

Zkušební řad Na žákovské Technické Stupně karatedo Shotokan

8. - 1 . Kyu

1. Skupina : 8 . - 7 . Kyu - nižší žákovské Stupně

8. Kyu (Hacı - kju) - Bílý pas

Kihon :

1. ZKv : čudan oi - cuki (obrat s gedan - barai)

2.

ZK

3.

ZK

4.

ZK

5.

ZK

6.

KK

7. ZK

8. KI

KUMITE :

Gohon - kumite

5x džodan oi - cuki (kryt věk - uke)

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

KATA :

Heian - Shodan (Heian 1)

Chyby , které nejsou tolerovány :

- chodidla v postojích nejsou celou plochou Na zemi
- Zadní noha v postoji ZK není propnutá v koleni
- předklon edited chůzi v ZK vpřed Nebo záklon Horní části edited
- nedostatečné přitažení Pesti K BOKU (HIKITE)
- nedostatečné sevření ruky v škůdce
- edited gohon - kumite pohled směřuje k zemi

[Nahoru](#)



7. Kyu (SICI - kju) - Žlutý pas

Kihon :

1. ZKv : džodan oi - cuki (obrat s gedan - barai)

2.

ZK

3. ZK

4. ZK

5. ZK

6. ZK

7. KK

8. ZK

9. KI

10. KI

KUMITE :

Gohon - kumite
5x džodan oi - cuki (edited v 8.Kyu ; TJ . kryt věku - uke)

5x čudan oi - cuki (obránce zakročí levou nohou 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 birthdate chodidel kopající nohy edited technikách Kōpū
- malo zdvižené koleno kopající nohy
- chybná vzdálenost edited gohon - kumite
- chyby z předcházejících Kyū

[Nahoru](#)



2. Skupina : 6 . - 4 . Kyū - střední žákovské Stupně

6. Kyū (Roku - kju) - Zelený pas

Kihon :

1. ZKv : džodan oi - cuki (obrat vždy s gedan - barai)

2.

ZK

3.

ZK

4.

ZK

5.	ZK
6.	KK
7.	ZK
8.	ZK
9.	ZK
10.	KI

KUMITE :

Kihon - Ippon - kumite

útok pouze pravou

2x džodan oi - cuki

2x

čudan oi - cuki

2x

čudan Mae - geri

Obrana proti :

- džodan oi - cuki krytem věku - uke (střídavě leva, pravá)

- čudan oi - cuki krytem soto - uke (střídavě leva,

- Mae - geri 1. ústup 45 ° vzad s krytem gedan - b

Mae - geri

2. ústup vzad Leve 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 BOKU
- nejistota v postojích
- chybné dýchání edited Vedení technik karate , kombinací , kata
- edited Kumite Špatný odhad vzdálenosti pro útok , obranu
- chyby z předcházejících Kyu

[Nahoru](#)



5. Kyu (Go- kju) - fialový pas

Kihon :

1. ZKv : sanbon - cuki (obrat vždy s gedan - barai)

2.

ZK

3.

ZK

4.

ZK

5.

KK

6.

KK

7. ZK

8. ZK

9. ZK

10. KI

kombinace (čudan kamae - zápasového střehu)

1. čudan Mae - geri / džodan , čudan rencuki
2. čudan maewashi - geri / čudan gyaku - cuki

KUMITE :

Kihon - Ippon - kumite

džodan oi - cuki

čudan oi - cuki

čudan Mae - geri

čudan Joko - geri - kekomi

Útok 1x střídavě pravou levou končetinou , Obrana i protiútok volné , ALE ipponové techniky

KATA :

Heian - jondan (Heian 4)

Chyby , které nejsou tolerovány :

- špatná koordinace pohybů
- techniky jsou prováděny toporně , nedostatečná plynulost
- těžiště vysoko položené JE jsem všech koncových postojích
- zvedání těžiště edited přechodu z postoje do postoje
- nestejně zakončení pohybu (paže / Těla / nohy)
- edited Kumite nedostatečná koncentrace , Špatný odhad vzdálenosti , špatné držení edited
- chyby z předcházejících Kyu

[Nahoru](#)



4. Kyu (Jon - kju) - fialový pas

Kihon :

1. ZKv : Oi - cuki (obrat vždy s gedan - barai)
2. ZK
3. ZK
4. KK
5. KK
6. ZK
7. ZK
8. ZK
9. ZK

10.

