



## **Směrnice Trenérsko metodické komise ČSKe**

**01 / 2008**

# **VŠEOBECNÁ ČÁST**

**ZKUŠEBNÍHO ŘÁDU**

**STUPNĚ TECHNICKÉ VYSPĚLOSTI**

## Článek I. Stupeň technické vyspělosti

- A.** Obecná charakteristika stupňů technické vyspělosti pro označení technické vyspělosti se v karate používají stupně technické vyspělosti (dále jen STV) KYU a DAN.
1. *STV KYU je stupeň žákovský*
  2. *STV DAN je stupeň mistrovský*
- B.** Podmínky pro udělení STV
1. *pro udělení STV je základní podmínkou splnění všech kritérií této směrnice a technické části zkušebního řádu daného stylu karate*
  2. *STV jsou udělovány zkušebními komisaři nebo zkušebními komisemi ustanovenými dle směrnice 03/2007 Zkušební komisaři*
  3. *udělení STV zkušebním komisařem ze zahraničí podle kritérií se upravuje Článek I. D.*
  4. *udělení STV „Čestný DAN“ upravuje Článek I.B.*
- C.** Označení, čekací lhůty a věkové limity STV
1. *STV jednotlivých stylů se označují barevnými pásy - viz příloha č. 1*
  2. *Čekací lhůty a věkové limity pro udělení STV - viz příloha č. 1.*
- D.** STV udělené zkušebním komisařem ze zahraničí<sup>1</sup> jsou v ČSKe platné za předpokladu, že:
- I. *zkoušený předloží doklad (diplom, potvrzení) o provedené zkoušce.*
  - II. *zkoušený předloží doklad o zaplacení poplatku za udělené STV na konto ČSKe.*
  - III. *uznání zkoušky potvrdí svým podpisem TMK a minimálně jeden člen kolegia Danů ( ZK I.třídy) nebo Garant daného stylu. Výsledek oznámí komise TMK ČSKe do 60 pracovních dnů od doložení dokladů, zkoušenému.*
- E.** STV „Čestný DAN“ může být propůjčen, udělen nebo zvýšen při těchto příležitostech:
- I. *propůjčen sportovci, který není držitelem STV DAN, za nominaci na významnou evropskou, světovou soutěž (ME, MS, OH). O udělení STV žádá vedoucí státní reprezentace komisi TMK ČSKe. Žádost schvaluje VV ČSKe.<sup>2</sup>*
  - II. *udělen nebo zvýšen sportovci, za výrazný výsledek (umístění) získaný na evropské, světové nebo jiné vrcholné soutěži. O udělení STV DAN žádá vedoucí státní reprezentace komisi TMK ČSKe. Žádost schvaluje VV ČSKe.*

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

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

- III. *udělen nebo zvýšen trenérovi sportovce. Viz. Článek I.E.II.)<sup>3</sup>*
- IV. *udělen nebo zvýšen funkcionáři ČSKe (např. za dlouholetou aktivní reprezentaci ČSKe, státnímu trenérovi a jeho asistentům za výrazné úspěchy na soutěžích při reprezentaci ČSKe a podob.).  
O udělení žádá subjekt svazu (oddíl, klub, ..) nebo komise TMK ČSKe. Žádost schvaluje VV ČSKe.<sup>4</sup>*
- V. *evidenci vede TMK ČSKe.*

F. Udělené STV jsou platné ve všech členských zemích evidovaných v EKF, WKF a ostatních svazů a federací, které uznávají STV udělené ČSKe.

## **Článek II. Zkoušky na stupně technické vyspělosti**

### **A. Pořadatel zkoušek**

1. pořadatel zkoušek na STV může být pouze člen Českého svazu karate
2. Povinnosti pořadatele před zkouškou:
  - a) *pozvat zkušebního komisaře nebo komisi minimálně 10 pracovních dnů před termínem zkoušek*
  - b) *zajistit vhodný prostor*
  - c) *připravit řádně vyplněné zkušební protokoly ve třech exemplářích Příloha č.2*
  - d) *připravit ke kontrole zkušebnímu komisaři doklad o zaplacení zkušební poplatku a platné průkazy karate zkoušených cvičenců.*
3. Povinnosti pořadatele během zkoušky
  - a) *v průběhu zkoušky se pořadatel řídí pokyny zkušebního komisaře, resp. zkušební komise.*
4. Povinnosti pořadatele po zkoušce
  - a) *uhradit ZK jeho náklady a příslušný honorář za vykonání zkoušky*
  - b) *odevzdat ZK dvě kopie zkušební protokolu a kopii dokladu o zaplacení zkušební poplatku*
  - c) *evidovat jednu kopii zkušební protokolu a doklad o zaplacení zkušební poplatku.*

### **B. Povinnosti a práva zkoušeného**

1. Povinnosti zkoušeného před zkouškou a během zkoušky.

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

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

- a) *nastoupit ke zkoušce v bílém, čistém karate-gi s příslušným obi takové barvy, které odpovídá nejvyššímu doposud dosaženému STV*
  - b) *zkoušený je povinen znát jednotlivé techniky kombinace kata nazpaměť včetně jejich sledu i japonské terminologie. ZK může vydávat během zkoušky pokyny dle vlastního rozhodnutí, zejména s ohledem na věk a celkovou vyspělost cvičence.*
  - c) *zkoušený, který chce vykonat zkoušku na STV DAN v zahraničí, u zahraničního zkušební komisaře, požádá komisi TMK ČSKe o možnost vykonání této zkoušky.<sup>11</sup> Žádost musí být podána písemně minimálně 30 dní před termínem zkoušky, komisi TMK ČSKe.*
2. Práva zkoušeného.
- a) *zkoušený má právo přeskočit jeden stupeň STV KYU a provést zkoušku na vyšší STV<sup>12</sup>*
  - b) *dozvědět se výsledek zkoušky bezprostředně po zkoušce, při závěrečném ceremoniálu*
  - c) *v případě neúspěchu se dozvědět důvod a příčinu neúspěchu*
  - d) *mít řádně zaznamenanou úspěšnou zkouškou na STV ve svém průkaze.*

### C. Zkušební poplatky

- 1. za zkoušky **STV DAN**
  - a) *poplatek pro ČSKe za každý udělený STV DAN je určen ekonomickou směrnicí ČSKe, splatný v den zkoušky Zkušebnímu komisaři nebo Zkušební komisi.*
  - b) *poplatek pořadateli za uspořádání zkoušek na STV DAN*
    - 1, *pořadatelem zkoušky je ČSKe - je určen ekonomickou směrnicí ČSKe*
    - 2, *pořadatelem zkoušky není ČSKe - poplatky si stanovuje pořadatel zkoušky*
- 2. za zkoušky na **STV KYU**
  - a) *poplatek pro ČSKe za každý udělený STV KYU je určen ekonomickou směrnicí ČSKe nebo směrnicí regionálního svazu karate<sup>13</sup>*
  - b) *výše zkušební poplatku na STV KYU nesmí být vyšší než poplatek za STV DAN.*

<sup>11</sup> Žádost musí obsahovat jméno, adresu, rodné číslo zkoušeného, jméno zkušební komisaře u kterého chce vykonat zkoušku, místo a termín zkoušky.

<sup>12</sup> Žádost musí obsahovat jméno, adresu, rodné číslo zkoušeného, jméno zkušební komisaře u kterého chce vykonat zkoušku, místo a termín zkoušky.

U. **Tato dvojí zkouška je povolena jen do 6.KYU.** V případě neúspěchu, může ZK udělit přeskočené STV.

<sup>13</sup> zkoušky na STV KYU jsou převážně prováděny v režii Regionálních svazů karate

3. za zkoušky na **STV KYU a DAN stylových svazů**

- a) *registrační poplatek do databáze ČSKe za každý udělený STV je určen ekonomickou směrnicí ČSKe.*

**D.** Odměna Zkušební komisaře a zkušební komise.

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

**E.** Průběh zkoušky

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

**Článek III. Evidence STV**

**A.** Evidence STV KYU

1. *STV KYU - eviduje příslušný územní orgán, nebo TMK ČSKe.*

**B.** Evidence STV DAN

1. *STV DAN - eviduje komise TMK ČSKe.*

2. *v případě, že STV DAN udělí komise, musí protokol být podepsán všemi zkušebními komisaři a opatřen razítky všech zkušebních komisařů.*
3. *v případě udělení STV DAN zahraničním zkušebním komisařem, Garantem stylu, udělení STV „Čestný DAN “ nebo členem Kolegia Danů, evidenční číslo přiděluje komise TMK ČSKe*
4. *ZK eviduje kopie dokladů o provedených zkouškách*
5. *pořadatel zkoušky je povinen evidovat všechny protokoly a doklady o zaplacení poplatků o všech zkouškách, které pořádal.*
6. *regionální svazy jsou povinni evidovat kopie dokladů o provedených zkouškách STV DAN*

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

- A.** Zkušební řád ČSKe se skládá z Všeobecné a technické části.
- B.** Tento dokument vstupuje v platnost dne 1.1.2008 a nahrazuje předchozí směrnici TMK 01/2006 Všeobecné a technické části Zkušebního řádu ČSKe

Zpracoval: Jaromír Musil, Jiří Faktor - TMK ČSKe  
Dne 23.10.07 verze 2007/01

## Příloha č. 1 Označení STV

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

## Čekací lhůty a věkové limity Shotokan- ryu

STV	Čekací doba v měsících		Let v karate	Věk
8.kyu	-			Min 6
7.kyu	3			
6.kyu	3			
5.kyu	4			
4.kyu	4			
3.kyu	6			
2.kyu	6			
1.kyu	6			
	Kvalifikace			
1.DAN	-	-	-	16 +
2.DAN	1.DAN	1 rok	-	16 +
3.DAN	2.DAN	1 rok	-	16 +
4.DAN	3.DAN	3 roky	11	30 +
5.DAN	4.DAN	4 roky	16	35 +
6. DAN	5.DAN	5 let	21	41 +
7.DAN	6.DAN	6 let	28	48 +
8.DAN	7.DAN	7 let	38	58 +
9.DAN	8.DAN	8 let	-	60 +
10.DAN	9.DAN	9 + let	-	70 +

