



**ZKUŠEBNÍ ŘÁD KARATE
STV 9. KYU - 2. DAN**

© KARATE VISION

VYSVĚTLIVKY:

Hd Heiko-dachi

Zk Zenkutsu-dachi

Kk Kokutsu-dachi

Ki Kiba-dachi

Nd Neko-ashi-dachi

Fd Fudo-dachi

Sg Sagi-ashi-dachi

Jodan horní pásмо

Chudan střední pásмо

Gedan spodní pásмо

(pokud není v kombinaci uvedeno pásмо, na které se útočí, jedná se o chudan)

Tori útočník

Uke obránce

Gohon-kumite Tori 5x útok, Uke 5x obrana, po páté akci Uke protiúder s kiai

Ippon-kumite Tori jeden útok, Uke obrana a protiútok s kiai

Jiyu-ippou-kumite volný boj



9. KYU - BÍLÝ PÁS S PROUŽKEM

1) KIHON

oi-tsuki, age-uke, gedan-barai, soto-uke, uchi-uke, mae-geri, mawashi-geri (opakovačky)

2) KIHON IDO (Každá kombinace 5x, poslední akce kiai)

1. Zk vpřed chudan oi-tsuki
2. Zk vzad chudan oi-tsuki
3. Zk vpřed gedan-barai
4. Zk vzad age-uke
5. Zk vpřed mae-geri
6. KK vpřed
7. Ki do strany (3x na každou stranu)

3) KUMITE

Kihon kumite:

- | | |
|------------------------|---------------|
| 1. Tori jodan oi-tsuki | Uke: age-uke |
| 2. Tori oi-tsuki | Uke: soto-uke |

4) LAPY

Tori: ren-tsuki, 2x mae-geri, 2x mawashi-geri

Uke: správné držení lapy

5) KATA

Heian Shodan (polovina do 1. kiai)

6) FYZICKÉ TESTY A STREČINK

5x angličák, 10x sed-leh, 10x přeskok fázované, 7x klik, 10x dřep, výdrž ve vzporu

Strečinkové cviky dle přílohy Strečink na zkoušky + motýlek a pozdrav slunci



8. KYU - BÍLÝ PÁS

1) KIHON IDO: (Každá kombinace 5x, poslední akce s kiai)

1. Zk vpřed chudan oi-tsuki
2. Zk vzad gedan-barai
3. Zk vpřed chudan gyaku-tsuki
4. Zk vzad age-uke
5. Zk vpřed soto-uke
6. Zk vzad uchi-uke
7. Zk vpřed jodan mae-geri + gedan-barai (při provádění paže v kamae)
8. Kk vpřed shuto-uke
9. Ki do strany gedan-barai (3x na každou stranu, po třetí akci kiai)
10. Hd na místě yoko-geri-kekomi (5x na každou stranu, po páté akci kiai)

2) KUMITE:

Gohon-kumite: (Tori 5x útok, Uke po páté technice 1x protiútok gyaku-tsuki s kiai)

1. Tori: Zk jodan oi-tsuki Uke: age-uke (stejný střeh)

3) KATA:

Heian Shodan

4) FYZICKÉ TESTY A STREČINK:

5x angličák, 10x sed-leh, 10x přeskok, 10x klik, 20x dřep

(časový limit 1:50, Karate For Life nad 40 let 2:40)

Strečinkové cviky dle přílohy Strečink na zkoušky



7. KYU - ŽLUTÝ PÁS

1) KIHON IDO: (Každá kombinace 5x, poslední akce s kiai)

1. Zk vpřed chudan nukite
2. Zk vzad gedan-barai + gyaku-tsuki
3. Zk vpřed age-uke + gyaku-tsuki
4. Zk vzad soto-uke + gyaku-tsuki
5. Zk vpřed uchi-uke + gyaku-tsuki
6. Kk vpřed morote-uchi-uke
7. Zk vpřed jodan mae-geri + gyaku-tsuki
8. Kk vpřed shuto-uke
9. Ki do strany yoko-geri-kekomi (3x na každou stranu, po třetí akci kiai)
10. Ki do strany yoko-geri-keage (3x na každou stranu, po třetí akci kiai)

