

KARATE-DO Shotokan ryu

Technické požadavky na stupně Kyu a DAN

8.- 7.kyu - nižší žákovské stupně

8.KYU – BÍLÝ PÁS – HAČI-KYU

KIHON

- 1) Zenkutsu-dachi vpřed: chudan oi-zuki (obrat s gedan-barai)
- 2) Zenkutsu-dachi vpřed: chudan gyaku-zuki
- 3) Zenkutsu-dachi vzad: age-uke
- 4) Zenkutsu-dachi vpřed: uchi-uke
- 5) Zenkutsu-dachi vzad: soto-uke
- 6) Kokutsu-dachi vpřed: shuto-uke (obrat s gedan-barai)
- 7) Zenkutsu-dachi vpřed: mae-geri jodan (paže gedan)
- 8) Kiba-dachi stranou: yoko-geri-kekomi chudan (3 × na každou stranu)

KUMITE

Gohon-kumite

- 5 × jodan oi-zuki (kryt age-uke)
- 5 × chudan oi-zuki (kryt soto-uke, po pátém útoku vždy jednou protiútok gyaku-zuki s kiai)

KATA

Heian Shodan

Chyby, které nejsou tolerovány :

- chodidla v postojích nejsou celou plochou na zemi
- zadní noha v postoji Zenkutsu-dachi není propnuta v koleni
- předklon při chůzi v Zenkutsu-dachi vpřed nebo záklon horní části těla
- nedostatečné přitažení pěsti k boku (HIKITE)
- nedostatečné sevření ruky v pěst
- při gohon-kumite pohled směřuje k zemi

空手道松涛館

7.KYU – ŽLUTÝ PÁS – šiči-kyu

KIHON

- 1) Zenkutsu-dachi vpřed: jodan oi-zuki (obrat s gedan-barai)
- 2) Zenkutsu-dachi vpřed: chudan gyaku-zuki
- 3) Zenkutsu-dachi vpřed: sanbon-zuki
- 4) Zenkutsu-dachi vzad: age-uke
- 5) Zenkutsu-dachi vpřed: soto-uke
- 6) Zenkutsu-dachi vzad: uchi-uke
- 7) Kokutsu-dachi vpřed: shuto-uke (obrat s gedan-barai)
- 8) Zenkutsu-dachi vpřed: mae-geri (jodan, paže chudan)
- 9) Kiba-dachi stranou: yoko-geri-kekomi chudan (3 × na každou stranu)
- 10) Kiba-dachi stranou: yoko-geri-keage (chudan)

KUMITE

Gohon-kumite

5× jodan oi-zuki (kryt age-uke)

5× chudan oi-zuki (obránce zakročí levou nohou a provede kryt soto-uke zevnitř pravou rukou)

KATA

Heian Nidan

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

6.- 4.kyu - střední žákovské stupně

6. KYU - ZELENÝ PÁS – ROKU-KYU

KIHON

- 1) Zenkutsu-dachi vpřed: jodan oi-zuki (obrat vždy s gedan-barai)
- 2) Zenkutsu-dachi vpřed: sanbon-zuki
- 3) Zenkutsu-dachi vzad: age-uke / gyaku-zuki
- 4) Zenkutsu-dachi vpřed: soto-uke / gyaku-zuki
- 5) Zenkutsu-dachi vzad: uchi-uke / gyaku-zuki
- 6) Kokutsu-dachi vpřed: shuto-uke /(Zenkutsu-dachi) nukite (obrat s gedan-barai)
- 7) Zenkutsu-dachi vpřed: mae-geri (jodan, paže chudan)
- 8) Zenkutsu-dachi vpřed: mawashi-geri (chudan)
- 9) Zenkutsu-dachi vpřed: yoko-geri-kekomi (chudan, zadní nohou)
- 10) Kiba-dachi stranou: yoko-geri-keage (třikrát na každou stranu)

KUMITE

Kihon-ippon-kumite

útoky pouze pravou

2 × jodan oi-zuki

2 × chudan oi-zuki

2 × chudan mae-geri

Obrana proti :

- jodan oi-zuki krytem age-uke (střídavě levá, pravá)

- chudan oi-zuki 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

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 - FIALOVÝ PÁS – GO-KYU

KIHON

- 1) Zenkutsu-dachi vpřed: sanbon-zuki (obrat vždy s gedan-barai)
- 2) Zenkutsu-dachi vzad: age-uke / gyaku-zuki
- 3) Zenkutsu-dachi vpřed: soto-uke / přední noha do Kiba-dachi s yoko-empi-uchi
- 4) Zenkutsu-dachi vzad: uchi-uke / gyaku-zuki
- 5) Kokutsu-dachi vpřed: morote-uchi-uke
- 6) Kokutsu-dachi vzad: shuto-uke / přední noha do Zenkutsu-dachi s jodan shuto-uchi
- 7) Zenkutsu-dachi vpřed: mae-geri-ren-geri s mezikrokem (třikrát)
- 8) Zenkutsu-dachi vpřed: mawashi-geri jodan
- 9) Zenkutsu-dachi vpřed: yoko-geri-kekomi
- 10) Kiba-dachi stranou: yoko-geri-keage (třikrát)

kombinace (chudan kamae – ze zápasového střehu)