## Příloha č. 2

**Protokol o zkoušce na STV**  
**styl: \_\_\_\_\_**

Poř. číslo	Jméno	Rodné číslo	Zkoušený STV	Výsledek	
				ano	ne
1					
2,					
3,					
4,					
5,					
6,					
7,					
8,					
9,					
10,					
11,					
12,					
13,					
14,					
15,					
16,					
17,					
18,					
19,					
20,					
21,					
22,					
23,					

Podpis ZK

1, \_\_\_\_\_

2, \_\_\_\_\_

3, \_\_\_\_\_

Oddíl

Komise STV

Datum



**Směrnice Trenérsko metodické komise ČSKe**

**02 / 2008**

# **TECHNICKÁ ČÁST**

**ZKUŠEBNÍHO ŘÁDU**

**Stylů**

**SHOTOKAN, GOJU-RYU, WADO-RYU a SHITO-RYU**

# SHOTOKAN KARATE

## Technické požadavky na stupně kyu a DAN

### Použité symboly :

- ZK = zenkucu-dači
- KI = kiba-dači
- KK = kokucu-dači
- v = vpřed
- z = vzad
- s = stranou
- / = zůstává postoj (postavení chodidel)
- = změna postoje

### 1.skupina: 8.- 7.Kyu - nižší žákovské stupně

#### 8. kyu (hači-kju) - bílý pás

#### KIHON

- 1, ZK v: čudan oi-cuki (obrat s gedan-barai)
- 2, ZK v: čudan gyaku-cuki
- 3, ZK z: age-uke
- 4, ZK v: uči-uke
- 5, ZK z: soto-uke
- 6, KK v: šuto-uke (obrat s gedan-barai)
- 7, ZK v: mae-geri džodan (paže gedan)
- 8, KI s: joko-geri-kekomi čudan (3 × na každou stranu)

#### KUMITE

##### *Gohon-kumite*

- 5 × džodan oi-cuki (kryt age-uke)
- 5 × čudan oi-cuki (kryt soto-uke, po pátém útoku vždy jednou protiútok gyaku-cuki s kiai)

#### KATA

Heian - šodan (Heian 1)

#### Chyby, které nejsou tolerovány :

- chodidla v postojích nejsou celou plochou na zemi
- zadní noha v postoji ZK není propnuta v koleni
- předklon při chůzi v ZK vpřed nebo záklon horní části těla
- nedostatečné přitažení pěsti k boku (HIKITE)
- nedostatečné sevření ruky v pěst
- při gohon-kumite pohled směřuje k zemi

## 7. kyu (šiči-kju) - žlutý pás

### KIHON

- 1, ZK v: džodan oi-cuki (obrat s gedan-barai)
- 2, ZK v: čudan gyaku-cuki
- 3, ZK v: sanbon-cuki
- 4, ZK z: age-uke
- 5, ZK v: soto-uke
- 6, ZK z: uči-uke
- 7, KK v: šuto-uke (obrat s gedan-barai)
- 8, ZK v: mae-geri (džodan, paže čudan)
- 9, KI s: joko-geri-kekomi (jjako 8.kyu)
- 10, KI s: joko-geri-keage (čudan)

### KUMITE

#### *Gohon-kumite*

- 5× džodan oi-cuki (jjako v 8.kyu)
- 5× čudan oi-cuki (obránce zakročí levou nohou a provede kryt soto-uke zevnitř pravou rukou)

### KATA

Heian - nidan (Heian 2)

#### **Chyby, které nejsou tolerovány :**

- chybný postoj - zdvihnuté rameno, ohnuté zápěstí v konci úderu
- chybná pozice chodidel kopající nohy při technikách kopů
- málo zdvižené koleno kopající nohy
- chybná vzdálenost při gohon-kumite
- chyby z předchozích kyu

## 2.skupina: 6.- 4.Kyu - střední žákovské stupně

### 6. kyu (roku-kjú) - zelený pás

#### KIHON

- 1, ZK v: džodan oi-cuki (obrat vždy s gedan-barai)
- 2, ZK v: sanbon-cuki
- 3, ZK z: age-uke / gyaku-cuki
- 4, ZK v: soto-uke / gyaku-cuki
- 5, ZK z: uči-uke / gyaku-cuki
- 6, KK v: šuto-uke / (ZK) nukite (obrat s gedan-barai)
- 7, ZK v: mae-geri (džodan, paže čudan)
- 8, ZK v: mawashi-geri (čudan)
- 9, ZK v: joko-geri-kekomi (čudan, zadní nohou)
- 10, KI s: joko-geri-keage (třikrát na každou stranu)

#### KUMITE

##### *Kihon-ippou-kumite*

útoky pouze pravou

2 × džodan oi-cuki

2 × čudan oi-cuki

2 × čudan mae-geri

##### *Obrana proti :*

- džodan oi-cuki krytem age-uke (střídavě levá, pravá)
- čudan oi-cuki krytem soto-uke (střídavě levá, pravá)
- mae-geri 1, ústup 45 stupňů vzad s krytem gedan-barai levé  
2, ústup vzad levé nagaši-uke, protiútok volný

#### KATA

Heian - sandan (Heian 3)

##### **Chyby, které nejsou tolerovány :**

- chybné držení těžiště (klesání, stoupání)
- nepřesné stahování kopající nohy zpět
- chybná práce boků
- nejistota v postojích
- chybné dýchání při vedení technik karate, kombinací, kata
- při kumite špatný odhad vzdálenosti pro útok, obranu
- chyby z předchozích kyu

## 5. kyu (go-kju) - fialový pás

### KIHON

- 1, ZK v: sanbon-cuki (obrat vždy s gedan-barai)
- 2, ZK z: age-uke / gyaku-cuki
- 3, ZK v: soto-uke / přední noha do KI s joko-empi-uči
- 4, ZK z: uči-uke / gyaku-cuki
- 5, KK v: morote-uči-uke
- 6, KK z: šuto-uke / přední noha do ZK s džodan šuto-uči
- 7, ZK v: mae-geri-rengeri s mezikrokem (tříkrát)
- 8, ZK v: mawashi-geri džodan
- 9, ZK v: joko-geri-kekomi
- 10, KI s: joko-geri-keage (tříkrát)

### kombinace (čudan kamae - zápasového střehu)

- 1, čudan mae-geri / džodan, čudan rencuki
- 2, čudan mawashi-geri / čudan gyaku-cuki

### KUMITE

#### *Kihon-ippou-kumite*

- džodan oi-cuki
- čudan oi-cuki
- čudan mae-geri
- čudan joko-geri-kekomi

Útoky 1 × střídavě pravou a levou končetinou, obrana i protiútok volné, ale ippouové techniky

### KATA

Heian - jondan (Heian 4)

### Chyby, které nejsou tolerovány :

- špatná koordinace pohybů
- techniky jsou prováděny toporně, nedostatečná plynulost
- těžiště je vysoko položené ve všech koncových postojích
- zvedání těžiště při přechodu z postoje do postoje
- nestejně zjako nčení pohybu (paže / tělo / nohy)
- při kumite nedostatečná koncentrace, špatný odhad vzdálenosti, špatné držení těla
- chyby z předchozích kyu

## 4. kyu (jon-kjú) - fialový pás

### KIHON

- 1, ZK v: oi-cuki (obrat vždy s gedan-barai)
- 2, ZK v: gyaku-cuki džodan (na místě) / vpřed čudan gyaku-cuki
- 3, ZK v: soto-uke / joko-empi-uči (KI) / tate-uraken-uči
- 4, KK z: morote-uči-uke / gyaku-cuki (ZK)
- 5, KK v: šuto-uke / mae-aši-geri / gyaku-cuki (obrat s gedan-barai)
- 6, ZK v: mae-geri džodan
- 7, ZK v: mawashi-geri džodan
- 8, ZK v: mae-geri čudan - stáhnout kopající nohu zpět / toutéž nohou mawashi-geri (džodan) došlap vpřed
- 9, ZK v: uširo-geri
- 10, KI s: joko-geri-keage - joko-geri-kekomi (po překroku)

### kombinace (z čudan kamae)

- 1, mae-geri (došlap vpřed)/mawashi-geri (džodan)/čudan gyaku-cuki (na každou stranu třikrát)
- 2, joko-geri-kekomi zadní nohou (čudan) / gyaku-cuki

### KUMITE

#### *Kihon-ippou-kumite*

- džodan oi-cuki
- čudan oi-cuki
- čudan mae-geri
- čudan joko-geri-kekomi

Vše dvakrát na každou stranu. Obránce provede dvě různé obranné techniky. Po protiútku gyaku-cuki se vrací ihned do čudan kamae ZANŠIN.

### KATA

Heian - godan (Heian 5)

### Chyby, které nejsou tolerovány

- v konečné fázi techniky chybí kime, HIKITE
- ztráta rovnováhy při obratech, při kopech
- špatná vzdálenost při kumite
- chyby z předchozích kyu

### 3. skupina: 3. - 1.Kyu - vyšší žakovské stupně

## 3. kyū (san-kjú) - hnědý pás

### KIHON

- 1, ZK v: oi-cuki (obrat vždy s gedan-barai)
- 2, ZK v: oi-cuki / gyaku-cuki
- 3, ZK z: age-uke / gyaku-cuki
- 4, ZK v: soto-uke / joko-empi (KI) /tate-uraken-uči(KI) / gyaku-cuki (ZK)
- 5, KK z: morote-uči-uke / gyaku-cuki (ZK)
- 6, KK v: šuto-uke / mae-aši-geri / gyaku-cuki (ZK)(obrat gedan-barai)
- 7, ZK v: mae-geri džodan
- 8, ZK v: mawashi-geri džodan
- 9, ZK v: mawashi-geri-rengeri (čudan, džodan s mezikrokem)
- 10,ZK v: uširo-geri
- 11,ZK v: joko-geri-kekomi čudan
- 12,KI s: joko-geri-keage džodan, třikrát na každou stranu

### kombinace (z čudan kamae)

- 1, kizami-cuki / gyaku-cuki (se suriaši), třikrát na každou stranu
- 2, mae-mawashi-geri (čudan) došlápnout vpřed / mawashi-geri džodan / uraken-uči / gyaku-cuki

### KUMITE

#### *Džiu-ippón-kumite*

- džodan oi-cuki
- čudan oi-cuki
- čudan mae-geri
- čudan joko-geri-kekomi

Všechny útoky jednou na každou stranu.

