

ZKUŠEBNÍ ŘÁD FSKA CZECH REPUBLIC

10. KYU (BÍLÝ PÁS)

KIHON – Technika se provádí 10×

V postoji (Soto-Hachiji-Dachi) Chudan-Choku-Zuki, levá a pravá

- V postoji (Soto-Hachiji-Dachi) Age-Uke
- V postoji (Soto-Hachiji-Dachi) Soto-Uke
- V postoji (Soto-Hachiji-Dachi) Gedan-Barai
- **POSTOJ ZEKKUCU DAČI**



- 10 x klik , 10 x sklapovačka , 20x dřep, 30 sekund držení v „prkně“

PŘEDPOKLÁDANÉ TEORETICKÉ ZNALOSTI

- znalost pojmů: Shizentai, Musubi-Dachi, Seiza, Mokuso, Shomen-ni-rei, Sensei-ni-rei. Zkoušený musí na začátku a konci tréninku vykonat pozdrav dle etiky DOJO, Chování v DOJO.

Počítání (japonské):

- 1 – iči
- 2 – ni
- 3 – san
- 4 – jon (či)
- 5 – go
- 6 – roku
- 7 – šiči
- 8 – hači
- 9 – kju
- 10 – džu

Povely:

- **Jame** – přerušit akci, činnost
- **Yoi** – výchozí postoj při cvičení technik, kumite
- **Džime** – začněte
- **Hidari** - levý
- **Migi** - pravý
- **Rei** - pozdrav
- **Mae** - vpřed
- **Ushiro** - vzad
- **Yoko** - strana, do strany

9. KYU (BÍLO ŽLUTÝ PÁS)

KIHON – Technika se provádí 5× (nebo 3× dle volby zkušebního komisaře)

- 1.V postoji (Soto-Hachiji-Dachi) Chudan-Choku-Zuki, levá a pravá
- 2.Z postoje Choku-Zuki-Kamae krok vpřed do Zenkutsu-Dachi s Chudan-Oi-Zuki, následně krok vzad do Soto-Hachiji-Dachi s Choku-Zuki-Kamae, střídavě levá a pravá
- 3.Z postoje Age-Uke-Kamae krok vpřed do Zenkutsu-Dachi s Age-Uke, následně krok vzad do Soto-Hachiji-Dachi s Age-Uke-Kamae, střídavě levá a pravá
- 4.Z postoje Choku-Zuki-Kamae krok vpřed do Zenkutsu-Dachi s Chudan-Soto-uke, následně krok vzad do Soto-Hachiji-Dachi s Choku-Zuki-Kamae, střídavě levá a pravá
- 5.Z postoje Gedan-Barai-Kamae vpřed do Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai, následně krok vzad do Soto-Hachiji-Dachi s Gedan-Barai-Kamae, střídavě levá a pravá

KUMITE – Kihon-Ippon-Kumite ÚTOK (KOGEKI)

- a.z levého GEDAN-KAMAE: 1× Jodan-Oi-Zuki
- b.z pravého GEDAN-KAMAE: 1× Jodan-Oi-Zuki
- c.z levého GEDAN-KAMAE: 1× Chudan-Oi-Zuki
- d.z pravého GEDAN-KAMAE: 1× Chudan-Oi-Zuki

OBRANA (UKE)

- a.z SHIZENTAI: Jodan-Age-Uke / Chudan-Gyaku-Zuki, 1× vpravo a 1× vlevo blok
- b.z SHIZENTAI : Chudan-Soto-Uke / Chudan-Gyaku-Zuki, 1× vpravo a 1× vlevo blok

Útočník začíná ze Zenkutsu-Dachi, první útok do pravého Zenkutsu-Dachi. Obránce stojí v Hachiji-Dachi a začíná s úkrokem levé nohy dozadu a blokem pravé ruky a poté útočí levou rukou s Chudan-Gyaku-Zuki. Protiútok vždy s Kiai. Dále obránce stahuje zadní nohu do výchozí pozice Hachiji-Dachi.