- 1) chudan mae-geri / jodan, chudan ren-zuki
- 2) chudan mawashi-geri / chudan gyaku-zuki

KUMITE

Kihon-ippon-kumite

jodan oi-zuki

chudan oi-zuki

chudan mae-geri

chudan yoko-geri-kekomi

Útoky 1 × střídavě pravou a levou končetinou, obrana i protiútok volné, ale ipponové techniky

KATA

Heian Yondan

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 - FIALOVÝ PÁS – JON-KYU

KIHON

- 1) Zenkutsu-dachi vpřed: oi-zuki (obrat vždy s gedan-barai)
- 2) Zenkutsu-dachi vpřed: gyaku-zuki jodan (na místě) / vpřed chudan gyaku-zuki
- 3) Zenkutsu-dachi vpřed: soto-uke / yoko-empi-uchi (Kiba-dachi) / tate-uraken-uchi
- 4) Kokutsu-dachi vzad: morote-uchi-uke / gyaku-zuki (Zenkutsu-dachi)
- 5) Kokutsu-dachi vpřed: shuto-uke / mae-ashi-geri / gyaku-zuki (obrat s gedan-barai)
- 6) Zenkutsu-dachi vpřed: mae-geri jodan
- 7) Zenkutsu-dachi vpřed: mawashi-geri jodan
- 8) Zenkutsu-dachi vpřed: mae-geri chudan - stáhnout kopající nohu zpět / toutéž nohou mawashi-geri (jodan) došlap vpřed
- 9) Zenkutsu-dachi vpřed: ushiro-geri
- 10) Kiba-dachi stranou: yoko-geri-keage - yoko-geri-kekomi (po překroku)

kombinace (z chudan kamae)

- 1) mae-geri (došlap vpřed)/mawashi-geri (jodan)/chudan gyaku-zuki (na každou stranu třikrát)
- 2) yoko-geri-kekomi zadní nohou (chudan)/ gyaku-zuki

KUMITE

Kihon-ippon-kumite

jodan oi-zuki

chudan oi-zuki

chudan mae-geri

chudan yoko-geri-kekomi

Vše dvakrát na každou stranu. Obránce provede dvě různé obranné techniky. Po protiútoku gyaku-zuki se vrací ihned do chudan kamae ZANSHIN.

KATA

Heian Godan

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. - 1.kyu - vyšší žákovské stupně

3. KYU - HNĚDÝ PÁS – SAN-KYU

KIHON

- 1) Zenkutsu-dachi vpřed: oi-zuki (obrat vždy s gedan-barai)
- 2) Zenkutsu-dachi vpřed: oi-zuki / gyaku-zuki
- 3) Zenkutsu-dachi vzad: age-uke / gyaku-zuki
- 4) Zenkutsu-dachi vpřed: soto-uke / yoko-empi (Kiba-dachi) /tate-uraken-uchi(Kiba-dachi) / gyaku-zuki (Zenkutsu-dachi)
- 5) Kokutsu-dachi vzad: morote-uchi-uke / gyaku-zuki (Zenkutsu-dachi)
- 6) Kokutsu-dachi vpřed: shuto-uke / mae-ashi-geri / gyaku-zuki (Zenkutsu-dachi)(obrat gedan-barai)
- 7) Zenkutsu-dachi vpřed: mae-geri jodan
- 8) Zenkutsu-dachi vpřed: mawashi-geri jodan
- 9) Zenkutsu-dachi vpřed: mawashi-geri-ren-geri (chudan, jodan s mezikrokem)
- 10) Zenkutsu-dachi vpřed: ushiro-geri
- 11) Zenkutsu-dachi vpřed: yoko-geri-kekomi chudan
- 12) Kiba-dachi stranou: yoko-geri-keage jodan, třikrát na každou stranu

kombinace (z chudan kamae)

- 1) kizami-zuki / gyaku-zuki (se suri-ashi), třikrát na každou stranu
- 2) mae-mawashi-geri (chudan) došlápnout vpřed / mawashi-geri jodan / uraken-uchi / gyaku-zuki

KUMITE

Jiu-ippon-kumite

jodan oi-zuki

chudan oi-zuki

chudan mae-geri

chudan yoko-geri-kekomi

Všechny útoky jednou na každou stranu.

