

Zkušební řád 2023



10 Kyu

KIHON

na místě v HACHIJI DACHI

1. CHUDAN CHOKUZUKI
2. JODAN AGE UKE
3. CHUDAN SOTO UKE
4. MAEGERI (HEISOKU DACHI • GEDAN KAKIWAKE)

na povel GOREI střídavě levá a pravá

9 Kyu

KIHON

na místě z SHIZEN TAI do ZENKUTSU DACHI a zpět do SHIZEN TAI

- 1.CHUDAN JUNZUKI
- 2.JODAN AGE UKE
- 3.CHUDAN SOTO UKE,
- 4.KOKUTSU SHUTO UKE
- 5.MAEGERI (HEISOKU DACHI, GEDAN KAKIWAKE)

na povel GOREI provádíme 2x za sebou každou techniku (platí pro tech. 1 – 4)

KATA

HEIAN SHODAN

BUNKAI

HEIAN SHODAN

TORI

z levého GEDAN KAMAE: chytá levou ruku protivníka za zápěstí

UKE

technika č. 4 – z postoje MIGI ZENKUTSU DACHI GEDAN BARAI, vytržení ruky - KENTSUI TATE
MAWASHI UCHI JODAN (na rameno)

8 Kyu

KIHON

IDO KIHON v pohybu

- 1.CHUDAN JUNZUKI (vpřed)
- 2.JODAN AGE UKE (vpřed)
- 3.CHUDAN SOTO UKE (vpřed)
- 4.GEDAN BARAI (vpřed)
- 5.KOKUTSU SHUTO UKE (vpřed)
- 6.MAEGERI (GEDAN KAKIWAKE) (vpřed)

KATA

HEIAN NIDAN

BUNKAI

HEIAN NIDAN

TORI

z levého GEDAN KAMAE vpřed do MIGI ZENKUTSU DACHI JODAN JUNZUKI - JODAN GYAKUZUKI - CHUDAN JUNZUKI

UKE

technika č. **1, 2, 3** – z postoje HACHIJI DACHI

KUMITE

GOHON KUMITE

JODAN JUNZUKI, CHUDAN JUNZUKI

7 Kyu

KIHON

IDO KIHON v pohybu

- 1.CHUDAN JUNZUKI (vpřed)
- 2.JODAN AGE UKE (vzad)
- 3.CHUDAN SOTO UKE (vpřed)
- 4.CHUDAN UCHI UKE (vzad)
- 5.KOKUTSU SHUTO UKE (vpřed)
- 6.MAEGERI (GEDAN KAKIWAKE) (vpřed)
- 7.YOKOGERI KEAGE (v HEISOKU DACHI, střídavě levá a pravá)
- 8.YOKOGERI KEKOMI (v HEISOKU DACHI, střídavě levá a pravá)

KATA

HEIAN SANDAN

dle volby zkušebního komisaře: HEIAN SHODAN, HEIAN NIDAN

BUNKAI

HEIAN SANDAN

TORI

z levého GEDAN KAMAE vpřed do MIGI ZENKUTSU DACHI – CHUDAN JUNZUKI

UKE

technika č. **12, 13** – z postoje HEISOKU DACHI zakračuje levou nohou do KIBA DACHI s FURI ENPI + TATE MAWASHI UCHI JODAN (na rameno)

KUMITE

GOHON KUMITE

JODAN JUNZUKI, CHUDAN JUNZUKI, CHUDAN MAE GERI

6 Kyu

KIHON

IDO KIHON v pohybu

- 1.CHUDAN JUNZUKI (vpřed)
- 2.JODAN AGE UKE (vzad)
- 3.CHUDAN SOTO UKE (vpřed)
- 4.CHUDAN UCHI UKE (vzad)
- 5.KOKUTSU SHUTO UKE (vpřed)
- 6.MAEGERI (GEDAN KAKIWAKE) (vpřed)
- 7.YOKOGERI KEAGE (v KIBA DACHI, pravá a levá) (vpřed)
- 8.YOKOGERI KEKOMI (v KIBA DACHI, pravá a levá) (vpřed)