KATA – Taikyoku Shodan

PŘEDPOKLÁDANÉ TEORETICKÉ ZNALOSTI

- a.znalost pojmů: Shizentai, Musubi-Dachi, Seiza, Mokuso, Shomen-ni-rei, Sensei-ni-rei.
- b.zkoušený musí ovládat průběh kata Taikyoku-Shodan
- c.zkoušený musí na začátku a konci tréninku vykonat pozdrav dle etiky DOJO

8. KYU (ŽLUTÝ PÁS)

KIHON – Technika se provádí 5× (nebo 3× dle volby zkušebního komisaře)

- 1.Z levého Gedan-Kamae vpřed do Zenkutsu-Dachi s Chudan-Oi-Zuki, obrat v Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
- 2.Vpřed v Zenkutsu-Dachi s Jodan-Age-Uke, obrat v Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
- 3.Vpřed v Zenkutsu-Dachi s Chudan-Soto-Uke, obrat v Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
- 4.Vpřed v Zenkutsu-Dachi s Chudan-Uchi-Uke, obrat v Kokutsu-Dachi s Shuto-Uke
- 5.Z Shuto-Kamae vpřed do Kokutsu-Dachi s Chudan-Shuto-Uke , obrat s dvojitým Gedan-Barai do Zenkutsu-Dachi
- 6.Z Ryo-Yoko-Gedan-Barai-Kamae vpřed do Zenkutsu-Dachi s Chudan-Mae-Geri, Obrat s Gedan-Barai do Kiba-Dachi
- 7.Z Gedan-Kamae vpřed do Kiba-Dachi s Chudan-Yoko-Geri-Kekomi

KUMITE - Gohon – Kumite

ÚTOK (KOGEKI)

- a.z levého GEDAN-KAMAE: 5× vpřed s Jodan-Oi-Zuki
- b.z levého GEDAN-KAMAE: 5× vpřed Chudan-Oi-Zuki

OBRANA (UKE)

- a.z SHIZENTAI: 5× ústup vzad s Age-Uke / pátá technika protiúder Chudan-Gyaku-Zuki
- b.z SHIZENTAI: 5× ústup vzad se Soto-Ude-Uke / pátá technika protiúder Chudan-Gyaku-Zuki

Útočník začíná ze Zenkutsu-Dachi, první útok do pravého Zenkutsu-Dachi a následně provádí 5× po sobě útok. Obránce stojí v Hachiji-Dachi a začíná s ústupem vzad levou nohou s pravou blokující technikou, a to 5× po sobě. Po páté technice provede obránce protiúder s Kiai. Obránce se po svém protiúderu stahuje zadní nohou vpřed do výchozí pozice. Pozor – předtím obránce je nyní útočník, proto se stahuje Karateka provádějící kontrující techniku zadní nohou vpřed.

KATA - Heian Shodan

PŘEDPOKLÁDANÉ TEORETICKÉ ZNALOSTI

Znalost pojmů: Kihon-Ippon-Kumite, Gohon-Kumite, Jodan, Chudan, Gedan, Kata

7. KYU (ORANŽOVÝ PÁS)

KIHON - Technika se provádí 5× (nebo 3× dle volby zkušebního komisaře)

- 1.Z levého Gedan-Kamae vpřed do Zenkutsu-Dachi s Chudan-Oi-Zuki, obrat v Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
- 2.Vpřed v Zenkutsu-Dachi s Jodan-Age-Uke, obrat v Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
- 3.Vpřed v Zenkutsu-Dachi s Chudan-Soto-Ude-Uke, obrat v Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
- 4.Vpřed v Zenkutsu-Dachi s Chudan-Uchi-Ude-Uke, obrat v Kokutsu-Dachi se Shuto-Uke
- 5.Z Shuto-Uke-Kamae vpřed do Kokutsu-Dachi s Chudan-Shuto-Uke, obrat s dvojitým Gedan-Barai do Zenkutsu-Dachi
- 6.Z Ryo-Yoko-Gedan-Barai-Kamae vpřed do Zenkutsu-Dachi s Jodan-Mae-Geri, obrat s Gedan-Barai do Kiba-Dachi
- 7.Z Gedan-Kamae vpřed do Kiba-Dachi s Jodan-Yoko-Geri-Keage, obrat s Gedan-Barai do Kiba-Dachi
- 8.Z Gedan-Kamae vpřed do Kiba-Dachi s Chudan-Yoko-Geri-Kekomi