### KATA

Tekki-šodan (Tekki 1)

### Chyby, které nejsou tolerovány :

- neplynulé provádění kombinací (špatná vázanost technik)
- přerušení pohybu boků při provádění kombinací
- špatná vzdálenost při kumite
- chybějící nebo chybný rytmus při provádění kata
- chyby z předchozích kyū

## 2. kyu (ni-kjú) - hnědý pás

### KIHON

- 1, ZK v: džodan oi-cuki (obrat vždy s gedan-barai)
- 2, ZK v: sanbon-cuki
- 3, ZK v: age-uke / mae-geri (kopající nohu stáhnout zpět) / gyaku-cuki
- 4, ZK v: soto-uke / joko-enpi (KI) / gyaku-cuki (ZK)
- 5, KK z: morote-uči-uke / kizami-cuki (ZK) / gyaku-cuki
- 6, ZK v: mae-geri / oi-cuki (bez mezikroku)
- 7, ZK v: mawashi-geri džodan / gyaku-cuki
- 8, ZK v: mawashi-geri džodan / uširo-geri (třikrát na každou stranu)
- 9, KI s: joko-geri-keage - (překrok) joko-geri-kekomi (druhá noha)

### kombinace (z čudan kamae)

- 1, kizami-cuki / gyaku-cuki (suri-aši) - (krok) uraken / gyaku-cuki
- 2, mawashi-geri džodan / uširo-geri / uraken / gyaku-cuki

### KUMITE

#### *Džiu-ippón-kumite*

džodan oi-cuki  
čudan oi-cuki  
čudan mae-geri  
čudan joko-geri-kekomi  
uširo-geri

Každý útok dvakrát, volný výběr střehu (pravý, levý).

Obránce - jednou s ústupem vzad (celý krok)  
- jednou s odsunem vzad

### KATA

Basai-dai

### Chyby, které nejsou tolerovány :

- špatná koordinace zpevnění v koncové fázi pohybu
- odklon těla od cíle při cvičení s partnerem
- nejistota při útoku a protiútku
- chyby z předchozích kyu

## 1. kyu (iči-kju) - hnědý pás

### KIHON

- 1, ZK v: džodan oi-cuki (obrat vždy s gedan-barai)
- 2, ZK v: sanbon-cuki / mae-geri (stáhnout kopající nohu zpět do výchozího postoje)
- 3, ZK z: age-uke / mae-geri (stáhnout kopající nohu zpět) / gyaku-cuki
- 4, ZK v: soto-uke / joko-enpi (KI) / tate-uraken-uči / gyaku-cuki(ZK)
- 5, KK z: šuto-uke / mae-joko-geri / gyaku-cuki (ZK)
- 6, ZK v: mae-geri džodan / džodan, čudan rencuki (bez mezikroku)
- 7, ZK v: mawashi-geri džodan + joko-geri-kekomi čudan stejnou nohou bez položení na zem
- 8, KI s: joko-geri-kekomi čudan (s obratem)
- 9, ZK v: uširo-geri (čudan)
- 10, ZK v: aši-barai / gyaku-cuki

### kombinace (z čudan kamae)

- 1, kizami-cuki / oi-cuki / gyaku-cuki
- 2, mae-mawashi-geri čudan - ura-mawashi-geri

### KUMITE

#### *Džiu-ippón-kumite*

džodan oi-cuki	levou vpřed
čudan oi-cuki	pravou vpřed
mae-geri	levou vpřed
mawashi-geri	pravou vpřed
joko-geri-kekomi	levou vpřed
uširo-geri	pravou vpřed

vždy pouze jednou

### KATA

Podle výběru z Basai-dai, Enpi, Džion, Hangetsu, Kanku-dai.

### Chyby, které nejsou tolerovány :

- slabá kondiční příprava
- slabá sebekontrola při cvičení s partnerem
- chybějící sportovní duch
- chyby z předchozích kyu

## 1. DAN (šodan) - černý pás

*Předzkouška : z náhodně vybraných technik z předchozího kyū-programu.*

### KIHON

1. ZK v: sanbon-cuki (obrat vždy s gedan-barai)
2. ZK z: age-uke / mae-geri (stažení kopající nohy do výchozí pozice) / gyaku-cuki
3. ZK v: soto-uke / joko-enpi (KI) / tate-uraken-uči / gyaku-cuki čudan (ZK)
4. ZK v: oi-cuki džodan / gyaku-cuki čudan / odsun vzad s uči-uke (ZK) vpřed suriaši gyaku-kizami-cuki džodan / mae-geri džodan / gyaku-cuki
5. ZK v: gyaku-cuki čudan (na místě) - (krok vpřed) gyaku-cuki čudan / ústup v KK šuto-uke - vpřed šuto-uke / mae-mawashi-geri džodan / gyaku-cuki čudan
6. ZK v: oi-cuki džodan / gyaku-cuki čudan / ústup vzad gedan-barai - vpřed oi-cuki čudan
7. ZK v: mae-geri-rengeri čudan kekomi, džodan keage (3 × na každou stranu)
8. ZK v: mawashi-geri
9. KI s: joko-geri-keage - (překrok) joko-geri-kekomi (druhou nohou), 3 × na každou stranu
10. ZK v: mae-mawashi-geri (čudan) - vpřed mawashi-geri džodan
11. ZK v: uširo-geri

### kombinace (z čudan kamae)

1. mae-geri (stáhnout kopající nohu zpět) / mawashi-geri vpřed (stejnou nohou) / uraken-uči / gyaku-cuki - vpřed mawashi-geri / gyaku-cuki
2. kizami-cuki / gyaku-cuki - vpřed mawashi-geri / gyaku-cuki

### kopy na místě

výchozí postoj : ZK-gedan kamae levé

1. pravé mae-geri džodan / joko-geri-keage džodan / uširo-geri (čudan) kopající nohu položit vzad do výchozí polohy (stejnou nohou z postoje ZK třikrát každou nohou)

### KUMITE

a) *Džiu-ippón-kumite*

*jjako 1.kyū*

b) *Džiu-kumite*

*se třemi partnery postupně*

### KATA

1. ŠITEI kata ze série heian 1. - 5. a Tekki 1
2. TOKUI podle výběru z Basai-dai, Džion, Enpi, Hangetsu, Kanku-dai

## 2. DAN (nidan) - černý pás

*Předzkouška : z náhodně vybraných technik z předchozího programu do 1.DANu.*

### KIHON

Výchozím postojem je zde zápasový střeh - KAMAE

1. v: kizami-cuki / sanbon-cuki (obrat vždy s gedan-barai)
2. v: kizami-cuki / vpřed mae-geri / oi-cuki
3. KI s: joko-geri-keage / joko-geri-kekomi (3 × na každou stranu)
4. v: kizami-cuki (džodan) / vzad age-uke / mawashi-geri (KI) / uraken-uči / vpřed (ZK) oi-cuki (čudan)
5. v: mae-geri / joko-geri-kekomi (druhou nohou) (3 × na každou stranu)
6. v: mae-geri (džodan) / gyaku-cuki (čudan) / vzad (KK) šuto-uke / (ZK) Tate-nukite / vpřed ura-mawashi-geri (džodan) / gyaku-cuki (čudan)

### kombinace (z čudan kamae)

joko-geri-kekomi (čudan) / mawashi-geri (džodan) / gyaku-cuki (čudan) zpět (KK) šuto-uke / vpřed (ZD) uširo-geri (čudan) / joko-uraken-uči / gyaku-cuki (čudan)

### kopy na místě

výchozí postoj : ZK-gedan kamae levé

pravé mae-geri džodan / joko-geri-keage džodan / uširo-geri (čudan) / mawashi-geri (džodan) kopající nohu položit vzad do výchozí polohy (stejnou nohou z postoje ZK. 3 × každou nohou)

### KUMITE

- a) *Džiu-ippón-kumite*
- b) *Džiu-kumite*

### KATA

1. ŠITEI zkoušející vybere jednu kata ze série heian 1. - 5. a Tekki 1. Basai-dai. Džion, Enpi, Hangetsu, Kanku-dai
2. TOKUI zkoušený předvede jednu kata mimo dosud uvedený program



## 4. DAN (nidan) - černý pás

### KIHON

Zkoušející vybere několik kombinací a technik z programu do 3.DANu včetně.

### KUMITE

- a) Džiu-ippón-kumite
- b) Džiu-kumite

Zkoušející z ohledem na věk zkoušeného může tuto část prominout.

### KATA

- 1. ŠITEI - zkoušející vybere některou z dosud uváděných
- 2. TOKUI - zkoušený si vybere z následujících jednu - Džite, Gankaku, Nidžu-šiho, Teki 3
- 3. BUNKAI - zkoušený předvede bojové aplikace k jedné z mistrovských kata

## 5. DAN (nidan) - černý pás

### KIHON

*Zkoušející vybere několik z dosud uváděných technik.*

Kombinace :

*Zkoušející vybere několik z dosud uváděných technik.*

### KATA

- 1. ŠITEI - zkoušející vybere některou z dosud uváděných
- 2. TOKUI - zkoušený si vybere z následujících jednu - Unsu, Godžu-šiho-dai, Godžu-šiho-šo
- 3. BUNKAI - zkoušený předvede bojové aplikace k jedné z mistrovských kata

# GOJU-RYU KARATE

## 8. KYU (BÍLÝ PÁS)

### **KIHON:**

1. HD seiken 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 oi tsuki gedan  
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,

## 7. kyu (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 age empi uchi
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 yose ashi, // zpět ushiro yose 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

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

### **KATA:**

Geki sai dai Ichi

## 6. Ikyu (ŽLUTÝ PÁS A ČERVENÉ KONCE)

### **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 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 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

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 (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

## 5. kyu (ORANŽOVÝ PÁS)

### **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 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

- Ú: NAD do ZD mae ken tsuki / NAD ayumi ashi do ZD oi tsuki ( jodan / chudan ) střídát 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.