2) KUMITE:

Gohon-kumite: (Tori 5x útok, Uke po páté technice 1x protiútok gyaku-tsuki s kiai)

1. Tori: Zk jodan oi-tsuki Uke: age-uke (stejný střeh)
2. Tori: Zk chudan oi-tsuki Uke: soto-uke (opačný střeh, zrcadlový postoj)

3) KATA:

Heian Nidan

Heian Shodan

4) FYZICKÉ TESTY A STREČINK:

7x angličák, 15x sed-leh, 15x přeskok, 15x klik, 25x dřep

(časový limit 2:15, Karate For Life nad 40 let 3.00)

Strečinkové cviky dle přílohy Strečink na zkoušky



6. KYU - ZELENÝ PÁS

1) KIHON IDO: (Každá kombinace 5x, poslední akce s kiai)

1. Zk vpřed jodan sanbon-cuki
2. Zk vzad gedan-barai + mae-geri (kopající nohu vrátit do výchozího střehu) + gyaku-tsuki
3. Kk vpřed morote-uchi-uke
4. Zk vzad age-uke + mae-geri (kopající nohu vrátit do výchozího střehu) + jodan gyaku-tsuki
5. KK vpřed shuto-uke + na místě překrok do Zk gyaku-nukite
6. Zk vpřed jodan mae-ashi-geri + vpřed chudan mawashi-geri (paže v kamae, dokrok do Zk)
7. Zk vzad uchi-uke + mae-geri (kopající nohu vrátit do výchozího střehu) + jodan gyaku-tsuki
8. Zk vpřed soto-uke + překrok do Ki yoko-empi-uchi
9. Ki do strany yoko-geri-kekomi (3x na každou stranu, po třetí akci kiai)
10. Ki do strany yoko-geri-keage (3x na každou stranu, po třetí akci kiai)

2) KUMITE:

Gohon-kumite: (Tori 5x útok, Uke po páté technice 1x protiútok gyaku-tsuki s kiai)

- | | |
|-----------------------------|--|
| 1. Tori: Zk jodan oi-tsuki | Uke: age-uke (stejný střeh) |
| 2. Tori: Zk chudan oi-tsuki | Uke: soto-uke (opačný střeh, zrcadlový postoj) |
| 3. Tori: Zk gedan oi-tsuki | Uke: gedan-barai (stejný střeh) |

3) KATA:

Heian Sandan

kata z předchozích STV

4) FYZICKÉ TESTY A STREČINK:

10x angličák, 20x sed-leh, 20x přeskok, 20x klik, 30x dřep

(časový limit 2:55, Karate For Life nad 40 let 3:40)

Strečinkové cviky dle přílohy Strečink na zkoušky



5. KYU - FIALOVÝ PÁS

1) KIHON IDO: (Každá kombinace 5x, poslední akce s kiai)

1. Zk vpřed jodan oi-tsuki + na místě překrok do Kk morote-uchi-uke + gyaku-nukite
2. Zk vzad age-uke + mae-ashi-geri + mae-geri (kopající nohu vrátit do výchozího střehu) + gyaku-cuki
3. Kk vpřed shuto-uke + mawashi-ashi-geri + dokrok do Zk gyaku-tsuki
4. Zk vpřed yoko-geri-kekomi + uchi-uke + gyaku-tsuki
5. Ki do strany yoko-geri-kekomi (3x na každou stranu, po třetí akci kiai)
6. Ki do strany yoko-geri-keage + uraken-uchi (3x na každou stranu, po třetí akci kiai)
7. Kamae na místě výkrok s gyaku-tsuki (5x na každou stranu, po páté akci kiai)

2) KUMITE:

Kihon-ippon-kumite:

1. 2x Tori jodan oi-tsuki
2. 2x Tori chudan oi-tsuki
3. 2x Tori chudan mae-geri

Uke vždy libovolný kryt + vždy odlišný protiúder s kiai

3) KATA:

Heian Yondan

kata z předchozích STV

4) FYZICKÉ TESTY A STREČINK:

12x angličák, 25x sed-leh, 25x přeskok, 20x klik, 35x dřep

(časový limit 3:30, Karate For Life nad 40 let 4:15)

Strečinkové cviky dle přílohy Strečink na zkoušky



4. KYU - FIALOVÝ PÁS

1) KIHON IDO: (Každá kombinace 5x, poslední akce kiai)

1. Zk vpřed oi-tsuki + gyaku soto-uke + Zk vzad gedan-barai + Zk vpřed jodan oi-tsuki + gyaku-tsuki, po poslední akci obrat do Zk gedan-barai + gyaku-tsuki kiai
2. Kk vzad shuto-uke + překrok do Zk gyaku-shuto-uchi + jodan teisho-tsuki
3. Zk na místě mae-geri (kopající nohu vrátit do výchozího střehu) + Zk vpřed yoko-geri-kekomi + na místě gyaku-tsuki + soto-uke + gyaku mawashi-empi-uchi
4. Zk vpřed mawashi-ashi-geri + jodan mawashi-geri + gyaku-tsuki + gedan-barai + gyaku-nukite
5. Zk vpřed yoko-geri-kekomi + gyaku-tsuki
6. Zk vpřed ushiro-geri
7. Kamae vpřed suri-ashi kizami-tsuki + gyaku-tsuki

2) KUMITE:

Kihon-ippon-kumite:

1. 2x Tori jodan oi-tsuki
2. 2x Tori chudan oi-tsuki
3. 2x Tori chudan mae-geri
4. 2x Tori chudan yoko-geri-kekomi

Uke vždy odlišný kryt + vždy odlišný protiúder s kiah

Jiyu-ippon-kumite s jedním partnerem

3) KATA:

Heian Godan

kata z předchozích STV

4) FYZICKÉ TESTY A STREČINK:

15x angličák, 30x sed-leh, 30x přeskok, 25x klik, 40x dřep

(časový limit 3:50, Karate For Life nad 40 let 4:35)

Strečinkové cviky dle přílohy Strečink na zkoušky



3. KYU - HNĚDÝ PÁS

Minimální čekací doba 6 měsíců

1) KIHON IDO: (Každá kombinace 5x, poslední akce kiai)

1. Kk vpřed shuto-uke + překrok do Zk jodan gyaku-teisho-tsuki + na místě mae-geri + oi-tsuki
2. Zk vpřed ren-tsuki + uchi-uke + Zk vzad nagashi-uke + Zk vpřed gedan-barai + gyaku-tsuki
3. Kk na místě shuto-uke + Zk vpřed jodan kosa-uke + oi-tsuki
4. Ki na místě yoko-ashi-geri-kekomi (vrátit nohu do Ki) + vpřed mikatsuki-geri + gedan-barai
5. Zk vpřed soto-uke + překrok do Ki yoko-empi-uchi + uraken-uchi
6. Zk vpřed ushiro-geri + gyaku-nukite
7. Kamae vpřed mae-geri + suri-ashi kizami-tsuki + gyaku-tsuki
8. Kamae vpřed ura-mawashi-geri + gyaku-tsuki + suri-ashi jodan kizami-tsuki + gyaku-tsuki

2) KUMITE:

Kihon-ippon-kumite:

1. 2x Tori jodan oi-tsuki
2. 2x Tori chudan oi-tsuki
3. 2x Tori chudan mae-geri
4. 2x Tori chudan yoko-geri-kekomi
5. 2x Tori chudan ushiro-geri

Uke vždy odlišný kryt + vždy odlišný protiúder nebo kombinaci protiúderů s kiai

Jiyu-kumite s jedním partnerem

3) KATA:

Tekki Shodan, Bassai Dai

kata z předchozích STV

4) FYZICKÉ TESTY A STREČINK:

20x angličák, 35x sed-leh, 35x přeskok, 30x klik, 45x dřep

(časový limit 4:45, Karate For Life nad 40 let 5:30)

Strečinkové cviky dle přílohy Strečink na zkoušky



2. KYU - HNĚDÝ PÁS

Minimální čekací doba 6 měsíců

1) KIHON IDO: (Každá kombinace 5x, poslední akce kiai)