KUMITE – Gohon – Kumite

ÚTOK (KOGEKI)

- a.z levého GEDAN-KAMAE: 5× vpřed s Jodan-Oi-Zuki
- b.z levého GEDAN-KAMAE: 5× vpřed Chudan-Oi-Zuki

OBRANA (UKE)

- a.z SHIZENTAI: 5× vzad s Age-Uke / poslední technika protiúder s Chudan-Gyaku-Zuki
- b.z SHIZENTAI: 5× vzad se Soto-Uke / poslední technika protiúder s Chudan-Gyaku-Zuki

Útočník začíná ze Zenkutsu-Dachi, první útok provádí do pravého Zenkutsu-Dachi a následně 5× po sobě útok. Obránce stojí v Hachiji-Dachi a začíná s ústupem vzad pravou nohou s levou blokující technikou a to 5× po sobě. Po páté technice provede obránce protiúder s Kiai. Útočník má při Zenkutsu-Dachi koleno uvnitř postoje obránce. Obránce se po svém protiúderu stahuje zadní nohou vpřed do výchozí pozice. Pozor – předtím obránce je nyní útočník, proto se stahuje Karateka provádějící kontrující techniku zadní nohou vpřed.

KATA - Heian Nidan

PŘEDPOKLÁDANÉ TEORETICKÉ ZNALOSTI

Znalost pojmů: Seiza, Kiai, Hanmi, Chudan-Kamae, Gedan-Kamae, Shuto-Kamae, Hiki-Te

6. KYU (ZELENÝ PÁS)

KIHON – Technika se provádí 5× (nebo 3× dle volby zkušebního komisaře)

- 1.Z levého Gedan-Kamae vpřed do Zenkutsu-Dachi s Chudan-Oi-Zuki, obrat v Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
- 2.Vpřed v Zenkutsu-Dachi s Jodan-Age-Uke / Chudan-Gyaku-Zuki, obrat v Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
- 3.Vpřed v Zenkutsu-Dachi s Chudan-Soto-Uke / překrok do Kiba-Dachi s Yoko-Empi-Uchi, obrat v Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
- 4.Vpřed v Zenkutsu-Dachi s Chudan-Uchi-Uke / Chudan-Gyaku-Zuki, obrat do Kokutsu-dachi s Shuto-uke
- 5.Z Shuto-Uke-Kamae vpřed do Kokutsu-Dachi s Chudan-Shuto-Uke / Jodan-Kizami-Mae-Geri, obrat v Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
- 6.Z Chudan-Kamae vpřed do Zenkutsu-Dachi s Jodan-Mae-Geri, obrat do Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
- 7.Z Chudan-Kamae vpřed do Zenkutsu-Dachi s Chudan-Mae-Geri, obrat do Kiba-Dachi s Gedan-Barai
- 8.Z Gedan-Kamae vpřed do Kiba-Dachi s Jodan-Yoko-Geri-Keage, obrat do Kiba-Dachi s Gedan-Barai
- 9.Z Gedan-Kamae vpřed do Kiba-Dachi s Chudan-Yoko-Geri-Kekomi

KUMITE – Kihon – Ippon – Kumite ÚTOK (KOGEKI)

- a.z levého GEDAN-KAMAE: 2× Jodan-Oi-Zuki
- b.z levého GEDAN-KAMAE: 2× Chudan-Oi-Zuki
- c.z levého CHUDAN-KAMAE: 2× Chudan-Mae-Geri
- d.z levého CHUDAN-KAMAE: 2× Chudan-Yoko-Geri-Kekomi

OBRANA (UKE) a.z SHIZENTAI:

