

Zkušební řád

Karatedó Steklý, z.s.





10. Kyu – bílý pás

KIHON

na místě v HACHIJI DACHI

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



9. Kyu – bíložlutý pás

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 (z heisoku dachi)
5. MAEGERI (HEISOKU DACHI, GEDAN KAKIWAKE)

KATA

HEIAN SHODAN



8. Kyu – žlutý pás

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

KUMITE

GOHON KUMITE

JODAN JUNZUKI, CHUDAN JUNZUKI



7. Kyu – oranžový pás

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. MAGERI (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

KUMITE

GOHON KUMITE

JODAN JUNZUKI, CHUDAN JUNZUKI, CHUDAN MAE GERI



6. Kyu – zelený pás

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 – modrý pás

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, MAEGERI, YOKOGERI KEKOMI – z levého a z pravého postoje



4. Kyu – fialový pás

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 GYAKU 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

JYUU IPPON KUMITE

JODAN JUNZUKI, CHUDAN JUNZUKI, CHUDAN MAEGERI GEDAN KAKIWAKE,

CHUDAN YOKOGERI KEKOMI – z levého a z pravého postoje

RANDORI



3. Kyu – hnědý pás

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 (v KOKUTSU DACHI), GYAKU ZUKI (v ZENKUTSU DACHI)(vpřed)
6. KOKUTSU SHUTO UKE, ZENKUTSU GYAKU 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 – hnědý pás

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 GYAKU 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

1. Kyu – hnědý pás

KIHON

Základní techniky s přemístěním IDO KIHON

1. ZENKUTSU DACHI s JODAN JUNZUKI / CHUDAN GYAKUZUKI (vpřed)
2. ZENKUTSU DACHI s JODAN AGE UKE / GYAKUZUKI (vzad)
3. ZENKUTSU DACHI s CHUDAN SOTOUKE / změna na KIBA DACHI s YOKO ENPI (vpřed)
4. ZENKUTSU DACHI s CHUDAN UCHIUKE / GYAKUZUKI (vzad)
5. KOKUTSU DACHI s SHUTO UKE / změna na ZENKUTSU DACHI s NUKITE (vpřed)
6. ZENKUTSU DACHI s MAEGERI (dokrok vzad) / MAEGERI (vpřed)
7. ZENKUTSU DACHI s MAWASHIGERI (vpřed)
8. KIBA DACHI s YOKOGERI KEAGE (vpřed, pravou a levou)
9. ZENKUTSU DACHI s YOKOGERI KEKOMI (vpřed)

Prováděno bez počítání, 5 (3) opakování

Zahájení z levého GEDAN KAMAE pravou stranou, střídá se pravá a levá vždy po každé technice, poslední technika s KIAI, v případě potřeby obrat do ZENKUTSU DACHI s GEDAN BARAI

KATA

BASSAI DAI

KUMITE

JIYUU IPPON KUMITE

Provedení útoků JODAN JUNZUKI pravá a levá, CHUDAN JUNZUKI pravá a levá, CHUDAN MAEGERI (GEDAN KAKIWAKE) pravá a levá, CHUDAN YOKOGERI KEKOMI pravá a levá, JODAN (CHUDAN) MAWASHIGERI pravá a levá