



ZKUŠEBNÍ ŘÁD KESL RYU SHOTOKAN

ZKUŠEBNÍ KOMISAŘ Karel KESL 9. DAN I. TŘÍDA ČSKe
pro oddíl i ČABK

8. KYU – 3. DAN
PLATNÝ OD 1. 1. 2019

8.KYU BÍLÝ PÁS

minimální věk 7 let

KIHON:

1. Zenkucu dači s gedan-barai vzad kiai
/před výzvou provedení každé další techniky zkoušený odpoví Oss! a hodnost ZK/
2. Zk vpřed čudan oi-tsuki 5x, poslední akce s kiai
3. Zk vzad gedan-barai 5x, poslední akce s kiai
4. Zk vpřed čudan gyaku-tsuki 5x, poslední akce s kiai
5. Zk vzad age-uke 5x, poslední akce s kiai
6. Zk vpřed čudan otoši tetsui-uchi 5x, poslední akce s kiai
7. Zk vzad soto-ude-uke 5x, poslední akce s kiai
8. Zk vpřed džodan mae-geri keage /při provádění paže v kamae, dokrok s gedan barai/ 5x, poslední akce s kiai
9. Zk vzad uchi-ude-uke 5x, poslední akce s kiai
10. Zk na místě mawate s gedan-barai 10x, poslední akce s kiai
11. Kk vpřed shuto-uke 5x, poslední akce s kiai + obrat do Kk shuto uke s kiai
12. Ki do strany yoko-geri-kekomi 3x na každou stranu, po třetí akci kiai

KUMITE: Gohon-kumite

- 5x Tori Zk džodan oi-tsuki, Uke Zk opačný střeh (stejný postoj) age uke, po páté technice 1x protiútok gjaku-cuki s kiai
- 5x Tori Zk čudan oi-tsuki, Uke Zk opačný střeh (stejný postoj) soto-ude-uke, po páté technice 1x protiútok gjaku-cuki s kiai
- 5x Tori Zk čudan oi-tsuki, Uke Zk opačný střeh (stejný postoj) uchi-ude-uke, po páté technice 1x protiútok gjaku-cuki s kiai
- 5x Tori Zk čudan oi-tsuki, Uke Zk opačný střeh (stejný postoj) gedan barai, po páté technice 1x protiútok gjaku-tsuki s kiai

KATA: Shitei – Heian Shodan

FYZICKÉ TESTY:

15x klik, 50x sklapovačka, 50x dřep, 20x dřep s výskokem

TEORETICKÉ TESTY:

Znalost min. 15 ti základních názvů v karate:

Zastavte, začněte, obráceně, připravte se, přípravný postoj, základní útočný postoj, základní obranný postoj, postoj jezdce, úder vpřed v přípravném postoji, horní, střední a spodní pásmo, kryt na hlavu, kryt na střed, kryt na spodní pásmo, kryt hranou ruky, kop vpřed, kop do strany.

Chyby, které se nesmějí vyskytovat:

1. Chodidla v postojích nejsou celou plochou na zemi
2. Zadní noha v postoji Zk není propnuta v kolenu, chodidlo vytočeno příliš do strany (nestabilita)
3. Předklon při chůzi v Zk vpřed, nebo záklon horní části těla (špatné těžiště)
4. Nedostatečné přitažení pěsti k pasu v hikite (nepochopení kime)
5. Nedostatečné sevření pěsti
6. Při provádění kihonu, gohon-kumite, nebo kata pohled směřující k zemi

Cena zkoušky 250,-Kč

7.KYU **ŽLUTÝ PÁS**

minimální čekací doba 4 měsíce

KIHON:

1. Zenkucu dači s gedan-barai vzad + gyaku-tsuki s kiai
/před výzvou provedení každé další techniky zkoušený odpoví Oss! a hodnost ZK/
2. Zk vpřed džodan oi-tsuki 5x, poslední akce s kiai
3. Zk vzad gedan-barai + gjaku-tsuki 5x, poslední akce s kiai
4. Zk vpřed džodan kizami-tsuki + gjaku-tsuki 5x, poslední akce s kiai
5. Zk vzad age-uke + gjaku-tsuki 5x, poslední akce s kiai
6. Zk vpřed čudan nukite 5x, poslední akce s kiai
7. Zk vzad soto-ude-uke + gjaku-tsuki 5x, poslední akce s kiai
8. Zk vpřed džodan mae-geri keage + dokrok do Zk gjaku-tsuki 5x, poslední akce s kiai
9. Zk vzad uchi-ude-uke + gjaku-tsuki 5x, poslední akce s kiai
10. Kk vpřed shuto-uke 5x, poslední akce s kiai + vzad Kk shuto-uke 5x, poslední akce s kiai
11. Ki do strany yoko-geri-kekomi 3x na každou stranu, po třetí akci kiai
12. Ki do strany yoko-geri-keage + ura uke 3x na každou stranu, po třetí akci kiai