1.Jodan-Age-Uke / Chudan-Gyaku-Zuki levou nohou, SABAKI s klouzavým pohybem vlevo dozadu, lehké vychýlení z útočné linie ven a protiútok Chudan-Gyaku-Zuki

- 2.Jodan-Age-Uke / Chudan-Gyaku-Zuki pravou nohou, SABAKI s klouzavým pohybem vpravo dozadu, lehké vychýlení z útočné linie ven a protiútok Chudan-Gyaku-Zuki

b.z SHIZENTAI:

- 1.Chudan-Uchi-Uke / Chudan-Gyaku-Zuki, levou nohou, SABAKI s klouzavým pohybem vlevo dozadu, lehké vychýlení z útočné linie ven a protiútok Chudan-Gyaku-Zuki
- 2.Chudan-Uchi-Uke / Chudan-Gyaku-Zuki pravou nohou, SABAKI s klouzavým pohybem vpravo dozadu, lehké vychýlení z útočné linie ven a protiútok Chudan-Gyaku-Zuki

c.z SHIZENTAI:

- 1.Gedan-Barai / Chudan-Gyaku-Zuki levou nohou, SABAKI s klouzavým pohybem vlevo dozadu, lehké vychýlení z útočné linie ven a protiútok Chudan-Gyaku-Zuki
- 2.Gedan-Barai / Chudan-Gyaku-Zuki pravou nohou, SABAKI s klouzavým pohybem vpravo dozadu, lehké vychýlení z útočné linie ven a protiútok Chudan-Gyaku-Zuki

d.z SHIZENTAI:

- 1.Gedan-Barai / Chudan-Gyaku-Zuki levou nohou, SABAKI s klouzavým pohybem vlevo dozadu, lehké vychýlení z útočné linie ven a protiútok Chudan-Gyaku-Zuki
- 2.Gedan-Barai / Chudan-Gyaku-Zuki pravou nohou, SABAKI s klouzavým pohybem vpravo dozadu, lehké vychýlení z útočné linie ven a protiútok Chudan-Gyaku-Zuki

KATA - Heian Sandan PŘEDPOKLÁDANÉ TEORETICKÉ ZNALOSTI
Znalost pojmů: Dojo, Te, Do, Sabaki, Kogeki, Uke, Kime

5. a 4. KYU (FIALOVÉ PÁSY)

KIHON – Technika se provádí 5× tam a zpět

- 1.Z levého Gedan-Kamae vpřed do Zenkutsu-Dachi se Sanbon Zuki, obrat v Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
- 2.Vpřed v Zenkutsu-Dachi s Jodan-Age-Uke / Chudan-Nidan Zuki, obrat v Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
- 3.Vpřed v Zenkutsu-Dachi s Chudan-Soto-Uke / Nidan-Zuki, obrat v Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
- 4.Vpřed v Zenkutsu-Dachi s Chudan-Uchi-Uke / Nidan-Zuki, obrat do Kokutsu-Dachi s Shuto-Uke
- 5.Z Shuto-Uke-Kamae vpřed do Kokutsu-Dachi s Chudan-Shuto-Uke / Jodan-Kizami-Mae-Geri / Gyaku-Nukite, obrat v Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
- 6.Vpřed v Zenkutsu-Dachi s Chudan-Soto-Uke / překrok do Kiba-Dachi s Yoko-Empi-Uchi vše 2× tam a zpět
- 7.Z Chudan-Kamae vpřed do Zenkutsu-Dachi s Jodan-Mae-Geri / Mae-Geri Kekomi, obrat do Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
- 8.Z Chudan-Kamae vpřed do Zenkutsu-Dachi s Chudan-Mae-Geri / Mawashi-Geri, obrat do Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
- 9.Z Chudan-Kamae vpřed do Zenkutsu-Dachi s Chudan-Mae-Geri / Yoko-Geri, obrat do Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
- 10.Vpřed v Zenkutsu-Dachi s Chudan-Mae-Geri / Ushiro-Geri, obrat do Kiba-Dachi s Gedan-Barai
- 11.Vpřed v Kiba-Dachi s Yoko-Geri-Keage / Yoko-Geri-Kekomi, obrat do Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
- 12.Vpřed v Zenkutsu-Dachi s Chudan-Mae-Geri / Mawashi-Geri / Yoko-Geri / Ushiro-Geri, obrat do Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
- 13.Z Chudan-Kamae vpřed do Zenkutsu-Dachi s Chudan-Mae-Geri / Oi-zuki,
- Na místě 5× Chudan-Kamae Mae-Geri / Yoko-Geri