1. Zk vpřed jodan sanbon-tsuki + na místě mae-geri + gyaku-tsuki
2. Kk vzad morote-uchi-uke + překrok do Zk gedan-barai + jodan gyaku shuto-uchi + Kk vpřed shuto-uke + mae-ashi-geri (bez položení nohy) + Kk vzad shuto-uke
3. Zk na místě mae-geri (kopající nohu vrátit do výchozího střehu) + Zk vpřed yoko-geri-kekomi + gyaku-tsuki + mae-ashi-geri + jodan gyaku-tsuki
4. Kk vpřed age-uke + překrok do Zk jodan gyaku-age-tsuki + pomalé tate-shuto-uke + gyaku-ren-tsuki
5. Zk vpřed soto-uke + překrok do Ki yoko-empi-uchi + jodan uraken-uchi + překrok do Zk jodan gyaku-haito-uchi
6. Kamae vpřed ushiro-geri + dokrok do kamae jodan uraken-uchi + gyaku-tsuki
7. Kamae vpřed jodan mae-geri + suri-ashi kizami-tsuki + gyaku-tsuki + yori-ashi gyaku-tsuki
8. Kamae vpřed ura-mawashi-geri + gyaku-tsuki + mae-geri (vrátit nohu zpět) + suri-ashi s gyaku-tsuki

2) KUMITE:

Kihon-ippon-kumite:

1. 2x Tori jodan oi-tsuki
2. 2x Tori chudan oi-tsuki
3. 2x Tori chudan mae-geri
4. 2x Tori chudan yoko-geri-kekomi
5. 2x Tori chudan ushiro-geri

Uke vždy odlišný kryt + vždy odlišný protiúder nebo kombinaci protiúderů s kiai

Jiyu-ippon-kumite se dvěma partnery postupně

3) KATA:

Bassai Dai, Jion, Empi

3 kata z předchozích STV

4) FYZICKÉ TESTY A STREČINK:

25x angličák, 40x sed-leh, 40x přeskok, 35x klik, 50x dřep

(časový limit 5:30, Karate For Life nad 40 let 6:15)

Strečinkové cviky dle přílohy Strečink na zkoušky



1. KYU - HNĚDÝ PÁS

Minimální čekací doba 6 měsíců

1) KIHON IDO: (Každá kombinace 5x, poslední akce kiai)

1. Zk vpřed ren-tsuki + uchi-uke + Zk vzad nagashi-uke + Nad vpřed gedan-barai + mae-ashi-geri + gyaku-tsuki
2. Kk na místě překrok gedan shuto-uke + překrok do Zk jodan gyaku shuto-uchi + vpřed do Zk yoko-geri-kekomi + gyaku-tsuki + mawashi-empi-uchi
3. Zk vpřed mawashi-empi-uchi + gyaku age-empi-uchi + překrok do Ki yoko-empi-uchi + vpřed s otočkou pozadu do Ki yoko-empi-uchi (3x na každou stranu, po třetí akci kiah)
4. Zk vpřed mae-tobi-geri + shomen uraken-uchi + překrok do opačného střehu do Kk shuto-uke + vpřed do Ki s ushiro-yoko-geri-kekomi + gedan-barai + gyaku-tsuki + překrok do Zk (paže v kamae) (3x na každou stranu, po třetí akci kiah)
5. Kk vpřed s otočkou pozadu manji-uke + překrok do Zk jodan gyaku-shuto-uchi + překrok do Kk shuto-uke
6. Kamae na místě mawashi-ashi-geri (opakovačka) + yoko-ashi-geri-kekomi (dokrok do kamae až po kekomi) + výkrok s jodan gyaku-tsuki (5x na každou stranu, po páté akci kiai)
7. Kamae na místě yori-ashi jodan mawashi-geri + vpřed ura-mawashi-geri + gyaku-tsuki

2) KUMITE:

Kihon-ippon-kumite:

1. 2x Tori jodan oi-tsuki
2. 2x Tori chudan oi-tsuki
3. 2x Tori chudan mae-geri
4. 2x Tori chudan yoko-geri-kekomi
5. 2x Tori chudan ushiro-geri
6. 2x Tori jodan mawashi-geri

Uke vždy odlišný kryt + vždy odlišný protiúder nebo kombinaci protiúderů s kiai

Jiyu-ippon-kumite se dvěma partnery postupně

3) KATA:

Shitei: Bassai Dai, Jion, Empi

Tokui: Kanku Dai, Gojushiho Sho, Kanku Sho, Sochin, Nijushiho

2 kata z předchozích STV

4) FYZICKÉ TESTY A STREČINK:

25x angličák, 45x sed-leh, 45x přeskok, 40x klik, 60x dřep

(časový limit 7:00, Karate For Life nad 40 let 8:00)

Strečinkové cviky dle přílohy Strečink na zkoušky



1. DAN - ČERNÝ PÁS

Minimální čekací doba 12 měsíců, minimální věk 16 let

1) TECHNIKY NA MÍSTĚ: (Zkoušející vybírá z technik v předchozích STV)

2) KIHON: (Zkoušející vybírá z těchto kombinací, každá kombinace 5x, poslední akce s kiai)

1. Zk vpřed sanbon-tsuki + vzad nagashi-uke + gyaku age-tsuki + teisho-tsuki s kiai + vpřed yoko-geri-keage + yama-tsuki
2. Kk vzad morote-uchi-uke + vpřed suri-ashi s uraken-uchi + překrok do Zk gyaku-shuto-uchi + vzad uchi-uke + gedan-barai + gyaku-nukite + zk vzad pomalé gedan-barai
3. Zk vpřed mae-geri-ren-geri + jodan kosa-uke + vpřed mawashi-empi-uchi + vzad Kk shuto-uke + vpřed shuto-uke
4. Zk na místě mae-ashi-geri + vpřed mawashi-geri + vpřed ushiro-geri + vždy odlišný gyaku úder + vzad gedan-barai
5. Zk vpřed mawashi-empi-uchi + přední nohu stáhnout zpět do Nk + pomalé tate-shuto-uchi + mae-ashi-geri + přední nohou vpřed do Zk gyaku-ren-tsuki
6. Kamae vpřed yori-ashi mae-ashi-geri + yori-ashi mawashi-ashi-geri + uraken-uchi + gyaku-tsuki + vpřed gyaku-tsuki
7. Kamae ushiro-ura-mawashi-geri + gyaku-tsuki
8. Kamae vpřed jodan ura-mawashi-geri + chudan gyaku-tsuki + mae-geri stáhnout zpět uchi-uke + yori-ashi s jodan kizami-tsuki + chudan gyaku-tsuki

3) KUMITE:

Kihon-ippon-kumite:

1. 2x Tori jodan oi-tsuki
2. 2x Tori chudan oi-tsuki
3. 2x Tori chudan mae-geri
4. 2x Tori chudan yoko-geri-kekomi
5. 2x Tori ushiro-geri
6. 2x Tori jodan mawashi-geri

Uke vždy odlišný kryt + vždy odlišný protiúder nebo kombinaci protiúderů s kiai

Jiyu-ippon-kumite se třemi partnery postupně

4) KATA:

Shitei - Bassai Dai, Empi, Jion, Kanku dai

Tokui - Gojushiho Sho, Kanku Sho, Unsu, Sochin, Nijushiho

Shitei - všechny kata Heian, Tekki Shodan, Tekki Nidan

Bunkai: Demonstrace reálné bunkai na vybranou kata

5) FYZICKÉ TESTY A STREČINK: (Zkoušející vybírá z těchto cviků)

30x angličák, 50x sed-leh, 50x přeskok, 50x klik, 80x dřep

(časový limit 7:00, Karate For Life nad 40 let 8:00)

Strečinkové cviky dle přílohy Strečink na zkoušky



2. DAN - ČERNÝ PÁS

Minimální čekací doba 12 měsíců, minimální věk 18 let

1) TECHNIKY NA MÍSTĚ: (Zkoušející vybírá z technik v předchozích STV)