KUMITE: Gohon-kumite

5x Tori Zk džodan oi-tsuki, Uke Zk opačný střeh (stejný postoj) age-uke, po každé technice 1x protiútok gjaku-tsuki s kiai

5x Tori Zk čudan oi-cuki, Uke Zk opačný střeh (stejný postoj) soto-ude-uke, po každé technice 1x protiútok gjaku-tsuki s kiai

5x Tori Zk čudan oi-tsuki, Uke Zk opačný střeh (stejný postoj) uchi-ude-uke, po každé technice 1x protiútok gjaku-tsuki s kiai

5x Tori Zk čudan oi-cuki, Uke Zk opačný střeh (stejný postoj) gedan-barai, po každé technice 1x protiútok gjaku-tsuki s kiai

KATA: Shitei - Heian Shodan

Shitei - Heian Nidan

FYZICKÉ TESTY:

20x klik, 70x sklapovačka, 60x dřep, 25x dřep s výskokem

TEORETICKÉ TESTY:

Znalost min. 20 ti základních názvů v karate:

Zastavte, začněte, obráceně, připravte se, přípravný postoj, základní útočný postoj, základní obranný postoj, postoj jezdce, úder vpřed v přípravném postoji, horní, střední a spodní pásmo, kryt na hlavu, kryt na střed, kryt na spodní pásmo, kryt hranou ruky, kop vpřed, kop do strany atd.

Chyby, které se nesmějí vyskytovat:

1. Špatný postoj-předcházející STV (zdvihnuté rameno, ohnuté zápěstí v konci úderu tsuki)
2. Špatná pozice chodidla kopající i stojné nohy při technikách kopu
3. Nedostatečně zdvihnuté koleno při kopech
4. Při gohon-kumite špatná vzdálenost při útoku i protiútoku
5. Nepochopení práce boků
6. Chyby, které se vyskytovaly při předcházejícím Kyu

Cena zkoušky 300,-Kč

6.KYU **ZELENÝ PÁS**

minimální čekací doba 4 měsíce

KIHON:

1. Zenkucu dači s gedan-barai vzad + gyaku-tsuki s kiai
/před výzvou provedení každé další techniky zkoušený odpoví Oss! a hodnost ZK/
2. Zk vpřed džodan sanbon-tsuki 5x, poslední akce s kiai
3. Zk vzad gedan-barai + mae-geri (kopající nohu vrátit do výchozího střehu) + čudan gyaku-tsuki 5x, poslední akce s kiai
4. Kk vpřed morote-uke + úkrok do Zk čudan gyaku-nukite 5x, poslední akce s kiai
5. Zk vzad age-uke + mae-geri keage (kopající nohu vrátit do výchozího střehu) + džodan gyaku-tsuki 5x, poslední akce s kiai
6. Kk vpřed shuto-uke + na místě úkrok do Zk čudan gyaku-gammen-shuto-uchi 5x, poslední akce s kiai
7. Zk vzad soto-ude-uke + mae-geri keage (kopající nohu vrátit do výchozího střehu) + čudan gyaku-tsuki 5x, poslední akce s kiai
8. Zk vpřed džodan mae-ashi-geri + mezikrok čudan mawaschi-geri (paže v kamae)+ gyaku-tsuki čudan 5x, poslední akce s kiai
9. Zk vzad uchi-ude-uke + mae-geri (kopající nohu vrátit do výchozího střehu) + džodan gyaku-tsuki 5x, poslední akce s kiai
10. Kk vpřed shuto uke + úkrok Ki čudan yoko-empi-uči 5x, poslední akce s kiai
11. Ki do strany yoko-geri-kekomi 3x na každou stranu, po třetí akci kiai
12. Ki do strany yoko-geri-keage + ura uke 3x na každou stranu, po třetí akci kiai

KUMITE: Kihon-ipon-kumite

2x Tori džodan oi-tsuki ,Uke age-uke, pokaždé jinou rukou, libovolný reálný protiúder s kiai

2x Tori čudan oi-tsuki, Uke soto-ude-uke, pokaždé jinou rukou, libovolný reálný protiúder s kiai

2x Tori čudan mae-geri , Uke 1. ústup 45 stupňů vzad s krytem gedan-barai levé, 2. ústup vzad levé nagashi-uke a volný protiútok s kiai

KATA: Shitei - jedna z kata předchozích STV

KATA: Shitei - Heian Sandan

FYZICKÉ TESTY:

25x klik, 80x sklapovačka, 70x dřep, 30x dřep s výskokem

Chyby, které se nesmějí vyskytovat:

1. Chybné vedení těžiště (klesání nebo stoupaní)
2. Nepřesné stahování kopající nohy zpět
3. Chybné nasazení boků
4. Nejistota v postojích
5. Chybné dýchání při provádění technik, kombinací, kata
6. Při kumite špatný odhad vzdálenosti pro útok i protiútok, nereálné kryty a protiútoky
7. Všechny ostatní chyby z předcházejících Kyu

Cena zkoušky 400,-Kč

5.KYU FIALOVÝ PÁS

minimální čekací doba 4 měsíce

KIHON:

1. Zenkucu dači s gedan-barai vzad + gyaku-tsuki s kiai
/před výzvou provedení každé další techniky zkoušený odpoví Oss! a hodnost ZK/
2. Zk vpřed džodan oi-tsuki + Kk morote-uchi-ude-uke + Zk čudan oi-tsuki + gyaku-tsuki (vše na místě) 5x, poslední akce s kiai
3. Zk vzad age-uke + mae-ashi-geri + mae-geri (kopající nohu vrátit do výchozího střehu) + čudan gyaku-tsuki 5x, poslední akce s kiai
4. Kk vpřed shuto-uke + čudan mawashi ashi-geri + dokrok do Zk gjaku-gammen-shuto-uči 5x, Poslední akce s kiai
5. Zk vzad soto-ude-uke + mae-yoko-geri-keage dokrok do Zk čudan gyaku-tsuki 5x, poslední akce s kiai
6. Kk vpřed shuto-uke + úkrok do Zk přední ruka gammen-shuto-uchi + yokomen-shuto-uchi + čudan gyaku-tsuki 5x, poslední akce s kiai
7. Zk vzad gedan-barai + mawashi-ashi-geri + mae-geri-kekomi čudan (kopající nohu vrátit do výchozího střehu) + gyaku-cuki 5x, poslední akce s kiai
8. Zk vzad uchi-ude-uke + vpřed ushiro-geri + dokrok do Zk yokomen-uraken-uchi + překrok do Zk oi-tsuki
9. Ki do strany yoko-geri-kekomi 3x na každou stranu, po třetí akci kiai
10. Ki do strany yoko-geri-keage + ura uke + dokrok do Zk gyaku-age empi-uchi 3x na každou stranu, Po třetí akci kiai
(mae aschi geri a mae geri vždy keage)

KUMITE:Kihon-ipon-kumite

2x Tori džodan oi-tsuki

2x Tori čudan oi-tsuki

2x Tori čudan mae-geri

2x Tori čudan yoko-geri-kekomi

2x Tori džodan mawashi-geri

Uke reálný libovolný kryt, a protiúder (vždy odlišný od prvního) vždy s kiai

KATA: Shitei - dvě kata z předchozích STV

KATA: Shitei - Heian Yondan

FYZICKÉ TESTY:

30x klik, 90x sklapovačka, 100x dřep, 35x dřep s výskokem

TESTY SAISHO KI DO – SEBEOBRANA:

Reálné předvedení šesti technik Saisho Ki Do se springpartnerem + následné znehybnění soupeře (reálný útok!)

Tori útok se shora, po přímce, se spodu, se strany, škrcení, kop mawaši-geri

Uke – zkoušený, libovolná obrana saishokido

Chyby, které se nesmějí vyskytovat:

1. Špatná koordinace pohybu
2. Toporné provádění technik (nedostatečná plynulost)
3. Vysoko položené těžiště ve všech koncových postojích
4. Zvedání těžiště při přechodu z postoje do postoje (např. z Kk do Zk)
5. Nestejné zakončení pohybu (paže/tělo/nohy)
6. Při kumite nedostatečná koncentrace, špatná vzdálenost, špatné držení těla
7. Všechny ostatní chyby z předchozích Kyu

Cena zkoušky 450Kč

4.KYU FIALOVÝ PÁS

minimální čekací doba 4 měsíce

KIHON:

1. Zenkucu dači s gedan-barai vzad + gyaku-tsuki s kiai
/před výzvou provedení každé další techniky zkoušený odpoví Oss! a hodnost ZK/
2. Zk vpřed oi-tsuki čudan + gyaku-soto-ude-uke + vzad Zk gedan-barai + vpřed Zk oi-tsuki džodan + gyaku-tsuki čudan 5x, pátá akce s kiai, obrat do Zk gedan-barai + gyaku-tsuki s kiai
3. Zk vpřed mae-ashi-geri + mae-geri + čudan gyaku-tsuki + na místě age-uke + čudan gyaku-tsuki 5x, pátá akce s kiai
4. Kk vzad shuto-uke + úkrok Zk džodan kizami-tsuki + stejná ruka gammen-shuto-uchi + yokomen shuto-uchi + gyaku-tsuki čudan 5x, vždy pátá akce s kiai
5. Zk vpřed yoko-ashi-geri-keage + yoko-geri-kekomi + čudan gyaku-tsuki + na místě soto-ude-uke + čudan gyaku-tsuki 5x, pátá akce s kiai, obrat do Zk gedan-barai + gyaku-tsuki s kiai
6. Zk vpřed mawashi-ashi-geri + mawashi-geri + čudan gyaku-tsuki + na místě gedan-barai + gyaku-tsuki čudan obrat do Zk gedan-barai + gyaku-tsuki s kiai
7. Ki do strany yoko-geri-kekomi 5x na každou stranu, vždy pátá technika s kiai
8. Ki do strany yoko-geri-keage + ura-uke + dokrok do Zk gyaku-age-empi-uči 5x na každou stranu, vždy pátá akce s kiai
9. Zk vpřed ushiro-geri 5x na každou nohu, vždy pátá akce s kiai
10. Kopy na místě Zk mae-geri džodan + joko-geri-keage, vždy jednou nohou (kombinace bez položení nohy) 5x, každá technika s kiai
(mae ashi geri a mae geri vždy keage)

KUMITE:Kihon-ipon-kumite

2x Tori džodan-oi-tsuki

2x Tori čudan-oi-tsuki

2x Tori čudan-mae-geri

2x Tori čudan-joko-geri-kekomi

2x Tori džodan-mawashi-geri

Uke reálný kryt (vždy druhý odlišný od prvního) + protiúder (vždy odlišný od prvního) vždy s kiai

Džiu kumite s jedním partnerem

KATA: Shitei - dvě kata z předchozích STV

KATA: Shitei - Heian Godan

FYZICKÉ TESTY:

35x klik - seiken, 100x sklapovačka, 100x dřep, 35x dřep s výskokem

TESTY SAISHO KI DO – SEBEOBRANA:

Reálné předvedení pěti technik Saisho Ki Do se sparingpartnerem + následné znehybnění soupeře (reálný útok!)

Chyby, které se nesmějí vyskytovat:

1. V konečné fázi techniky chybí dostatečné pochopení kime (nedostatečné zpevnění paží, nohou a celého těla)
2. Ztráta rovnováhy při obrazech, při kopech
3. Špatná vzdálenost při kumite
4. Všechny ostatní chyby z předchozích Kyu.

Cena zkoušky 500,-Kč

3.KYU **HNĚDÝ PÁS**

minimální čekací doba 6 měsíců

KIHON:

1. Zenkucu dači s gedan-barai vzad + gjaku-cuki s kiai
/před výzvou provedení každé další techniky zkoušený odpoví Oss! a hodnost ZK/
2. Zk vpřed oi-cuki čudan + gjaku-soto-ude-uke + vzad Zk gedan-barai + vpřed do Zk oi-cuki džodan + gjaku cuki čudan pátá akce s kiai, obrat do Zk gedan barai + gjaku-cuki s kiai
3. Zk vpřed mae-aši-geri + mae-geri + čudan gjaku-cuki + na místě age-uke + čudan gjaku-cuki pátá akce s kiai, obrat do Zk gedan barai + gjaku-cuki s kiai
4. Zk vpřed mawaši-aši-geri + mawaši-geri + čudan gjaku-cuki + na místě gedan-barai + mawaši-aši-geri + čudan gjaku cuki, pátá akce s kiai, obrat do Zk gedan barai + gjaku-cuki s kiai
5. Zk vpřed joko-aši-geri-keage + joko-geri-kekomi + čudan gjaku-cuki + na místě Soto-ude-uke čudan gjaku-cuki, pátá akce s kiai, obrat do Zk gedan barai + gjaku-cuki s kiai
6. Zk vpřed ura-mawaši-geri + čudan gjaku-cuki + na místě uči-ude-uke + posun v Zk džodan kizami-cuki čudan gjaku-cuki, pátá akce s kiai, obrat do Zk gedan barai + gjaku-cuki s kiai
7. Kk vpřed šuto-uke + mae-aši-geri, bez položení tou samou nohou mawaši-aši-geri + vpřed uširo-geri + ZK jokomen-uraken-uči + čudan gjaku-cuki (do další kombinace pouze úkrok do Kk) , pátá akce s kiai, obrat do Zk gedan barai + gjaku-cuki s kiai

Všechny techniky 5x tam a 5x zpátky
mawate vždy gedan-barai + gjaku-cuki s kiai
(mae aši geri a mae geri vždy keage)