## 4.kyu (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 yose 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 yose ashi mae geri
2. ST yose ashi mawashi geri
3. ST yose ashi yoko geri
4. ST yose ashi yokomen uraken uchi
5. ST suri ashi gyaku tsuki, mawashi geri hineri

### **KUMITE:**

#### YOKUSOKU KUMITE

1. Ú: ST yose ashi chudan oi tsuki / ST ayumi ashi chudan oi tsuki (Střídát útoky)  
O: ST tai sabaki (ushiro tai sabaki ) kakuto uke, jodan gyaku tsuki
2. Ú: ST yose ashi chudan oi tsuki / ST ayumi ashi chudan oi tsuki (Střídát útoky)  
O: ST tai sabaki (ushiro tai sabaki) nagashi uke chudan gyaku tsuki
3. Ú: ST yose ashi kizami mae geri / ST hineri mae geri (Střídát 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.

### 3. kyu (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 stejné kop přední 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, yose ashi mawashi geri
4. ST suri ashi gyaku tsuki, hineri mawashi geri, suri ashi gyaku tsuki
5. ST yose ashi ashi barai, gyaku tsuki
6. ST yose ashi mawashi geri, suri ashi gyaku tsuki
7. ST yose 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

##### RANZE KU 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

## 2. kyu (HNĚDÝ PÁS)

### **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 morote yama tsuki // zpět SD ushiro ayumi ashi joge uke a 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, yose ashi kizami tsuki, suri ashi gyaku tsuki
2. ST yose ashi yoko geri, suri ashi gyaku tsuki
3. ST yose ashi ura mawashi geri, suri ashi gyaku tsuki
4. ST ashi barai ayumi ashi, ushiro geri
5. ST yose 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 yose ashi gyaku tsuki, osoto gari na zadní nohu, přidržet protivníka na zemi SHD tsuki

#### RANZE KU 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

## 1. kyu (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 joge 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 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, yose 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, yose ashi yoko geri anebo ura mawashi geri
5. ST suri ashi gyaku tsuki, ushiro mawashi geri
6. ST suri ashi kizami tsuki, yose ashi ashi barai, suri ashi gyaku tsuki
7. ST hineri mae geri, yose ashi mawashi geri, suri ashi gyaku tsuki

### **KUMITE:**

#### RANZE KU 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

#### JYU 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

## **1. DAN (ČERNÝ PÁS)**

### **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 s 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 yose ashi gyaku tsuki, hineri mawashi geri
7. ST kizami mawashi geri, hineri mae geri suri ashi mae ken tsuki suri ashi gyaku tsuki

### **KUMITE:**

#### **RANZE KU 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

## **2. DAN (ČERNÝ PÁS)**

### **KIHON:**

- Kihon techniky dle výběru Zkušebního komisaře

### **KIHON IDO:**

1. ZD ayumi ashi ren tsuki // ushiro ayumi ashi ren tsuki
2. SD ayumi ashi morote harai otoshi uke gyaku tsuki // stejné zpět
3. NAD ayumi ashi do SHD harai otoshi uke překrok do ZD gyaku tsuki přední noha stáhnout zpět do NAD gedan uke // mawate
4. SD ayumi ashi do NAD yoko uke, přední noha do ZD jodan gyaku tsuki vytočení do SHD harai otoshi uke zadní nohu stáhnout do SD gyaku tsuki // mawate
5. SD ayumi ashi do NAD yoko uke, kizami mae geri, gyaku tsuki, ayumi ashi SD kake uke gyaku tsuki // mawate

### **OYO IDO**

1. ST suri ashi mae ken tsuki suri ashi gyaku tsuki hineri mawashi geri gyaku tsuki
2. ST kizami mawashi geri hineri mae geri ushiro geri a gyaku tsuki
3. ST Suri ashi shomen uraken uchi gyaku tsuki, hineri mae geri gyaku tsuki
4. ST hineri mae geri vrátit zpět ushiro ura mawashi geri gyaku tsuki, suri ashi mae ken tsuki
5. ST suri ashi mae ken tsuki yose 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

RANZE KU KUMITE GEKISAIDAI ICHI / NI

### **KATA:**

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

### **KIHON BUNKAI:**

Shisochin,

### **3. DAN (ČERNÝ PÁS)**

#### **KIHON:**

- Kihon techniky dle výběru Zkušebního komisaře

#### **KIHON IDO:**

1. SHD ayumi ashi ren tsuki // ushiro ayumi ashi ren tsuki
2. ZD ayumi ashi SD yoko uke ayumi ashi SHD harai otoshi uke, ushiro ayumi ashi SHD harai otoshi uke vytočení do ZD gyaku tsuki // mawate
3. ZD hineri mae geri oi tsuki do SD ayumi ashi do NAD gedan uke gyaku tsuki, ushiro ayumi ashi do ZD age uke ren tsuki // mawate
4. ZD hineri mae geri dokročit do NAD gedan uke, yoko uke a gyaku tsuki, ayumi ashi do ZD yoko uke ren tsuki // mawate

#### **OYO IDO**

OYO IDO NO KAMAE TECHNIKY Z 8.KYU – 2.DAN

#### **KUMITE:**

JIYU KUMITE

RANDORI KUMITE

RANZE KU KUMITE GEKISAIDAI ICHI / NI

#### **KATA:**

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

#### **KIHON BUNKAI:**

Sanseru

## 4. DAN (ČERNÝ PÁS)

### 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

RANZE KU KUMITE GEKISAIDAI ICHI / NI

### KATA:

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

### KIHON BUNKAI:

Sepai, Sesan

## 5. DAN (ČERNÝ PÁS)

### 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

RANZE KU KUMITE GEKISAIDAI ICHI / NI

### KATA:

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

### KIHON BUNKAI:

Suparunpei, Kururunfa

## **Vysvětlivky :**

### **Postoje:**

ZD – zenkutsu dachi  
SD – sanchin dachi  
SHD – shiko dachi  
KKD – kokutsu dachi  
ZAD – zuri ashi dachi  
ST – shizen tai (přirozený, event. „bojový“ postoj)  
HD – heiko dachi

### **Posuny v postojích:**

Ayumi ashi = chůze v před se střídáním polohy nohou  
Ushiro ayumi ashi = chůze vzad se střídáním polohy nohou  
Suri ashi = posun bez změny postavení nohou „Pohyb začíná přední noha a zadní se k ní přisune“  
Yose ashi (Cugi ashi) = posun bez změny postavení nohou „Pohyb začíná zadní noha do ZAD a přední vykročí vpřed“  
Tai sabaki = úhyb do strany

### **Postavení rukou v postoji:**

Oi ruka = je přední ruka daného postoje  
Gyaku ruka = je zadní ruka daného postoje

### **Postavení nohou v postoji:**

Kizami = přední noha  
Hineri = zadní noha

### **Směr pohybu:**

Mae = vpřed  
Yoko = do strany  
Ushiro = dozadu

### **Směr postoje SHD:**

SHD Heikaku = postoj rovnoběžně jjako Heiko dachi  
SHD Shakaku = postoj 45° (postavení zadní nohy k přední)  
SHD Cyokaku = postoj 90° (postavení zadní nohy k přední)

### **Způsob rozdělení kumite:**

TANREN KUMITE = základní forma kumite na místě  
(jen obrana bez protiútoků v HD,SD, UHD atd.)

KIHON IDO TANREN KUMITE = základní forma kumite s přesun em  
(jen obrana bez protiútoků v SD, ZD nebo SHD)

KIHON SANDAN UKE BARAI = základní forma kumite pro nácvik útoku a bloku na tři pásma (jodan, chudan a gedan)

KIHON YOKUSOKU KUMITE = základní forma kumite pro nácvik obrany a protiútoků výchozí postavení obránce je z HD.

YOKUSOKU KUMITE = základní forma nácviku řízeného kumite výchozí postoj je ST (bojový postoj) zpravidla forma ippon kumite (obrana a jeden protiútok) nihon kumite (obrana a max. dva protiútoky většinou se sražením soupeře na zem)

SANDAN UKE BARAI 1-4 = tradiční forma nácviku kumite TECHNIKA TŘI KROKŮ SD=SD=SHD s různou formou obtížnosti (nácvik vzdálenosti, útoku a obrany)

NEKO ASHI DACHI KUMITE = základní forma nácviku řízeného kumite (útočník zahájí útok z NAD a obránce z HD do NAD, útočník střídá útoky při použití obou daných

	technik [kizami tsuki nebo ayumi ashi oi tsuki] obránce obrana i protiútok)
RANZE KU KUMITE	= bojová forma řízeného nácviku kumite s opětovnou formou obrany a protiútok (zpravidla útočník začíná technikou i končí poslední technikou)
RANZE KU KUMITE GEKISAI	= forma ranze ku kumite kata GEKISAI DAI ICI nebo NI
GO NO SEN KUMITE	= forma kumite obrana protiútok mezi tyto patří i yokusoku kumite a ranze ku kumite (tvrdá obarana a protiútok)
SEN NO SEN KUMITE	= forma kumite s diai (rychlejší protiútok než je útok)
SENZE NO SEN KUMITE	= forma kumite vyhnutí se útoku a následným protiútokem (s využitím tai sabaki a jiných úhybů)
HEIKO KUMITE	= forma nácviku kumite v HD za použití technik rukou (jsou dovoleny všechny techniky karate)
IPPON IDO KUMITE	= rozvinutá forma HEIKO KUMITE s možností zapojení kopů (jen jeden krok vpřed nebo vzad vždy z výchozího postoje HD)
JIYU IPPON KUMITE	= volný zápas na jeden bod (útočník i obránce zná útočnou techniku, obránce adekvátní obrana a protiútok)
JIYU KUMITE	= volná forma zápasu kumite (možno bez omezení nebo s omezením) Všechny techniky v této skupině jsou prováděny libovolně (JIYU - volny). Cvičenci nemají určeno, jakým způsobem a kam mají vést své techniky.
RANDORI KUMITE	= je forma kumite, která se obsahem blíží souboji. Podle obtížnosti ji z metodického hlediska dělíme na randori bez charakteru boje a s charakterem boje. Cílem randori je procvičit všechny dovednosti získané v předchozích formách kumite v podmínkách blízcí se souboji.
KIHON BUNKAI	= základní aplikace technik karate obránce začíná z výchozího postoje HD (převážně použito v KIHON BUNKAI KATA)
OYO BUNKAI	= volná aplikace technik karate dle vlastního pojetí techniky ( např. OYO BUNKAI KATA)