KATA

HEIAN YONDAN

dle volby zkušebního komisaře: HEIAN NIDAN, HEIAN SANDAN

BUNKAI

HEIAN YONDAN

TORI

z levého GEDAN-KAMAE: CHUDAN MAEGERI - JODAN JUNZUKI (na levý bok soupeře)

UKE

technika č. 11 – z postoje MIGI ZENKUTSU DACHI MAE ENPI do HIDARI ZENKUTSU DACHI
GEDAN SHUTO UKE - JODAN SHUTO UKE, levá ruka zachycuje útočníka za zápěstí, pravá
provádí JODAN SHUTO UCHI

KUMITE

KIHON IPPON KUMITE

JODAN JUNZUKI, CHUDAN JUNZUKI, CHUDAN MAE GERI – z levého a z pravého postoje

5 Kyu

KIHON

IDO KIHON v pohybu

- 1.CHUDAN JUNZUKI (vpřed)
- 2.JODAN AGE UKE, GYAKUZUKI (vzad)
- 3.CHUDAN SOTO UKE, GYAKUZUKI (vpřed)
- 4.CHUDAN UCHI UKE, GYAKUZUKI (vzad)
- 5.KOKUTSU SHUTO UKE (vpřed)
- 6.MAEGERI (GEDAN KAKIWAKE) (vpřed)
- 7.YOKOGERI KEAGE (v KIBA DACHI, pravá a levá) (vpřed)
- 8.YOKOGERI KEKOMI (v KIBA DACHI, pravá a levá) (vpřed)

KATA

HEIAN GODAN, TEKKI SHODAN

dle volby zkušebního komisaře: HEIAN SANDAN, HEIAN YONDAN

BUNKAI

HEIAN GODAN

TORI

z levého CHUDAN KAMAE: CHUDAN MAEGERI - JODAN JUNZUKI - CHUDAN GYAKUZUKI - CHUDAN JUNZUKI

UKE

technika č. **8, 9, 10, 11, 12** – z pravého CHUDAN-KAMAE vpřed GEDAN KOSA UKE - JODAN KOSA UKE – JUJI CHUDAN OSAE UKE – SAKEN CHUDAN ZUKI - KIRIKAESHI JUNZUKI

KUMITE

KIHON IPPON KUMITE

JODAN JUNZUKI, CHUDAN JUNZUKI, CHUDAN MAEGERI GEDAN KAKIWAKE, MAE GERI, YOKOGERI KEKOMI – z levého a z pravého postoje

4 Kyu

KIHON

IDO KIHON v pohybu

- 1.CHUDAN JUNZUKI (vpřed)
- 2.SANBON RENZUKI (vpřed)
- 3.JODAN AGE UKE, GYAKUZUKI (vzad)
- 4.CHUDAN SOTO UKE, GYAKUZUKI (vpřed)
- 5.CHUDAN UCHI UKE, GYAKUZUKI (vzad)
- 6.KOKUTSU SHUTO UKE, ZENKUTSU NUKITE (vpřed)
- 7.MAEGERI (GEDAN KAKIWAKE) (vpřed)
- 8.YOKOGERI KEAGE (v KIBA DACHI, pravá a levá) (vpřed)
- 9.YOKOGERI KEKOMI (v ZENKUTSU DACHI) (vpřed)