KUMITE: Džiu-ipon-kumite

Tori džodan-oi-cuki

Tori čudan-oi-cuki

Tori čudan-mae-geri

Tori čudan-joko-geri-kekomi

Tori uširo-geri

Tori džodan-mawaši-geri

Uke reakce, reálný kryt, reálný protiúder či kombinace protiúderů

Totéž ještě jednou, jiný kryt, jiný protiúder, vždy s kiai

Džiu kumite s jedním partnerem

KATA:Shitei - jedna z kata předchozích STV

KATA:Shitei - Tekki shodan

KATA:Shitei - Bassai Dai

FYZICKÉ TESTY:

40x klik - Seiken, 100x sklapovačka, 40x dřep s výskokem

TESTY SAISHO KI DO – SEBEOBRANA:

Reálně předvedení několika technik saishokido se sparingpartnerem dle požadavků ZK

Chyby, které se nesmějí vyskytovat:

1. Neplýnulé provádění kombinací
2. Přerušování pohybu boků při provádění kombinace
3. Špatná vzdálenost při kumite
4. Chybějící nebo špatný rytmus při provádění kata
5. Reálnost při kihonu, džiu ipon kumite, kata i sebeobrany
6. Všechny ostatní chyby z předchozích Kyu

Ke zkouškám možno přistoupit po absolvování 5 oficiálních zápasů v kumite a 20 v kata

Cena zkoušky 550,-Kč

2.KYU **HNĚDÝ PÁS**

Hnědý pás, minimální čekací doba 6 měsíců

KIHON:

1. Zenkucu dači s gedan-barai vzad + gjaku-cuki s kiai
/před výzvou provedení každé další techniky zkoušený odpoví Oss! a hodnost ZK/
2. Zk vpřed oi-cuki čudan + gjaku-soto-ude-uke + vzad Zk gedan-barai + vpřed oi-cuki džodan + gjaku-cuki čudan, pátá akce s kiai, obrat do Zk gedan barai + gjaku-cuki s kiai
3. Zk vpřed mae-aši-geri + mae-geri + gjaku-cuki čudan + na místě age-uke + mae-aši-geri + dokrok otoši tetsui-uči + gjaku-cuki čudan, pátá akce s kiai, obrat do Zk gedan barai + gjaku-cuki s kiai
4. Zk vpřed mawaši-aši-geri + mawaši-geri + gjaku-cuki čudan + na místě gedan-barai + stejná ruka jokomen-uraken-uči + mawaši-aši-geri + gjaku-cuki čudan, pátá akce s kiai, obrat do Zk gedan barai + gjaku-cuki s kiai
5. Zk vpřed joko-aši-geri-keage + joko-geri-kekomi + gjaku-cuki čudan + na místě soto-ude-uke + jokomen-tetsui-uči + joko-aši-geri-keage + gjaku-cuki čudan, pátá akce s kiai, obrat do Zk gedan barai + gjaku-cuki s kiai
6. Zk vpřed ura-mawaši-aši-geri + ura-mawaši-geri + gjaku-cuki čudan + na místě uči-ude-uke + ura-mawaši-aši-geri + kizami-cuki džodan + gjaku-cuki čudan, pátá akce s kiai, obrat do Zk gedan barai + gjaku-cuki s kiai
7. Kk vpřed šuto-uke + mae-aši-geri, bez položení mawaši-aši-geri + ura-mawaši-aši-geri + mawaši-aši-geri + vpřed uširo-geri + Zk jokomen-uraken-uči + čudan gjaku-cuki (do další kombinace pouze úkrok do Kk) pátá akce s kiai, obrat do Zk gedan barai + gjaku-cuki s kiai

Všechny techniky 5x tam a 5x zpátky
mawate vždy gedan-barai + gjaku-cuki + kiai
(mae aši geri a mae geri vždy keage)

KUMITE: Džiu-ipon-kumite

Tori džodan-oi-cuki

Tori čudan-oi-cuki

Tori čudan-mae-geri

Tori čudan-joko-geri-kekomi

Tori uširo-geri

Tori džodan-mawaši-geri

Uke libovolný střeh, reakce, reálný kryt, reálný protiúder či kombinace protiúderů

Totéž ještě jednou, jiný kryt, jiný protiúder, vždy s kiai

Džiu-kumite (se 2 partnery postupně)

KATA:Shitei - dvě z kata předchozích STV

KATA:Shitei - jedna z Bassai Dai,Enpi,Jion,Kanku dai

KATA:Tokui - jedna z Gojushiho Sho,Kanku Sho,Unsu,Jitte,Hangetsu,Sočin

FYZICKÉ TESTY:

50x klik - Seiken

TESTY SAISHO KI DO – SEBEOBRANA:

Reálné předvedení vybraných technik saishokido se sparingpartnerem

Chyby, které se nesmějí vyskytovat:

Chyby, které se vyskytovaly v předcházejících Kyu

Ke zkouškám možno přistoupit po absolvování 15 oficiálních zápasech v kumite a 35 v kata

Cena zkoušky 600,-Kč

1.KYU **HNĚDÝ PÁS**

minimální čekací doba 6 měsíců

KIHON:

1. Zenkucu dači s gedan-barai vzad + gjaku-cuki s kiai
/před výzvou provedení každé další techniky zkoušený odpoví Oss! a hodnost ZK/
2. Zk vpřed oi-cuki čudan + gjaku-souto-ude-uke + vzdad Zk gedan-barai + vpřed oi-cuki džodan + gjaku cuki čudan,mawate
3. Zk vpřed mae-aši-geri + mae-geri + gjaku-cuki čudan + na místě age-uke + mae-aši-geri + dokrok otoši tetsui-uči + gjaku-cuki čudan,mawate
4. Zk vpřed mawaši-aši-geri + mawaši-geri + gjaku-cuki čudan + na místě gedan-barai + stejná ruka jokommen-uraken-uči + mawaši-aši-geri + gjaku-cuki čudan,mawate
5. Zk vpřed joko-aši-geri-keage + joko-geri-kekomi + gjaku-cuki čudan + na místě soto-ude-uke + jokommen-tetsui-uči + joko-aši-geri-keage + gjaku-cuki čudan,mawate
6. Zk vpřed ura-mawaši-aši-geri + ura-mawaši-geri + gjaku-cuki čudan + na místě uči-ude-uke + ura-mawaši-aši-geri + kizami-cuki džodan + gjaku-cuki čuda,mawate
7. Kk vpřed šuto-uke + mae-aši-geri,bez položení mawaši-aši-geri + ura-mawaši-aši-geri + mawaši-aši-geri + vpřed uširo-geri + jokommen-uraken-uči + gjaku-cuki čudan,mawate

Všechny techniky 5x tam a 5x zpátky
mawate vždy gedan-barai + gjaku-cuki + kiai

KUMITE: Džiu-ipon-kumite

Tori džodan-oi-cuki

Tori čudan-oi-cuki

Tori čudan-mae-geri

Tori čudan-joko-geri-kekomi

Tori uširo-geri

Tori džodan-mawaši-geri

Uke libovolný střeh, reakce, reálný kryt, reálný protiúder či kombinace protiúderů

Totěž ještě jednou, jiný kryt, jiný protiúder, vždy s kiai

Džiu-kumite (se 2 partnery postupně)

KATA: Shitei - dvě z kata předchozích STV

KATA:Shitei - jedna z Bassai Dai,Enpi,Jion,Kanku dai

KATA:Tokui - jedna z Gojushiho Sho,Kanku Sho,Unsu,Jitte,Hangetsu,Sočin

FYZICKÉ TESTY:

50x klik - Seiken

TESTY SAISHO KI DO – SEBEOBRANA:

Reálné předvedení vybraných technik saishokido se sparingpartnerem

Chyby, které se nesmějí vyskytovat:

Chyby, které se vyskytovaly v předcházejících Kyu

Ke zkouškám možno přistoupit po absolvování 15 oficiálních zápasech v kumite a 35 v kata

Cena zkoušky 650,-Kč

I. DAN ČERNÝ PÁS

minimální čekací doba 12 měsíců, minimální věk 16. let

KIHON:

1. Zenkucu dači s gedan-barai vzad + gjaku-cuki s kiai
/před výzvou provedení každé další techniky zkoušený odpoví Oss! a hodnost ZK/
2. Zk vpřed oi-cuki čudan + gjaku-soto-ude-uke + vzad Zk gedan-barai + vpřed oi-cuki džodan + gjaku-cuki čudan, pátá akce s kiai, obrat do Zk gedan barai + gjaku-cuki s kiai
3. Zk vpřed mae-aši-geri + mae-geri + gjaku-cuki čudan + na místě age-uke + mae-aši-geri + dokrok otoši tetsui-uči + gjaku-cuki čudan, pátá akce s kiai, obrat do Zk gedan barai + gjaku-cuki s kiai
4. Zk vpřed mawaši-aši-geri + mawaši-geri + gjaku-cuki čudan + na místě gedan-barai + stejná ruka jokomen-uraken-uči + mawaši-aši-geri + gjaku-cuki čudan, pátá akce s kiai, obrat do Zk gedan barai + gjaku-cuki s kiai
5. Zk vpřed joko-aši-geri-keage + joko-geri-kekomi + gjaku-cuki čudan + na místě soto-ude-uke + jokomen-tetsui-uči + joko-aši-geri-keage + gjaku-cuki čudan, pátá akce s kiai, obrat do Zk gedan barai + gjaku-cuki s kiai
6. Zk vpřed ura-mawaši-aši-geri + ura-mawaši-geri + gjaku-cuki čudan + na místě uči-ude-uke + ura-mawaši-aši-geri + kizami-cuki džodan + gjaku-cuki čudan, pátá akce s kiai, obrat do Zk gedan barai + gjaku-cuki s kiai
7. Kk vpřed šuto-uke + mae-aši-geri, bez položení mawaši-aši-geri + ura-mawaši-aši-geri + mawaši-aši-geri + vpřed uširo-geri + Zk jokomen-uraken-uči + čudan gjaku-cuki (do další kombinace pouze úkrok do Kk) pátá akce s kiai, obrat do Zk gedan barai + gjaku-cuki s kiai