Výraz v ( ) závorce – synonyma

Výraz v / / závorce – pro zkoušky platí obě možnosti, zkušební komisař může vybrat

Výraz v // druhá kombinace nebo ushiro (zpět)

## WADO-RYU

### 9. kyu - červený pás – obi

#### a)Kihon

TOBIKOMMIZUKI MAWASHIGERI

Tobigyakuzuki

Maegeri

#### b)Renkai Waza

Tobikomizuki-Gyakuzuki-Maegeri

TOBIKOMMIZUKI-SURIKOMI MAEGERI

Maegeri

#### c)Kata

Uke Waza

### 8. kyu – žlutý pás - obi

#### a)Kihon

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

Gyakuzuki

#### 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-

#### 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  
Gyakuzuki  
Tobikommi-Gyakuzuki-Mawashigeri Mawashi

#### **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-Tobikomizuki-  
Tobikommi-Gyakuzuki-Surikomi-

#### **c)Yjako suku Gumite**

Sokuto Uke Ipponme  
Jodan Uke Gohonme  
d)Kihon Kumite  
Kihon Kumite Ipponme  
Kihon Kumite Nihonme

#### **e)Kata**

Pinan Yondan

### 3.kyu – hnědý pás – obi

#### **a)Renkai Waza**

Tobikommi-Gyakuzuki-Ashi Barai-Gyakuzuki  
Ropponme  
Gyakuzuki-Ashi Barai-Gyakuzuki  
Nanahonme  
Hachihonme

#### **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  
  
Kihon Kumite  
Kihon Kumite

#### **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

# SHITO-RYU

## 8 Kyu

### KIHON

1. Nami HD seiken čoku cuki čudan
2. Nami HD age, soto, uči uke, SHD gedan barrai
3. Nami HD šomen, yokomen, sayu uraken uči
4. Nami HD mae geri

### KIHON IDO

1. HD ayumi aši oi cuki, zpět ayumi aši uširo oi cuki
2. HD ayumi aši gyaku cuki, zpět ayumi aši uširo gyaku cuki
3. HD ayumi aši mae geri, mawate
4. ZD vpřed oi cuki, vzad age, soto, uči uke, gedan barrai, podle 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.  
b/ cvičenec začíná pohyb levou nohou při přemístování pravo a naopak- pohyb yosei.
6. Nami HD tai hiraki

### KUMITE

**TANREN KUMITE:** na krátkou -ČIKAMA:

**Útočník-Tori,** vykonává cuki džodan, čudan nebo gedan, podle pokynu zkušebního komisaře,

**Obranca-Uke,** vykonává age, soto, uči uke, nebo gedan barrai podle způsobu útoku.

**KIHON TANREN KUMITE,** střední vzdálenost -MA:

**Tori:** HD ayumi aši oi cuki džodan, čudan nebo gedan, podle pokynu zkušebního komisaře

**Uke:** HD ayumi aši uširo age uke, soto uke, uči uke nebo gedan barrai potom zpět.

### KATA

Taykyoku- Džodan I, Čudan I

## 7 Kyu

### KIHON

1. ZD gyaku cuki
2. Nami HD gamen šuto uči, yokomen šuto uči
3. Nami HD šuto uke
4. Nami HD nagaši uke
5. Nami HD age, mae, mawaši empi uči /hidži ate/
6. SHD šita cuki
7. SHD sayu uraken uči
8. HD mawaši geri

### OYO IDO NO KAMAE

1. ST suri aši
2. ST yose aši /cugi aši/
3. ST ayumi aši mawaši geri mawate
4. ST ayumi aši aši barrai mawate
5. ST tai sabaki
  - přesun suri
  - přesun yose aši /cugi aši/

### KIHON IDO

1. v ZD postupovat vpřed s gyaku cuki 5x, potom postupovat vzad s gyaku cuki až do výchozího postavení .
2. v SD postupovat vpřed s gyaku cuki, mawate, 5 kroků zpět s Gyaku cuki v SD.
3. v ZD postupovat s aši barai, 5x, mawate, 5 kroků zpět až do výchozího postavení .
4. v ZD ustupovat s kombinací age uke gyaku cuki, 5 kroků, mawate, 5 kroků zpět.

### KUMITE

#### KIHON IDO SANDAN UKE BARRAI- MA:

Tori: Nami HD džodan cuki, čudan cuki, gedan cuki  
Uke: Nami HD age, soto, uči uke, gedan barrai

#### FUKUŠIKI KUMITE-MA:

Tori: HD ayumi aši oi cuki džodan, ayumi aši ZD oi cuki čudan,  
Uke: HD ayumi aši uširo nagaši uke džodan, ZD kake uke čudan

#### KIHON YAKUSOKU KUMITE-MA

Tori: ZD ayumi aši oi cuki džodan  
Uke: z HD do ZD age uke, nebo džodan nagaši uke, podle rozhodnutí komisaře, následuje gyaku cuki

### KATA

Taykyoku džodan II, Čudan II, Heian nidan

## 6 Kyu

### KIHON

1. ZD mae ken cuki, gyaku cuki, je třeba dávat poze r na práci boků
2. ST vykročit do ZD mae ken cuki / kizami cuki/ přední nohu vrátit do ZD
3. ST vykročit do ZD, gyaku cuki, vrátit přední nohu do ST.
4. Nami HD, kake uke
5. SHD otoši empi učí, yoko empi učí /hidži 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 čudan

### KIHON IDO

1. v HD postupovat vpřed, ayumi aši mae geri oi cuki 5 kroků, zpět kizami mae geri, oi cuki
2. v ZD postupovat s aši barrai oi cuki 5x, mawate.
3. v NAD postupovat ayumi aši, šuto uke 5x, mawate
4. v NAD postupovat ayumi aši, šuto barrai 5x, mawate
5. v NAD šuto uke, potom posunout přední nohu do ZD gyaku cuki, ,překročit ayumi aši do NAD šuto uke, ZD gyaku cuki, 5x mawate.

### OYO IDO NO KAMAE

Základní soubor kihon ido

1. ST ayumi aši ZD oi cuki, přední nohu vrátit do ST
2. ST ayumi aši mae geri
3. ST ayumi aši mawaši geri
4. ST suri /yori/ aši džodan uraken učí
5. ST cugi /yose/ aši džodan uraken učí

### KUMITE

HEIKO DAČI KUMITE- ČIKAMA:

1. Tori :vykonáva cuki džodan, nebo čudan, nebo gedan  
Uke: udělá adekvátní blok, a vykoná prottiútok s cuki.

YAKUSOKU KUMITE-MA

1. Tori: ST do ZD gyaku cuki čudan  
Uke: ST do ZD soto, učí, nagaši uke, /podle rozhodnutí zkušebního komisaře/,  
gyku cuki
2. Tori: ST mae geri  
Uke: gedan barrai, gyaku cuki čudan

### KATA

Heian šodan , Geki sai dai iči

## 5 Kyu

### KIHON

1. ST vykročit do ZD mae ken cuki, gyaku cuki, vrátit přední nohu do ST /yori aši /.  
Dát poze r na práci boků
2. Nami HD teišo cuki
3. HD ura mawaši geri
4. ST ustoupit do ZD age uke, gyaku cuki, vrátit nohu do ST
5. ST ustoupit do ZD soto, uči, nebo nagaši uke, gyaku cuki
6. ST ustoupit do SHD gedan barrai, změnit postoj na ZD, gyaku cuki
7. Nami HD tai hiraki sukui, nebo nagaši uke

### KIHON IDO

1. NAD kake uke, posunout nohu do ZD mae ken cuki, gyaku cuki, vrátit nohu do NAD, kake uke, 5x, mawate
2. NAD šuto barrai, kopnout mae geri hineri nohou, posunout nohu do ZD gyaku cuki, vrátit nohu do NAD, šuto barrai 5x, mawate
3. NAD šuto uke mae geri hineri nohou, ZD age empi uči, gedan barrai, gyaku cuki, vrátit přední nohu do NAD se šuto uči 5x, mawate
4. HD gedan barrai, překročit do kose dači, yoko geri čudan, HD gedan barrai 5x, mawate.

### OYO IDO NO KAMAE

1. ST suri aši gyaku cuki 5x, mawate
2. ST suri aši mae ken cuki 5x, mawate
3. ST suri aši, mae ken cuki, gyaku cuki 5x, mawate
4. ST ustupovat se suri aši, nagaši uke, vykročit do ZD gyaku cuki, vrátit se zpět do HD 5x, mawate

### KUMITE

#### YAKUSOKU KUMITE-MA:

1. Tori: ST vykročit do ZD, mae ken cuki, džodan, nebo čudan, zpět do ST  
Uke: ST zakročit do ZD, uči uke džodan, nebo čudan, gyaku cuki, zpět do ST
2. Tori: ST mae geri  
Uke: ST tai sabaki do ST, sukui uke, blok dopadá z venku na útočnickovu nohu, gyaku cuki v HD, vrátit se zpět do původního postavení ST
3. Tori: NAD vykročit do ZD gyaku cuki  
Uke: z NAD ustoupit do opačného NAD, vykonat blok nagaši uke, vykročit do SHD, yoko empi uči, vrátit se zpět do NAD
4. Tori: ST vykoná libovolnou útok cuki z ST do ZD.  
Uke: ustúpi z ST do ZD, vykoná adekvátní blok a protiútok s cuki,
5. .Tori: z ST vykoná libovolnou techniku s kopem,  
Uke: vykoná blok a protiútok

### KATA

Heian Sandan,, Geki sai dai ni

## 4 Kyu

### KIHON

1. Nami HD džoge uke
  2. Nami HD Mawaši uke a yama teišo cuki
  3. Nami HD furi uči
  4. Nami HD uširo geri
  5. NAD, vykročit do ZD udeřit gyaku haito uči
  6. ST, tai sabaki, s krytom a úderom
- na stranu oi s nagaši uke, nebo sukui uke, na stranu gyaku s kake uke, nebo harrai otoši uke, vykročit přední nohou do ZD s gyaku cuki
  - v ST s pravou nohou vzadu, pohyb začína levá noha do levá. Při opačnom kamae pravá noha doprava.