KI

kombinace (čudan kamae)

1. Mae - geri (došlap vpřed) / mawashi - geri (džodan) / čudan gyaku
2. Joko - geri - kekomi Zadní nohou (čudan) / gyaku - cuki

KUMITE :

Kihon - Ippon - kumite

džodan oi - cuki

čudan oi - cuki

čudan Mae - geri

čudan Joko - geri - kekomi

VŠE dvakrát Na každou stranu . Obránce provede dve Různé obranné techniky . Po protiútok

KATA :

Heian - godan (Heian 5)

Chyby , které nejsou tolerovány :

- v konečné fázi techniky chybí kime , HIKITE
- ztráta rovnováhy edited obratech , vvi kopech
- špatná vzdálenost edited Kumite
- chyby z předcházejících Kyu

[Nahoru](#)



3. Skupina : 3 . - 1 . Kyu - Vyšší žákovské Stupně

3. Kyu (san - kju) - hnědý pas

Kihon :

1. ZKv : Oi - cuki (obrat vždy s gedan - barai)
2. ZK
3. ZK
4. ZK
5. KK
6. KK
7. ZK
8. ZK
9. ZK
10. ZK

11.

ZK

12.

KI

kombinace (čudan kamae)

1. kizami - cuki / gyaku - cuki (SE suriaši) , třikrát Na každou stranu
2. Mae - mawashi - geri (čudan) došlápnout vpřed / mawashi - geri dž

KUMITE :

Džiu - Ippon - kumite

džodan oi - cuki

čudan oi - cuki

čudan Mae - geri

čudan Joko - geri - kekomi

Všechny útoky jednou Na každou stranu .

KATA :

Tekki - Shodan (Tekki 1)

Chyby , které nejsou tolerovány :

- neplynule provádění kombinací (špatná vázanost technik)
- přerušení pohybu BOKU edited provádění kombinací
- špatná vzdálenost edited Kumite
- chybějící Nebo chybný Rytmus edited provádění Kata
- chyby z předcházejících Kyu

[Nahoru](#)



2. Kyu (Ni- kju) - hnědý pas

Kihon :

- | | | | |
|----|-------|---|----|
| 1. | ZKv : | džodan oi - cuki (obrat vždy s gedan - barai) | |
| | | 2. | ZK |
| | | 3. | ZK |
| | | 4. | ZK |
| | | 5. | KK |
| | | 6. | ZK |
| | | 7. | ZK |
| | | 8. | ZK |
| | | 9. | KI |

kombinace (čudan kamae)

1. kizami - cuki / gyaku - cuki (suriaši) - (Krok) uraken / gyaku - cuki
2. mawashi - geri (džodan) / uširo - geri / uraken / gyaku - cuki

KUMITE :

Džiu - Ippon - kumite

džodan oi - cuki

čudan oi - cuki

čudan Mae - geri

čudan Joko - geri - kekomi

uširo - geri

Každý útok dvakrát , Volný výběr střežení (pravý , Levý).

Obrátce - jednou s ústupem vzad (celý Krok)

Obrátce - jednou s odsunem vzad

KATA :

Basai - Dai

Chyby , které nejsou tolerovány :

- špatná koordinace zpevnění v koncové fázi pohybu
- odklon od cíle editované editované cvičení s partnerem
- nejistota editované útoku protiútoku
- chyby z předcházejících Kyu

[Nahoru](#)



1. Kyu (ICI - kju) - hnědý pas

Kihon :

1. ZK v : džodan oi - cuki (obrát vždy s gedan - barai)

2.

ZK

3.

ZK

4.

ZK

5.	KK
6.	ZK
7.	ZK
8.	KI
9.	ZK
10.	ZK

kombinace (čudan kamae)

1. kizami - cuki / oi - cuki / gyaku - cuki
2. Mae - mawashi - geri čudan - ura - mawashi - geri

KUMITE :

Džiu - Ippon - 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 edited cvičení s partnerem
- chybějící sportovní Duch
- chyby z předcházejících Kyu
[Nahoru](#) ↑

Zkušební řád Na mistrovské Technické Stupně karatedo Shotokan

1. - 5 . Dan

1. Dan (Shodan) - Černý pas

Předzkouška : z náhodně vybraných technik z předchozího Kyu - programu .

