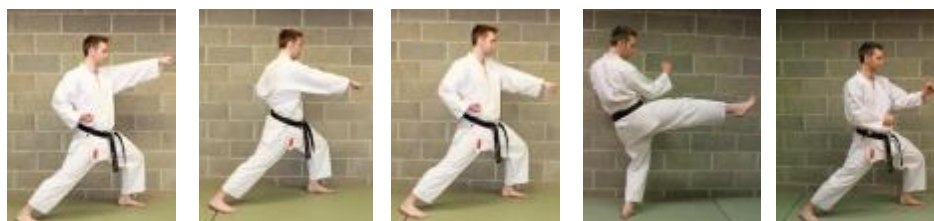
1) ZD v: age-uke/ mae-geri /gyaku age-empi-uchi



2) ZD v: mae-geri (jodan) / gyaku-tsuki / ushiro-ayumi-ashi (KkD) shuto-uke /ayumi ashi (ZD) osae-uke/ gyaku tate-nukite



3) ZD v: sanbon-tsuki/mae-geri (stáhnout kopající nohu zpět)



4) ZD v: soto-uke / yoko-empi (KiD) /tate-uraken-uchi (KiD) / gyaku-tsuki (ZD)



5)ZD v: sanbon-tsuki / mae-geri (stáhnout kopající nohu zpět do výchozího postoje)/gyaku-tsuki/gedan-barai



6)ZD v: ashi-barai / gyaku-tsuki



7)KiD s: yoko-geri keage/yoko-geri kekomi



8) ZD v: ushiro geri



1.kyu

výchozí postoj ZD gedan-barai



1)ZD v: oi-tsuki/ gyaku-tsuki



2)ZD z: age-uke/hineri mae-geri/gyaku-tsuki



3)ZD v: soto-uke / yoko-empi (KiD) /tate-uraken-uchi(KiD) / gyaku-tsuki (ZD)



4)KkD z: shuto-uke/kizami-mae-geri/ gyaku-tsuki



5)ZD v: mae-geri djodan/ djodan-chudan ren-cuki (bez mezi kroku)



6)ZD v: mawashi-geri jodan/yoko-geri kekomi chudan (stejnou nohou bez položení na zem)/gyaku-tsuki



7)ZD v: ushiro-geri/uraken-uchi/gyaku-tsuki



8)KiD s: yoko-geri kekomi (s obratem)



9)ZD v: ashi-barai/gyaku-tsuki



1.DAN

výchozí postoj ZD gedan-barai



1)ZD v: sanbon cuki / mae-geri



2)ZD v: soto uke / KiD joko empi uchi / uraken uchi / ZD gyaku-tsuki



3)ZD v: age-uke/ hineri mae-geri / gyaku tsuki



4)ZD v: jodan-kizami-tsuki / gyaku-tsuki / ushiro-ayumi-ashi gedan-barai / mawashi-geri / gyaku-tsuki



5)KiD s: yoko-geri-keage / yoko-geri-kekomi



6)ZD v: ren-tsuki/ ushiro aumi ashi KKD shuto uke/kizami mae geri/ZD gyaku-tsuki



7)ZD v: ushiro geri



8)ZD v: mae-mawashi-geri chudan/ hineri mawashi-geri jodan

