

## 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 žakovské 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 (jako 8.kyu)
- 10, KI s: joko-geri-keage (čudan)

### KUMITE

#### *Gohon-kumite*

- 5× džodan oi-cuki (jako 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 žakovské 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-ippon-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 (třikrát)
- 8, ZK v: mawashi-geri džodan
- 9, ZK v: joko-geri-kekomi
- 10, KI s: joko-geri-keage (třikrát)

### kombinace (čudan kamae - zápasového střehu)

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

### KUMITE

#### *Kihon-ippon-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 ipponové 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 zakončení 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-ippon-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 protiútoku 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 obrazech, při kopech
- špatná vzdálenost při kumite
- chyby z předchozích kyu

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

## 3. kyu (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-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 :

- 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 kyu

## 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-ippon-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

Bassai-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-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 Bassai-dai, Enpi, Jion, 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 kyu-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* jako 1.kyu
- b) *Džiu-kumite* se třemi partnery postupně

## KATA

- 1, ŠITEI kata ze série heian 1. - 5. a Tekki 1
- 2, TOKUI podle výběru z Bassai-dai, Jion, 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-ippou-kumite*

b) *Džiu-kumite*

### **KATA**

1, ŠITEI zkoušející vybere jednu kata ze série heian 1. - 5. a Tekki 1, Basai-dai, Jion, 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