

# ZKUŠEBNÍ ŘÁD



kkteplice@kkteplice.eu  
<http://www.kkteplice.eu>

**1.skupina**  
**8.- 7. KYU**  
**(nižší žákovské 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 (obrátce 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 žákovské stupně)**

## 6. KYU (roku-kju) - 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-ippou-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 (tříkrát)
- 8) ZK v: mawashi-geri džodan
- 9) ZK v: joko-geri-kekomi
- 10) KI s: joko-geri-keage (tříkrát)

### *kombinace (čudan kamae - zápasového střehu)*

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

### KUMITE

#### *Kihon-ippou-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-ippou-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 obratech, 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-ippón-kumite*

- džodan oi-cuki
- čudan oi-cuki
- čudan mae-geri
- čudan joko-geri-kekomi

Všechny útoky jednou na každou stranu.

#### KATA

Tekki-šodan (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 (Kl) / 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) Kl 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-ippón-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

Basai-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-ippou-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 při cvičení s partnerem
- chybějící sportovní duch
- chyby z předchozích KYU

# 1. DAN - 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 Basai-dai, Džion, Enpi, Hangetsu, Kanku-dai

## Vysvětlivky zkratk

ZK = zenkucu-dači

KI = kiba-dači

KK = kokucu-dači

v = vpřed

z = vzad

s = stranou

/ = zůstává postoj (postavení chodidel)

- = změna postoje