### KIHON IDO

1. HD ayumi aši, ren cuki džodan čudan 5x, dozadu HD ayumi aši uširo, vykonat uči uke džodan oi rukou, přejít zadnou nohou do SHD gedan barrai, přední nohou do ZD, potom udeřit gyaku cuki čudan, stáhnout přední nohu do HD.
2. NAD šuto uke, vykročit do ZD, mae ken cuki, gyaku cuki, mae geri překročit do opačného NAD se šuto uke 5x, mawate
3. NAD kake uke vykročit do ZD, aši barrai, potom mae ken cuki, gyaku cuki, překročit do opačného NAD s kake uke, 5x, mawate
4. NAD šuto uke vykročit do ZD, age hidži ate /age empi uči/, gedan barrai, gyaku cuki, překročit do opačného NAD se šuto uke, 5x, mawate
5. NAD kake uke, vykročit v 45 stupňovom uhle do SHD, oi cuki, zároveň s uči uke gyaku rukou, stáhnout nohu do HD, zároveň ossae uke se zavretou pěstí, age cuki, 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 cuki, vrátit přední nohu zpět do BP- Yosei /cugi / aši, gyaku cuki.
2. ST, Yose aši, mae ken cuki, gyaku cuki.
3. ST, Yose aši, mae ken cuki / kizami cuki/ 5x, mawate.
4. ST, Yose aši, yokomen uraken uči 5x mawate.
5. ST Yose aši, mawaši geri 5x mawate.
6. ST Yose aši, yoko geri 5x mawate.
7. ST Yose aši, ura mawaši geri 5x mawate.

### UKEMI WAZA

Mae ukemi s kotoulem vpřed, Yoko ukemi, Uširo ukemi. Pády vykonat z dřepu.

### KUMITE

Yakusoku kumite-MA:

1. Tori: ST suri aši, mae ken cuki  
Uke: ST, tai sabaki se šuto uke, blok dopadne z venku na útočiacu ruku, přední nohou vykročit do ZD s gyaku cuki čudan, vrátit zpět do ST.
2. Tori: ST, suri aši, gyaku cuki čudan  
Uke: ST, tai sabaki nagaši uke, blok dopadne z venku na útočiacu ruku, vykročit přední nohou do ZD s gyaku cuki, vrátit zpět do ST.
3. Tori: ST hineri mae geri  
Uke: ST tai sabaki s gedan barrai otoši uke, blok dopadá zvonku, vykročit přední nohou do ZD s gyaku cuki

Džiu ippon kumite, útočník volí libovolnou vzdálenost na zahájení útoku:

1. Tori: útok gyaku cuki.  
Uke: libovolná obrana, obránce nesmí ustoupit vzad, protiútok gyaku cuki.
2. Tori: útok mae ken cuki, /kizami cuki/, nebo uraken uči.  
Uke: libovolná obrana, obránce nesmí ustoupit vzad, protiútok gyaku cuki.
3. Tori: útok mawaši geri  
Uke: čo uke, gyaku cuki

### KATA

Šitei kata- Heian Yondan,  
Tokui kata- Aoyagi, nebo Džuroku

## 3 kyu

### KIHON

1. ZD furikomi čudan furi sute na obidve strany
2. ST irimi mae ken cuki
3. Nami HD Čo uke
4. Nami HD, udeřit Yama cuki,
5. HD vykonat zároveň uči uke furi uči. Techniky vykonat zároveň /nihonken/
6. ST yoko geri čudan kizami nohou, vykročit do ZD gyaku cuki, vrátit do ST

### KIHON IDO

1. NAD vykonat blok harrai otoši, vykročit ayumi aši do SHD /přímou vpřed/, udeřit šuho, vrátit přední nohu do ST
2. NAD kake uke, vykročit přímou vpřed do SHD, udeřit přední rukou age cuki a uraken uči tou stejnou rukou, překročit zadnou nohou v postoji vpřed do opačného NAD, kake uke
3. ST vykročit vpřed s ayumi aši do SHD / postoj bokem /, udeřit mawaši empi uči, přitáhnout zadní nohu v postoji opět do ST, udeřit yoko barrai.
4. ST vykročit zadnou nohou v postoji ayumi aši do opačného CAD, soto uke, suri aši uraken, vrátit se do ST
5. NAD šuto uke, tou stejnou rukou kote uke, potom kopnout mikacuki geri, vykročit do SHD empi uči, vrátit přední nohu do NAD.

### OYO IDO NO KAMAE

1. ST yori aši mae ken cuki, yori aši gyaku cuki,
2. ST okuri mawaši geri, vykročit do ZD, gaku cuki, ST.
3. ST yori aši gyaku cuki, okuri mawaši geri, ST.
4. ST, kopnout mawaši uširo geri, vykročit do ZD, gyaku cuki, ST.
5. ST, aši barrai hineri nohou, potom zakročit kopající nohou do CAD. Vykročit vpřed opačnou nohou do ZD, gyaku cuki, 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 Uširo ukemi, s kotoulem přes plece vzad, přejít do ST

### KUMITE

DŽIU IPPON KUMITE zvolit libovolnou vzdálenost :

Tori: útok kombinací dvou cuki /kizam gyaku/

Uke: první úder udělat s nagaši uke, druhému se vyhnout s tai hiraki, zadní nohu posunout do HD, zároveň vykonat na přední nohu útočnicka aši barri a gyaku cuki

Tori: útočí kombinací cuki, geri

Uke: cuki blokuje libovolným blokem, při kopu přistoupí se suri aši, zároveň vykonává oproti kopu adekvátní blok, zároveň vykonat osoto gari na opornou nohu útočnicka, zhodit ho na zem a gyaku cuki na ležícího protivníka

RANDORI DŽIU IPPON KUMITE

Tori: útok z ST kagi cuki džodan, nebo furi uči, útok vykonává střídavě kizami i gyaku

Uke: obrana v ST blok uči uke džodan a zároveň vykonat furi uči, nebo gyaku cuki čudan

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

Uke: ustoupit ze ST do sagi aši dači, vyhnout se kopu, vykročit přední nohou do CAD, Udeřit yama cuki.

### KATA

Šitei kata: Heian Gondan

Tokui kata: Sočin, nebo Džitte

## 2 Kyu

### KIHON

1. HD vykonat otoši uke, druhou rukou následne age cuki. Střídat pravou a levou stranu
2. NAD přední nohou v postoji vykonat mae geri čudan, nohu stáhnout do hiki aši, kansetsu geri
3. NAD vykonat oi rukou harrai otoši, vykročit do ZD gyaku rukou haito uči, vrátit přední nohu do NAD
4. ST přední nohou kopnout ura mawaši geri, vrátit do ST

### KIHON IDO

1. NAD šuto uke, vykročit do ZD udeřit gyaku cuki, potom kopnout mae geri hineri nohou, překročit do opačného ZD udeřit gyaku cuki, vrátit přední nohu do NAD se šuto uke.
2. NAD obrat o 180 st. zády vpřed, do SHD, kentsui uči, vrátit se zpět do NAD vykonat šuto uke
3. NAD ustoupit vzad do kokutsu dači, džoge uke, přejít do ZD udeřit gyaku cuki, vykročit do opačného NAD s kake uke
4. NAD vykročit přední nohou do HD s kote uke, následne vykonat hineri mikacuki geri uke, vykročit přední nohou do SHD, udeřit mawaši hidži ate, vrátit se zpět do HD zároveň vykonat blok uči uke, překročit do opačného NAD.
5. NAD kake uke, vykročit vpřed do 45 st. úhlu do SHD, zároveň udeřit oi cuki čudan, potom suri aši do CAD, zároveň vykonat otoši uke, gyaku rukou, a oi rukou age cuki / džodan ura cuki/, vrátit přední nohu do NAD s kake uke.

### OYO IDO NO KAMAE

1. ST vykročit do ZD, udeřit gyaku cuki čudan, přitáhnout zadní nohu do CAD, udeřit mae ken cuki džodan, potom vykročit do ZD, udeřit gyaku cuki čudan, vrátit do ST
2. ST, vykročit do ZD s gyaku cuki čudan, potom kopnout hineri nohou ura mawaši geri, vykročit do opačného ST
3. ST, kopnout hineri nohou aši barrai, otočit se zády do CAD, kopnout uširo geri, otočit se vpřed do ST.
4. ST, postupovat vpřed s uširo mawaši geri.
5. ST, okuri mawaši geri džodan, yori aši, udeřit džodan uraken uči, ST

### NE WAZA:

Kamae na zemi, prechod do suwari dači, kamae

1. Ne mae geri
2. Ne mawaši geri
3. Ne yoko geri
4. Ne uširo geri

### DŽIU IPPON KUMITE KUMITE libovolná vzdálenost .

Tori: útok gyaku cuki  
Uke: diae gyaku cuki  
Tori: útok libovolným kop  
Uke: diae libovolnou technikou

Tori: útok uširo mawaši geri  
Uke: vystihnout směr rotace kopu, taisabaki v směru rotace, útok cuki do zád

Tori: útok uširo geri  
Uke: vystihnout směr rotace , tai sabaki ve směr rotace , dostat se za záda útočníka, strhnout za hrud' , nebo bok, na ležícího protivníka otoši cuki.

### RANDORI DŽIU IPPON KUMITE

Tori: ST vykročit do ZD kizami cuki džodan  
Uke: age uke gyaku rukou, zároveň uchopit oi rukou gyaku ruku útočníka, kopnout hineri nohou hiza gašira do genitálií.

Tori: útok gyaku cuki džodan  
Uke: Yama cuki, pričom oi ruka blokuje útočící ruku formou kote uke, gyaku ruka udeří Ura cuki čudan

### KATA

Šitei kata: Rohai,  
Tokui kata: Niseiši, Džiin

### BUNKAI: Rohai

# 1 Kyu

## KIHON

1. Nami HD, kaišu soto uke, potom tou stejnou rukou kaišu otoši uke, druhou rukou age nukite . Střídát pravou a levou stranu.
2. ST kizami yoko geri gyaku cuki, ST
3. ST mae geri, nohu nechat v hiki aši, mawaši geri, vykročit do ZD gyaku cuki, vrátit do ST.