Všechny techniky 5x tam a 5x zpátky
mawate vždy gedan-barai + gjaku-cuki + kiai
(mae aši geri a mae geri vždy keage)

KUMITE: Džiu-ipon-kumite

Tori džodan-oi-cuki

Tori čudan-oi-cuki

Tori čudan-mae-geri

Tori čudan-joko-geri-kekomi

Tori uširo-geri

Tori džodan-mawaši-geri

Uke libovolný střeh, reakce, reálný kryt, reálný protiúder či kombinace protiúderů

Džiu-kumite (se 3 partnery postupně)

KATA: Shitei – všechny kata Heian + Tekki Shodan a Tekki Nidan

KATA: Shitei - jedna z Bassai Dai, Enpi, Jion, Kanku dai

KATA: Tokui - jedna z Gojushiho Sho, Kanku Sho, Unsu, Jitte, Hangetsu, Sočin

DEMONSTRACE REÁLNÉ BUNKAI NA VYBRANOU KATA

TESTY SAISHOKIDO – SEBEOBRANA:

Reálné předvedení vybraných technik saishokido se sparingpartnerem

KATA S LIBOVOLNOU ZBRANÍ

Ke zkouškám možno přistoupit po absolvování 20 oficiálních zápasech v kumite a 50 v kata

Cena zkoušky 1000 + 1000 ČSKe,-Kč

II. DAN ČERNÝ PÁS

minimální čekací doba 12 měsíců, minimální věk 20. let

KIHON:

1. Zenkucu dači s gedan-barai vzad + gjaku-cuki s kiai
/před výzvou provedení každé další techniky zkoušený odpoví Oss! a hodnost ZK/
2. Zk vpřed oi-cuki čudan + gjaku-soto-ude-uke + vzad Zk gedan-barai + vpřed oi-cuki džodan + gjaku-cuki čudan, pátá akce s kiai, obrat do Zk gedan barai + gjaku-cuki s kiai
3. Zk vpřed mae-aši-geri + mae-geri + gjaku-cuki čudan + na místě age-uke + mae-aši-geri + dokrok otoši tetsui-uči + gjaku-cuki čudan, pátá akce s kiai, obrat do Zk gedan barai + gjaku-cuki s kiai
4. Zk vpřed mawaši-aši-geri + mawaši-geri + gjaku-cuki čudan + na místě gedan-barai + stejná ruka jokomen-uraken-uči + mawaši-aši-geri + gjaku-cuki čudan, pátá akce s kiai, obrat do Zk gedan barai + gjaku-cuki s kiai
5. Zk vpřed joko-aši-geri-keage + joko-geri-kekomi + gjaku-cuki čudan + na místě soto-ude-uke + jokomen-tetsui-uči + joko-aši-geri-keage + gjaku-cuki čudan, pátá akce s kiai, obrat do Zk gedan barai + gjaku-cuki s kiai
6. Zk vpřed ura-mawaši-aši-geri + ura-mawaši-geri + gjaku-cuki čudan + na místě uči-ude-uke + ura-mawaši-aši-geri + kizami-cuki džodan + gjaku-cuki čudan, pátá akce s kiai, obrat do Zk gedan barai + gjaku-cuki s kiai
7. Kk vpřed šuto-uke + mae-aši-geri, bez položení mawaši-aši-geri + ura-mawaši-aši-geri + mawaši-aši-geri + vpřed uširo-geri + Zk jokomen-uraken-uči + čudan gjaku-cuki (do další kombinace pouze úkrok do Kk) pátá akce s kiai, obrat do Zk gedan barai + gjaku-cuki s kiai

Všechny techniky 5x + kombinace se sparingpartnerem 5x

mawate vždy gedan-barai + gjaku-cuki + kiai - (mae aši geri a mae geri vždy keage)