KUMITE – Kihon – Ippon – Kumite ÚTOK (KOGEKI)

- a.z levého GEDAN-KAMAE: 2× Jodan-Oi-Zuki
- b.z levého GEDAN-KAMAE: 2× Chudan-Oi-Zuki
- c.z levého CHUDAN-KAMAE: 2× Chudan-Mae-Geri
- d.z levého CHUDAN-KAMAE: 2× Chudan-Yoko-Geri-Kekomi
- e.z levého CHUDAN-KAMAE: 2× Chudan-Mawashi-Geri
- f.z levého CHUDAN-KAMAE: 2× Chudan-Ushiro-Geri

OBRANA (UKE) a.z SHIZENTAI:1.Jodan-Age-Uke / Chudan-Gyaku-Zuki levou nohou, SABAKI s klouzavým pohybem vlevo dozadu, lehké vychýlení z útočné linie ven a protiútok Chudan-Gyaku-Zuki

- 2.Jodan-Age-Uke / Chudan-Gyaku-Zuki pravou nohou, SABAKI s klouzavým pohybem vpravo dozadu, lehké vychýlení z útočné linie ven a protiútok Chudan-Gyaku-Zuki

b.z SHIZENTAI:1.Chudan-Uchi-Uke / Chudan-Gyaku-Zuki, levou nohou, SABAKI s klouzavým pohybem vlevo dozadu, lehké vychýlení z útočné linie ven a protiútok Chudan-Gyaku-Zuki

- 2.Chudan-Uchi-Uke / Chudan-Gyaku-Zuki pravou nohou, SABAKI s klouzavým pohybem vpravo dozadu, lehké vychýlení z útočné linie ven a protiútok Chudan-Gyaku-Zuki

c.z SHIZENTAI:1.Gedan-Barai / Chudan-Gyaku-Zuki levou nohou, SABAKI s klouzavým pohybem vlevo dozadu, lehké vychýlení z útočné linie ven a protiútok Chudan-Gyaku-Zuki

- 2.Gedan-Barai / Chudan-Gyaku-Zuki pravou nohou, SABAKI s klouzavým pohybem vpravo dozadu, lehké vychýlení z útočné linie ven a protiútok Chudan-Gyaku-Zuki

d.z SHIZENTAI:1.Gedan-Barai / Chudan-Gyaku-Zuki levou nohou, SABAKI s klouzavým pohybem vlevo dozadu, lehké vychýlení z útočné linie ven a protiútok Chudan-Gyaku-Zuki

- 2.Gedan-Barai / Chudan-Gyaku-Zuki pravou nohou, SABAKI s klouzavým pohybem vpravo dozadu, lehké vychýlení z útočné linie ven a protiútok Chudan-Gyaku-Zuki

KATA + BUNKAI – Heian Yondan, Heian Godan jZnalost pojmů: Dojo, Te, Do, Sabaki, Kogeki, Uke, Kime

3., 2. a 1. KYU (HNĚDÉ PÁSY)