## KIHON IDO

1. NAD uči uke, vykročit přední nohou do ZD, blok age uke /s otevřenou rukou/ spolu s ním vykonat gammen šuto uči gyaku rukou, vykročit do opačného NAD s uči uke,
2. NAD mae geri hineri nohou, potom vykročit do kose dači, udeřit mae uraken uči, zakročít do ZD, uči uke tou stejnou rukou, gyaku cuki, mae ken cuki, vykročit do opačného NAD
3. SD kake uke, mikacuki geri uke, otočit o 180 st. do SD udeřit gyaku cuki, 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 džodan uči uke, potom kopnout hineri mae geri, současně vykonat džodan uči uke oi rukou, dokročít se suri aši do Han ZD s kombinací gyaku cuki, mae ken cuki, stáhnout přední nohu do NAD.

## OYO IDO NO KAMAE

1. ST vykročit do ZD s džodan Mae ken cuki cuki, potom přitáhnout zadní nohu v postoji do CAD spolu s gyaku cuki, potom vykročit přední nohou do ZD s mae ken cuki, vrátit do ST
2. ST, hineri nohou kopnout mawaši geri, otočit se zády uširo mawaši geri, otočit se vpřed do ST.
3. ST, otočit se o 180 st. uširo geri, otočit se vpřed do ZD gyaku cuki, ST.
4. ST, hineri nohou mae geri, vrátit nohu do hiki aši, mawaši geri z pozice hiki aši tou stejnou nohou, vykročit do ZD gyaku cuki, ST
5. ST, vykročit přední nohou do ZD, udeřit mae ken cuki, potom hineri nohou aši barrai, vykročit do ZD gyaku cuki, ST

## KUMITE

Žime 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

Džiu kumite- pro tori určí zkušební komise způsob útoku  
Uke- obrana, protiútok

Randori džiu kumite

Tori: útok cuki čudan  
Uke: kote uke, oi rukou, gayku rukou cuki do stehna /ipponken/

Tori: mae ken cuki džodan  
Uke: blok žuži uke, zachytit útočící ruku, kopnout kansetsu geri hineri nohou do kolena

Tori: cuki  
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

# 1 Dan

## KIHON

Techniky 8. až 1. kyu

### OYO IDO NO KAMAE

1. ST, vykročit do ZD vykonat mae ken cuki, potom gyaku cuki, překročit do opačného ZD vykonat gyaku cuki čudan, vrátit přední nohu do ST.
2. ST kopnout hineri mae geri, vykročit kopající nohou do suri aši, mae ken cuki, opět vykročit se suri aši gyaku cuki, vrátit do ST.
3. ST yoko geri, kizami nohou potom vykročit do suri aši, udeřit mae uraken uči, vykročit se suri aši gyaku cuki, vrátit se zpět do ST
4. ST vykročit do ZD gyaku cuki, hineri nohou kopnout ura mawaši geri, vykročit do ZD gyaku cuki, vrátit přední nohu do ST
5. ST kopnout mawaši geri, nohu vrátit do hiki aši, ura mawaši geri, vykročit do ZD gyaku cuki.
6. V ST postupovat s kaiten gari.

### KIHON IDO

1. ST morote empi uke / hidži kuri uke /, suri aši do CAD, morote kagi cuki, SHD uči uke gyaku rukou, zároveň oi cuki. Vrátit zpět do opačného ST.
2. NAD kake uke, vykročit do SHD přímo vpřed do SHD /otočený bokem / age cuki džodan, sayu uraken uči tou stejnou rukou, harrai otoši tou stejnou rukou, hineri nohou zakročit do ZD, zároveň udeřit gyaku cuki. Stáhnout přední nohu do NAD s kake uke
3. NAD kake uke, stáhnout přední nohu do sagi aši dači, zároveň vykonat džoge uke, potom kopnout mae geri zároveň s yoko barrai, suri aši do Han ZD, gyaku cuki, 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 uči, vykročit přední nohou do ZD, gyaku cuki, stáhnout přední nohu do ST.
5. ST mae tobi geri nidan

## KUMITE

Nage waza:  
De aši harai  
O-soto-gari  
O-uči-gari

### Džiu kumite-

1. Předvést přímí útok, nepřímí, prerušovaný a útok kombinací.
2. Řízené kumite v zápasisti. Každý kandidát má 3 zápasy. Zkušební komisea rozhoduje podle pravidel WKF. Pro úspěšné zavřzení 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

Šitei kata- Seienčin, Bassai dai, Sančin  
Tokui kata- Kosokun Dai, Paču

## BUNKAI

Seienčin, Bassai Dai

## 2 Dan

### OYO IDO NO KAMAE

Kombinace 3 technik. Cvičenec předvedie kombinácie technik s pořadím podle vlastného uvážení, v libovolných postojích, libovolným způsobem přemístění

1. Kombinace technik: mae geri, oi cuki, gyaku cuki
2. Kombinace technik: mawaši geri, uraken uči, gyaku cuki
3. Kombinace technik: aši barrai, ura mawaši geri, gyaku cuki
4. Kombinace technik: yoko geri, uširo geri, gyaku cuki
5. cvičenec předvede tokui waza

### KIHON IDO

Platí to stejné jako při oyo kihon no kamae

1. Kombinace technik: uči uke, uraken uči, kansetsu geri, age cuki,
2. Kombinace technik: otoši uke, mae geri, cuki, empi uči
3. Kombinace technik: gedan barrai, teišo cuki, uširo geri, šuto uči
4. Kombinace technik: aši barrai, cuki, haito uči, gedan soto furi sute
5. Tokui waza

### KUMITE

Nage waza:

Tai-otoši  
O-goši  
Uči-mata

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

### KATA

Šitei kata:  
Šisočin, Ni Pai Po,  
Tokui kata:  
Činto, Činte, Eiku

**BUNKAI:** Šisočin a jednu libovolnou kata ze seznamu na 2.Dan

## 3 Dan

### OYO KIHON NO KAMAE

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

1. Kombinace z technik: mae geri, mawaši geri, oi cuki, gyaku cuki
2. Kombinace z technik: aši barrai, uširo geri, uraken uči, gyaku cuki
3. Kombinace z technik: ura mawaši geri, gyaku cuki, mawaši geri, mae ken cuki
4. Kombinace z technik: 2x ren cuki, yoko geri, uraken,
5. Tokui waza

### KIHON IDO

Platí to stejné jako při oyo kihon no kamae

1. Kombinace z technik: fumkomi, ren cuki, hidži ate, kake uke
2. Kombinace z technik: kuri uke, morote kagi cuki, mae geri, uči uke
3. Kombinace z technik: mikacuki geri uke, kake uke, ren cuki, age cuki
4. Kombinace z technik: šuto uči, kansetsu geri, cuki, uči uke, gedan barrai
5. Tokui waza

### KUMITE

Kansetsu-waza:

Waki-gatame-přelom loket rukou,  
Ude garami-prielom loket zkroucením ramene  
Ude-hišigi-žuži gatame

Obrana proti útoku zbraňí:

Útok nožem

Útok palicí

Kumite s třemi protivníky, kandidát má dosahnut 16 bodů

### KATA

Šitei kata: Seisan, Matsumura Bassai

Tokui kata: Tomari Bassai, Godžušiho, Paiku

**BUNKAI:** Seisan a dvě kata ze seznamu

## 4 Dan

### OYO KIHON NO KAMAE

Cvičenec předvede vlastní kombinace s třemi technikami, s preferencí daných techniky

1. Kombinace s preferencí gyaku cuki
2. Kombinace s preferencí mae geri
3. Kombinace s preferencí mawaši geri, uširo 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 cuki
2. Kombinace s preferencí kansetsu geri
3. Kombinace s preferencí nihonken techniky otoši uke a age cuki
4. Tokui waza

### KATA

Seipai, Unšu, Annan předvést bunkai kata

## 5 Dan

### KIHON IDO

Podle rozhodnutí zkušební komise

### KUMITE

Volné randori 3x3 min

### KATA

Kururunfa, Suparinpei, Čatan Yara Kušanku. Tenšo. Předvést bunkai z některé kata podle rozhodnutí zkušební komise



**Směrnice Trenérsko metodické komise ČSKe**  
**03 / 2008**

**ZKUŠEBNÍ KOMISAŘI**

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

### Obecné ustanovení

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

## **Článek II. Rozdělení zkušebních komisařů do tříd**

### Podmínky pro získání licencí zkušebních komisařů:

#### **a) ZK III.třídy<sup>1</sup>**

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

#### **b) ZK II.třídy**

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

#### **c) ZK I.třídy**

1. licenci uděluje TMK ČSKe
2. navrhovaný ZK musí splňovat:
  - věk minimálně 30 let

---

<sup>1</sup> Regionální svazy si mohou ve své působnosti podmínky upravit, musí však minimálně dodržet podmínky pro udělení ZK III.tř. které obsahuje Článek II. a) tohoto dokumentu.

- nositel minimálně STV 3.DAN

- minimálně trenér II.třídy

3. působnost na celém území ČR
4. minimální doložená praxe ve stylu 6 let, minimálně 2 roky ZK II.tř.
5. může samostatně udělovat do výše STV 2.DAN
6. může být členem zkušební komise, která má oprávnění udělovat STV vyšší než 2.DAN maximálně do výše svého DANu.
7. může být předsedou zkušební komise, která ale může udělit STV DAN o stupeň níže než je on sám držitelem.

d) Garant stylu

1. je republikově a světově uznávaná autorita ve svém stylu
2. dohlíží na technickou čistotu daného stylu
3. je jmenován a odvoláván VV ČSKe na základě návrhu komise TMK ČSKe.
4. předkládá a doporučuje metodické materiály daného stylu, návrhy směrnic, Zkušebního řádu, Zkušebních komisařů, standardizace kata a jiné.
5. předkládá a doporučuje členy kolegia Danů
6. je mu udělena licence ZK I.třídy ČSKe
7. je mu udělena licence lektor daného stylu ČSKe

e) Kolegium Danů

1. sdružuje guaranty jednotlivých stylů a další jmenované členy
2. člen je jmenován VV na základě návrhu TMK ČSKe
3. navrhovaný musí splňovat:
  - věk minimálně 25 let
  - nositel minimálně STV 3.DAN
  - minimálně trenér II.třídy
  - minimální doložená praxe v karate 6.let
4. je mu udělena licence ZK I.třídy ČSKe
5. je mu udělena licence lektor daného stylu ČSKe

f) Zkušební komise

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

- g) **Platnost licencí**
1. licenci ZK I. a II. třídy vydává komise TMK ČSKe. Licenci ZK III.třídy vydává komise příslušného Regionálního svazu karate.
  2. výše licenčního poplatku je stanovena pro ZK I. a II. třídy příslušnou ekonomickou směrnicí ČSKe, pro ZK III.třídy ekonomickou směrnicí Regionálního svazu karate.
  3. licenci vydává TMK ČSKe a platnost je dána splněním podmínek směrnice TMK ČSKe 03/2007 a ekonomické směrnice ČSKe.