Kihon :

1. ZKv : sanbon - cuki (obrat vždy s gedan - barai)

2.

ZK

3.

ZK

4.

ZK

5. ZK

6. ZK

7. ZK

8. ZK

9. KI

10. ZK

11. ZK

kombinace (z čudan kamae)

1. Mae - geri (kopající nohu zpět Stáhnout) / mawashi - geri vpřed (sta
2. kizami - cuki / gyaku - cuki - vpřed mawashi - geri / gyaku - cuki

Kopy Na místě

výchozí postoj : ZK - gedan kamae Leve

pravé mae - geri džodan / Joko - geri - keage džodan / uširo - geri (čudan) kopající nohu polož

KUMITE :

1. Džiu - Ippon - kumite edited 1.Kyu ; TJ.
džodan oi - cuki levou vpřed , čudan oi - cuki pravou vpřed , Mae - geri levou vpřed , m
2. Džiu - kumite SE třemi Partnery postupně

KATA :

1. ŠITEI Kata Ze Série Heian 1. - 5 . Tekki 1
2. TOKUI podle výběru z Basai - Dai , Džion , ENPI , Hangetsu , Kanku
↑

[Nahoru](#)

2. Dan (Nidan) - Černý pas

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.

3. KI

4.

5.

6.

kombinace (z čudan kamae)

Joko - geri - kekomi (čudan) / mawashi - geri (džodan) / gyaku - cuki (

Kopy Na místě

výchozí postoj : ZK - gedan kamae Leve

pravé mae - geri džodan / Joko - geri - keage džodan / uširo - geri (čudan) / mawashi - geri (d

KUMITE :

a) Džiu - Ippon - kumite

b)

Džiu - kumite

KATA :

1. ŠITEI zkoušející vybere jednu Kata Ze Série Heian 1. - 5 . Tekki 1, B

2.

TOKUI zkoušený předvede jednu Kata Mimo dosud uvedený program .

[Nahoru](#)



3. Dan (sandan) - Černý pas

Kihon :

1. ZKv : Oi - cuki čudan (obrat vždy s gedan - barai)

2. ZKv : sanbon - cuki

3.

ZK

4.

ZK

5.

ZK

6. ZK

7. ZK

8. KI

Kopy Na místě
výchozí postoj : ZK - gedan kamae Leve
pravé mae - geri džodan / Joko - geri - keage džodan / uširo - geri (čudan) / mawashi - geri (d

KUMITE :

a) Džiu - Ippon - kumite
džodan oi - cuki

čudan oi - cuki

čudan Mae - geri

čudan Joko - geri - kekomi

Každý útok dvakrát , Volný výběr střehu (pravý , Levý).

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

b) Džiu - kumite s jedním az PETI Partnery

KATA :

1. ŠITEI - Kata Ze Série Heian 1. - 5 . Tekki 1

2. TOKUI -

a) Kata Ze Série Heian 1. - 5 . Tekki 1. - 3 .

b) podle výběru z Basai - Dai , Basai - Sho

Nijushiho , Meikyo

3. BUNKAI -

↑

zkoušený předvede bojové aplikace technik

[Nahoru](#)

4. Dan (jondan) - Černý pas

Kihon :

Zkoušející vybere několik kombinací technik z programu do 3. Danu včetně .

KUMITE :

a) Džiu - Ippon - kumite

b) Džiu - kumite

Zkoušející z ohledem Na věk zkoušeného muze tuto edited prominout .

KATA :

- a) TOKUI - zkoušející vybere některou z dosud uváděných
b) ŠITEI - zkoušený si vybere z následujících jednu : Džite , Džion , C
c) BUNKAI - zkoušený předvede aplikace k jedné z míst
- ↑

[Nahoru](#)

5. Dan (godan) - Černý pas

Kihon :

Zkoušející vybere několik z dosud uváděných technik .

Kombinace

Zkoušející vybere několik z dosud uváděných technik

KATA :

- a) TOKUI - zkoušející vybere některou z dosud uváděných
b) ŠITEI - zkoušený si vybere z následujících jednu : Unsu , Godžu -
c) BUNKAI - zkoušený předvede aplikace k jedné z míst