KIHON - Technika se provádí 6× tam a zpět v bojovém provedení

1. Vpřed Kizami-Zuki, obrat s Chudan-Kamae
2. Vpřed s Uraken, obrat s Chudan-Kamae
3. Vpřed s Gyaku-Zuki, obrat s Chudan-Kamae
4. Vpřed s Oi-Zuki, obrat s Chudan-Kamae
5. Vpřed s Oi-Gyaku-Zuki, obrat s Chudan-Kamae
6. Vpřed Kizami-Zuki / Oi-Zuki, obrat s Chudan-Kamae
7. Vpřed Kizami-Zuki / Gyaku-Zuki, obrat s Chudan-Kamae
8. Vpřed s Oi-Zuki / Gyaku-Zuki, obrat s Chudan-Kamae
9. Vpřed Kizami-Zuki / Oi-Zuki / Gyaku-Zuki 2×, obrat s Chudan-Kamae
10. Kombinace Zuki libovolná 1×, obrat s Chudan-kamae
11. Vpřed s Mae-Geri / Oi-Zuki – 6×, obrat s Chudan-kamae
12. Vpřed Gyaku-Zuki / Mae-Geri – 6×, obrat s Chudan-kamae
13. vpřed Gyaku-Zuki / Mawashi-Geri – 6×, obrat s Chudan-kamae
14. Vpřed Gyaku-Zuki / Yoko-Geri – 6×, obrat s Chudan-kamae
15. Vzad Ushiro-Geri / Gyaku-Zuki –6×, obrat s Chudan-kamae
16. Kombinace Geri (kopy) 1×,
17. Na místě Mae-Geri / Yoko-Geri / Ushiro-Geri

KUMITE - Kihon – Ippon - Kumite

ÚTOK (KOGEKI)

- a. z levého GEDAN-KAMAE: 2× Jodan-Oi-Zuki
- b. z levého GEDAN-KAMAE: 2× Chudan-Oi-Zuki
- c. z levého CHUDAN-KAMAE: 2× Chudan-Mae-Geri
- d. z levého CHUDAN-KAMAE: 2× Chudan-Yoko-Geri-Kekomi
- e. z levého CHUDAN-KAMAE: 2× Chudan-Mawashi-Geri
- f. z levého CHUDAN-KAMAE: 2× Chudan-Ushiro-Geri

OBRANA (UKE)

a. z SHIZENTAI:

1. Jodan-Age-Uke / Chudan-Gyaku-Zuki levou nohou, SABAKI s klouzavým pohybem vlevo dozadu, lehké vychýlení z útočné linie ven a protiútok Chudan-Gyaku-Zuki
2. Jodan-Age-Uke / Chudan-Gyaku-Zuki pravou nohou, SABAKI s klouzavým pohybem vpravo dozadu, lehké vychýlení z útočné linie ven a protiútok Chudan-Gyaku-Zuki

b. z SHIZENTAI:

1. Chudan-Uchi-Uke / Chudan-Gyaku-Zuki, levou nohou, SABAKI s klouzavým pohybem vlevo dozadu, lehké vychýlení z útočné linie ven a protiútok Chudan-Gyaku-Zuki
2. Chudan-Uchi-Uke / Chudan-Gyaku-Zuki pravou nohou, SABAKI s klouzavým pohybem vpravo dozadu, lehké vychýlení z útočné linie ven a protiútok Chudan-Gyaku-Zuki

c. z SHIZENTAI:

1. Gedan-Barai / Chudan-Gyaku-Zuki levou nohou, SABAKI s klouzavým pohybem vlevo dozadu, lehké vychýlení z útočné linie ven a protiútok Chudan-Gyaku-Zuki
2. Gedan-Barai / Chudan-Gyaku-Zuki pravou nohou, SABAKI s klouzavým pohybem vpravo dozadu, lehké vychýlení z útočné linie ven a protiútok Chudan-Gyaku-Zuki

d. z SHIZENTAI:

1. Gedan-Barai / Chudan-Gyaku-Zuki levou nohou, SABAKI s klouzavým pohybem vlevo dozadu, lehké vychýlení z útočné linie ven a protiútok Chudan-Gyaku-Zuki
2. Gedan-Barai / Chudan-Gyaku-Zuki pravou nohou, SABAKI s klouzavým pohybem vpravo dozadu, lehké vychýlení z útočné linie ven a protiútok Chudan-Gyaku-Zuki

KATA + BUNKAI - 3.kyu - Tekki Shodan, Bassai-Dai

– **2.kyu - Bassai-Dai, Jion**

– **1.kyu - Bassai-Dai, Jion, Kanku-Dai**