KUMITE: Džiu-ipon-kumite

Tori džodan-oi-cuki

Tori čudan-oi-cuki

Tori čudan-mae-geri

Tori čudan-joko-geri-kekomi

Tori uširo-geri

Tori džodan-mawaši-geri

Uke libovolný střeh, reakce, reálný kryt, reálný protiúder či kombinace protiúderů

Džiu-kumite (se 3 partnery postupně)

KATA: Shitei – Jedna z Tekki 1-3

KATA: Shitei - jedna z Bassai Dai, Bassai sho, Kanku dai, Kanku Sho, Unsu, Gankaku

KATA: Tokui - jedna z oficiálního seznamu WKF

DEMONSTRACE REÁLNÉ BUNKAI NA VYBRANOU KATA

TESTY SAISHOKIDO – SEBEOBRANA:

Reálné předvedení vybraných technik saishokido se sparingpartnerem

KATA S LIBOVOLNOU ZBRANÍ

Ke zkouškám možno přistoupit po absolvování 30 oficiálních zápasů v kumite a 100 v kata

Cena zkoušky 1500+1500 ČSKe,-Kč

III. DAN ČERNÝ PÁS

minimální čekací doba 12 měsíců, minimální věk 25. let

KIHON:

1. Zenkucu dači s gedan-barai vzad + gjaku-cuki s kiai
/před výzvou provedení každé další techniky zkoušený odpoví Oss! a hodnost ZK/
2. Zk vpřed oi-cuki čudan + gjaku-soto-ude-uke + vzad Zk gedan-barai + vpřed oi-cuki džodan + gjaku-cuki čudan, pátá akce s kiai, obrat do Zk gedan barai + gjaku-cuki s kiai
3. Zk vpřed mae-aši-geri + mae-geri + gjaku-cuki čudan + na místě age-uke + mae-aši-geri + dokrok otoši tetsui-uči + gjaku-cuki čudan, pátá akce s kiai, obrat do Zk gedan barai + gjaku-cuki s kiai
4. Zk vpřed mawaši-aši-geri + mawaši-geri + gjaku-cuki čudan + na místě gedan-barai + stejná ruka jokomen-uraken-uči + mawaši-aši-geri + gjaku-cuki čudan, pátá akce s kiai, obrat do Zk gedan barai + gjaku-cuki s kiai
5. Zk vpřed joko-aši-geri-keage + joko-geri-kekomi + gjaku-cuki čudan + na místě soto-ude-uke + jokomen-tetsui-uči + joko-aši-geri-keage + gjaku-cuki čudan, pátá akce s kiai, obrat do Zk gedan barai + gjaku-cuki s kiai
6. Zk vpřed ura-mawaši-aši-geri + ura-mawaši-geri + gjaku-cuki čudan + na místě uči-ude-uke + ura-mawaši-aši-geri + kizami-cuki džodan + gjaku-cuki čudan, pátá akce s kiai, obrat do Zk gedan barai + gjaku-cuki s kiai
7. Kk vpřed šuto-uke + mae-aši-geri, bez položení mawaši-aši-geri + ura-mawaši-aši-geri + mawaši-aši-geri + vpřed uširo-geri + Zk jokomen-uraken-uči + čudan gjaku-cuki (do další kombinace pouze úkrok do Kk) pátá akce s kiai, obrat do Zk gedan barai + gjaku-cuki s kiai

Všechny techniky 5x + kombinace se sparingpartnerem 5x

mawate vždy gedan-barai + gjaku-cuki + kiai - (mae aši geri a mae geri vždy keage)

KUMITE: Džiu-ipon-kumite

Tori džodan-oi-cuki

Tori čudan-oi-cuki

Tori čudan-mae-geri

Tori čudan-joko-geri-kekomi

Tori uširo-geri

Tori džodan-mawaši-geri

Uke libovolný střeh, reakce, reálný kryt, reálný protiúder či kombinace protiúderů

Džiu-kumite (se 3 partnery postupně)

KATA: Shitei – Jedna z Tekki 1-3

KATA: Shitei - jedna z Bassai Dai, Bassai sho, Kanku dai, Kanku Sho, Unsu, Gankaku

KATA: Tokui - jedna z oficiálního seznamu WKF

DEMONSTRACE REÁLNÉ BUNKAI NA VYBRANOU KATA

TESTY SAISHOKIDO – SEBEOBRANA:

Reálné předvedení vybraných technik saishokido se sparingpartnerem

KATA S LIBOVOLNOU ZBRANÍ

Ke zkouškám možno přistoupit po absolvování 30 oficiálních zápasů v kumite a 100 v kata

Cena zkoušky 1500+2000 ČSKe,-Kč