### **Článek III. Práva a povinnosti zkušebních komisařů**

**a) Práva zkušebního komisaře**

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

**b) Povinnosti zkušebního komisaře**

1. ZK je povinen zodpovědně a čestně vykonávat svoji funkci
2. ZK, kteří mohou udělit STV DAN samostatně nebo zkušební komisaři kteří mohou být členy zkušební komise (předseda komise) nahlásí písemnou formou (dopis, fax, email) a to minimálně deset pracovních dnů před konáním zkoušky na STV DAN, komisi TMK ČSKe (sekretariát ČSKe), termín, čas a místo zkoušky, jméno zkušebního

komisaře, případně jména dalších zkušebních komisařů v komisi.

**Tato povinnost platí jen pro zkoušky na STV DAN.<sup>6</sup>**

3. zaslat nejpozději do pěti pracovních dní protokol o provedené zkoušce na STV KYU na příslušný Regionální svaz, na STV DAN komisi TMK ČSKe
4. zaslat nejpozději do pěti pracovních dní kopii o zaplacení poplatků za vykonané zkoušky STV DAN a KYU na sekretariát ČSKe, dle platné ekonomické směrnice ČSKe.
5. včas a řádně se dostavit na zkoušky, na které byl pozván
6. provést zkoušku přesně v souladu s touto směrnicí a technickou částí zkušebního řádu daného stylu
7. posoudit s konečnou platností způsobilost kandidáta k získání příslušného STV (*zkontrolovat platnost členské známky ČSKe a lékařskou prohlídku pro příslušný rok*)
8. oznámit výsledky zkoušky zkoušenému a zaznamenat ho v jeho průkazu karate a protokolu o STV.
9. při neúspěšném vykonání zkoušky oznámit zkoušenému příčinu neúspěchu
10. vyžadovat od zkoušených dodržování etiky karate
11. zkontrolovat čekací lhůty zkoušených na jednotlivé STV a všechny náležitosti zkoušky, vést evidenci výsledků zkoušek na příslušném formuláři, přičemž každý výsledek zkoušky musí zaznamenat
12. vykonávat zkoušky v čistém bílém karate-gi
13. v případě neúčasti na dohodnuté zkoušce zabezpečit za sebe náhradníka
14. zúčastnit se seminářů, konzultací a dalšího vzdělávacího programu s tematikou STV a skládat zkoušky na ZK
15. při zkouškách na STV potvrdit zkušební protokol
16. zaplatit licenční poplatek na stanovené funkční období

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

1. Povinnosti TMK ČSKe
  - a) minimálně 2 x za kalendářní rok vyhlásit veřejné zkoušky na STV DAN
  - b) vést evidenci ZK ČSKe I. a II.třídy
  - c) vést evidenci udělených STV DAN

<sup>6</sup> Na náhodně vybrané zkoušky přijede delegovaný ZK I.třídy za účelem kontroly dodržování všeobecné a technické části ZŘ ČSKe. V případě, že bude zjištěno, že proběhla zkouška, která nebyla řádně ohlášena, bude prohlášena za neplatnou.

- d) vést evidenci garantů stylů a Kolegia Danů,
- e) provádět školení ZK I. a II.třídy a na základě výsledků provedených zkoušek udělovat licence ZK ČSKe
- f) vydávat metodický materiál pro ZK ČSKe.
- g) Komise TMK ČSKe sleduje a posuzuje činnost ZK, členů Kolegia Danů a Garantů stylů z hlediska aktivní činnosti pro karate, etiky, vzdělávání a podobně. Podává návrhy na jejich jmenování a odvolání

## 2. Práva TMK ČSKe

- a) udělovat licence ZK ČSKe
- b) při nedodržení povinností ZK ČSKe má TMK ČSKe pravomoc odebrat licenci bez náhrady, případně navrhnout další postup VV ČSKe
- c) při nedodržení zkušebního řádu odebrat neoprávněně udělený STV, případně navrhnout další postup VV ČSKe
- d) provádět namátkovou kontrolu práce ZK ČSKe.
- e) podává návrhy na jmenování a odvolání ZK, členy Kolegia Danů a Garantů stylů ČSKe.

## **Článek V. Odměna Zkušební komisaře a zkušební komise**

- 1. ZK má nárok, za vykonanou zkoušku, na honorář, úhradu cestovních nákladů, náklady za ubytování a diet. Výši minimálního honoráře stanovuje ekonomická směrnice ČSKe, pokud se zkušební komisař nedohodne s pořadatelem zkoušky jinak.



**Směrnice Trenérsko metodické komise ČSKe**  
**04 / 2008**

**TRENÉRSKÉ LICENCE**

## **Článek I. Obecná charakteristika**

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

## **Článek II. Podmínky pro získání licenci**

### **1. Licence Trenér III.třídy**

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

### **2. Licence Trenér II.třídy**

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

### **3. Podmínky k držení licence Trenér I.třídy**

- podmínky pro studium jsou stanoveny vzdělávacím institutem s doporučením TMK ČSKe
- absolvování dálkového studia na FTVS UK Praha se specializací karate nebo jiného akreditovaného vzdělávacího institutu se specializací karate
- evidovanou licenci uděluje TMK ČSKe. – k evidenci licence je oprávněna TMK ČSKe po zaplacení evidenčního poplatku dle platné ekonomické směrnice ČSKe.

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

- nositel STV min. 3.DAN
- věk min. 25 let
- min. doložená praxe 6 let trenér II. tř. ČSKe
- lektory ČSKe jmenuje a odvolává TMK ČSKe.
- licenci vydává TMK ČSKe

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

#### **1. Licence Trenér III.třídy**

- absolvent dvouoborového nebo jednooborového studia na FTVS UK, nebo jiného akreditovaného vzdělávacího institutu s tělovýchovným zaměřením
- uvedenou kvalifikaci mohou získat bez účasti na školení po úspěšném vykonání předepsaných zkoušek trenéra III.třídy, odevzdání a obhájení závěrečné práce.
- evidovanou licenci uděluje TMK regionálních svazů, platí 4 roky s podmínkou, že se držitel zúčastní jednoho doškolení za uplynulé období. V případě neúčasti na doškolení licence pozbývá platnosti.

#### **2. Licence Trenér II.třídy**

- absolvent dvouoborového nebo jednooborového studia na FTVS UK, nebo jiného akreditovaného vzdělávacího institutu s tělovýchovným zaměřením
- uvedenou kvalifikaci mohou získat bez účasti na školení po úspěšném vykonání předepsaných zkoušek trenéra II.třídy, odevzdání a obhájením závěrečné práce
- evidovanou licenci uděluje TMK ČSKe, platí 4 roky s podmínkou, že se držitel zúčastní jednoho doškolení za uplynulé období. V případě neúčasti na doškolení licence pozbývá platnosti.

#### **3. Licence Trenér I.třídy**

- absolvent dvouoborového nebo jednooborového studia na FTVS UK nebo jiného akreditovaného vzdělávacího institutu se specializací karate
- k evidenci licence je oprávněna TMK ČSKe po zaplacení evidenčního poplatku dle platné ekonomické směrnice ČSKe.

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

**Časový plán školení** počet vyučovacích hodin celkem

- trenér III. třídy ..... 50 hodin

- trenér II. třídy ..... 150 hodin

<b>1) Teoretická část</b>	<b>T III.</b>	<b>T II.</b>
Anatomie	2	5
Fyziologie	2	5
Pedagogika	2	8
Psychologie	2	6
Traumatologie	1	4
Didaktika sportovního tréninku	3	10
Hygiena, regenerace	1	3
Řídící činnost trenéra	1	1
Dějiny karatedó	1	1
Pravidla, soutěžní řád, názvosloví	1	1
Tělovýchovně lékařské sledování	1	3
Právní problematika	1	3

---

**Celkem hodin** **18** **50**

<b>2) Speciální část</b>	<b>T III.</b>	<b>T II.</b>
Metodika sportovního tréninku karate	10	20
Specifika sportovního tréninku karate	5	20
Organizace sportovního tréninku karate	5	20
Metodická praxe sportovního tréninku	10	35

---

**Celkem hodin** **30** **95**

**3) Závěrečné zkoušky T III. T II.**

Teoretická zkouška / ústní, písemná	1	2
Praktická zkouška / metodický výstup	1	3

---

**Celkem hodin** **2** **5**

---

**Celkem hodin** **50** **150**

**4) Písemná práce**

Součástí závěrečných zkoušek je písemná práce.

Rozsah pro Trenér III. třídy je min. 5 stran a pro T II. 20 stran textu A4 strojopisu ve vazbě. Každému posluchači je zadáno téma na konci první konzultace, práci odevzdá na začátku druhé konzultace. Při závěrečných zkouškách posluchač obhajuje svou práci před stanovenou komisí.

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

Prodloužení platnosti kvalifikace provádí svaz, který provedl jmenování.

Podmínkou je účast na řádném doškolení v rozsahu:

- 10 hodin pro trenéra III. třídy
- 20 hodin pro trenéra II. třídy

**Článek VI. Závěrečné ustanovení**

- Schválením této směrnice se ruší předchozí směrnice 02/2006 TMK
- ČSKe. Směrnice vstupuje v platnost dne 1.1. 2008.