KATA

BASSAI DAI, JION

dle volby zkušebního komisaře: HEIAN GODAN, TEKKI SHODAN

BUNKAI

JION

TORI

z levého CHUDAN KAMAE: CHUDAN JUNZUKI

UKE

technika č. **23, 24, 25** – z levého CHUDAN KAMAE do MIGI KIBA DACHI TEISHO UKE, KIRIKAESHI + zachycení ruky a TEISHO UCHI na loket - KIRIKAESHI + zachycení ruky a TEISHO UCHI na CHUDAN

dle volby zkušebního komisaře bunkai z 9. – 5. Kyu

KUMITE

JIYUU IPPON KUMITE

JODAN JUNZUKI, CHUDAN JUNZUKI, CHUDAN MAEGERI GEDAN KAKIWAKE,
CHUDAN YOKOGERI KEKOMI – z levého a z pravého postoje

RANDORI

3 Kyu

KIHON

IDO KIHON v pohybu

- 1.CHUDAN JUNZUKI (vpřed)
- 2.SANBON RENZUKI (vpřed)
- 3.JODAN AGE UKE, GYAKUZUKI (vpřed)
- 4.CHUDAN SOTO UKE, GYAKUZUKI (vzad)
- 5.CHUDAN UCHI UKE, GYAKU ZUKI (v KOKUTSU DACHI) (vpřed)
- 6.KOKUTSU SHUTO UKE, ZENKUTSU NUKITE (vzad)
- 7.MAEGERI (GEDAN KAKIWAKE) (vpřed)
- 8.YOKOGERI KEAGE (v KIBA DACHI, pravá a levá) (vpřed)
- 9.YOKOGERI KEKOMI (v ZENKUTSU DACHI) (vpřed)

KATA

BASSAI DAI, JION, KANKU DAI

dle volby zkušebního komisaře kata: HEIAN GODAN, TEKKI SHODAN

BUNKAI

BASSAI DAI

TORI

z levého CHUDAN KAMAE vpřed JODAN JUNZUKI

UKE

technika č. **33** – z pravého CHUDAN KAMAE - SURIASHI YAMAZUKI

dle volby zkušebního komisaře bunkai z 9. – 4. Kyu

KUMITE

JIYUU IPPON KUMITE

JODAN JUNZUKI , CHUDAN JUNZUKI , CHUDAN MAEGERI, CHUDAN YOKOGERI KEKOMI –
z levého a z pravého postoje

RANDORI

2 Kyu

KIHON

IDO KIHON v pohybu

- 1.JODAN JUNZUKI , CHUDAN GYAKUZUKI (vpřed)
- 2.JODAN AGE UKE, GYAKUZUKI (vzad)
- 3.CHUDAN SOTO UKE ,GYAKUZUKI (vpřed)
- 4.CHUDAN UCHI UKE, GYAKUZUKI (vzad)
- 5.KOKUTSU SHUTO UKE, ZENKUTSU NUKITE (vpřed)
- 6.MAEGERI (GEDAN KAKIWAKE) (vpřed)
- 7.MAWASHIGERI (vpřed)
- 8.YOKOGERI KEAGE (v KIBA DACHI, pravá a levá) (vpřed)
- 9.YOKOGERI KEKOMI (v ZENKUTSU DACHI) vpřed)

KATA

BASSAI DAI, JION, KANKU DAI, ENPI

dle volby zkušebního komisaře kata: HEIAN GODAN, TEKKI SHODAN

BUNKAI

KANKU DAI

TORI

z levého CHUDAN KAMAE vpřed CHUDAN MAEGERI - JODAN JUNZUKI

UKE

technika č. **18, 19** – z levého CHUDAN KAMAE na místě MIGI KOKUTSU DACHI MANJI UKE, HIDARI ZENKUTSU DACHI JODAN NAGASHI UKE + GEDAN UCHIKOMI

dle volby zkušebního komisaře bunkai z 9. – 3. kyu

KUMITE

JIYUU IPPON KUMITE

JODAN JUNZUKI, CHUDAN JUNZUKI, CHUDAN MAEGERI, CHUDAN YOKOGERI KEKOMI ,MAWASHIGERI – z levého a z pravého postoje

nahlásit pásmo JODAN nebo CHUDAN pro MAWASHIGERI

RANDORI