2) KIHON: (Zkoušející vybírá z těchto kombinací, každá kombinace 5x, poslední akce s kiai)

1. Zk vpřed do Hk pomalé kakiwake-uke + Kk vzad morote-uchi-uke + Kk vzad morote-uchi-uke + překrok do Zk gyaku-teisho-tsuki + vpřed uraken-uchi + vpřed gedan-barai + gyaku-tsuki
2. Zk vpřed mae-geri-ren-geri + jodan kosa-uke + na místě mika-tsuki-geri stáhnout zpět do Ki + yoko-tetsui-uchi + na místě před sebe joge-uke + yama-tsuki + na místě pomalé tate-shuto-uchi
3. Zk vpřed mae-geri + vpřed mawashi-geri + vpřed ushiro-ura-mawashi-geri + vždy odlišný gyaku úder dokrok do Zk
4. Kk vpřed age-empi-uchi + přední nohu stáhnout zpět do Nk + pomalé shuto-kakiwake-uke + mae-ashi-geri + vpřed do Fd morote-oi-tsuki + morote-uchi-uke + Zk vzad pomalé gedan-barai
5. Zk vpřed soto-uke + překrok do Ki yoko-morote-tsuki + yoko-ashi-geri-keage + uraken-uchi + při došlapu rovnou vpřed do Kk manji-uke
6. Kamae vpřed yori-ashi mae-ashi-geri + yori-ashi mawashi-ashi-geri + gyaku-tsuki + yori-ashi kizami-tsuki + gyaku-tsuki + krok vzad
7. Kamae vpřed yoko-geri kekomi + ushiro-ura-mawashi-geri + gyaku-tsuki + krok vzad

3) KUMITE:

Kihon-ippon-kumite:

7. 2x Tori jodan oi-tsuki
8. 2x Tori chudan oi-tsuki
9. 2x Tori chudan mae-geri
10. 2x Tori chudan yoko-geri-kekomi
11. 2x Tori chudan ushiro-geri
12. 2x Tori jodan mawashi-geri

Uke vždy odlišný kryt + vždy odlišný protiúder nebo kombinaci protiúderů s kiai

Jiyu-ippon-kumite se třemi partnery postupně

4) KATA:

Shitei - Bassai Dai, Empi, Jion, Kanku dai, Unsu, Kanku Sho

Tokui - Gojushiho Sho, Gojushiho Dai, Bassai Sho, Sochin, Nijushiho, Gankaku

Shitei - všechny kata Heian, Tekki Shodan, Tekki Nidan

Bunkai: Demonstrace reálné bunkai na vybranou kata

5) FYZICKÉ TESTY A STREČINK: (Zkoušející vybírá z těchto cviků)

50x angličák, 70x sed-leh, 70x přeskok, 70x klik, 100x dřep

(časový limit 10:00, Karate For Life nad 40 let 11:00)

Strečinkové cviky dle přílohy Strečink na zkoušky

STREČINK NA ZKOUŠKY



Placka, dát čelo na zem



Chytit za špičky a zvednout paty



Sed za patu a rovnováha



Překážkový sed a zvednout patu



Rozštěp a nesmí projít lapa na stojato



DOPORUČENÉ KOMBINACE

Kihon-ippon-kumite:

1. jodan oi-tsuki / age-uke + shuto-uchi
2. jodan oi-tsuki / age-uke s otevřenou rukou + teisho-tsuki
3. chudan oi-tsuki / soto-uke + haito-uchi
4. chudan oi-tsuki / uchi-uke + gyaku-nukite
5. mae-geri/ kosa-uke + yama-tsuki
6. mae-geri/ gedan-shuto + shuto-uke
7. kekomi/ gedan-barai + mawashi-empi
8. kekomi/ nagashi s otevřenou rukou a gyaku-tetsui
9. ushiro-geri / blok s kumite + ren-tsuki
10. ushiro-geri/ mawashi-empi-uke + gyuku tsuki
11. mawashi-geri/ jodan morote-uchi-uke + sanbon tsuki
12. mawashi-geri/ nagashi jodan yoko-empi + yoko shuto-uchi