KATA

Tekki Shodan

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 - HNĚDÝ PÁS – NI-KYU

KIHON

- 1) Zenkutsu-dachi vpřed: jodan oi-zuki (obrat vždy s gedan-barai)
- 2) Zenkutsu-dachi vpřed: sanbon-zuki
- 3) Zenkutsu-dachi vpřed: age-uke / mae-geri (kopající nohu stáhnout zpět) / gyaku-zuki
- 4) Zenkutsu-dachi vpřed: soto-uke / yoko-empi (Kiba-dachi) / gyaku-zuki (Zenkutsu-dachi)
- 5) Kokutsu-dachi vzad: morote-uchi-uke / kizami-zuki (Zenkutsu-dachi) / gyaku-zuki
- 6) Zenkutsu-dachi vpřed: mae-geri / oi-zuki (bez mezikroku)
- 7) Zenkutsu-dachi vpřed: mawashi-geri jodan / gyaku-zuki
- 8) Zenkutsu-dachi vpřed: mawashi-geri jodan / ushiro-geri (třikrát na každou stranu)
- 9) Kiba-dachi stranou: yoko-geri-keage - (překrok) yoko-geri-kekomi (druhá noha)

kombinace (z chudan kamae)

- 1) kizami-zuki / gyaku-zuki (suri-ashi) - (krok) uraken / gyaku-zuki
- 2) mawashi-geri jodan / ushiro-geri / uraken / gyaku-zuki

KUMITE

Jiu-ippon-kumite

jodan oi-zuki

chudan oi-zuki

chudan mae-geri

chudan yoko-geri-kekomi

ushiro-geri

Každý útok dvakrát, volný výběr střehu (pravý, levý).

Obránce - jednou s ústupem vzad (celý krok)

- jednou s odsunem vzad

KATA

Bassai 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 - HNĚDÝ PÁS – IČI-KYU

KIHON

- 1) Zenkutsu-dachi vpřed: jodan oi-zuki (obrat vždy s gedan-barai)
- 2) Zenkutsu-dachi vpřed: sanbon-zuki / mae-geri (stáhnout kopající nohu zpět do výchozího postoje)
- 3) Zenkutsu-dachi vzad: age-uke / mae-geri (stáhnout kopající nohu zpět) / gyaku-zuki
- 4) Zenkutsu-dachi vpřed: soto-uke / yoko-empi (Kiba-dachi) / tate-uraken-uchi / gyaku-zuki (Zenkutsu-dachi)
- 5) Kokutsu-dachi vzad: shuto-uke / mae-yoko-geri / gyaku-zuki (Zenkutsu-dachi)
- 6) Zenkutsu-dachi vpřed: mae-geri jodan / jodan, chudan ren-zuki (bez mezikroku)
- 7) Zenkutsu-dachi vpřed: mawashi-geri jodan + yoko-geri-kekomi chudan stejnou nohou bez položení na zem
- 8) Kiba-dachi stranou: yoko-geri-kekomi chudan (s obratem)
- 9) Zenkutsu-dachi vpřed: ushiro-geri (chudan)
- 10) Zenkutsu-dachi vpřed: ashi-barai / gyaku-zuki

kombinace (z chudan kamae)

- 1) kizami-zuki / oi-zuki / gyaku-zuki
- 2) mae-mawashi-geri chudan - ura-mawashi-geri

KUMITE

Jiu-ippon-kumite

jodan oi-zuki levou vpřed
chudan oi-zuki pravou vpřed
mae-geri levou vpřed
mawashi-geri pravou vpřed
yoko-geri-kekomi levou vpřed
ushiro-geri pravou vpřed
vždy pouze jednou

KATA

Podle výběru z Bassai-Dai, Enpi, Jion, Hangetsu, Kanku-Dai.

Chyby, které nejsou tolerovány :

- slabá kondiční příprava
- slabá sebekontrola při cvičení s partnerem
- chybějící sportovní duch
- chyby z předchozích kyu

1. - 5.DAN - mistrovské stupně

1. DAN - ČERNÝ PÁS – ŠO-DAN

Předzkouška : z náhodně vybraných technik z předchozího kyu-programu.

KIHON

- 1) Zenkutsu-dachi vpřed: sanbon-zuki (obrat vždy s gedan-barai)
- 2) Zenkutsu-dachi vzad: age-uke / mae-geri (stažení kopající nohy do výchozí pozice) / gyaku-zuki
- 3) Zenkutsu-dachi vpřed: soto-uke / yoko-empi (Kiba-dachi) / tate-uraken-uchi / gyaku-zuki chudan (Zenkutsu-dachi)
- 4) Zenkutsu-dachi vpřed: oi-zuki jodan / gyaku-zuki chudan / odsun vzad s uchi-uke (Zenkutsu-dachi) vpřed suri-ashi gyaku-kizami-zuki jodan / mae-geri jodan / gyaku-zuki
- 5) Zenkutsu-dachi vpřed: gyaku-zuki chudan (na místě) - (krok vpřed) gyaku-zuki chudan / ústup v Kokutsu-dachi shuto-uke - vpřed shuto-uke / mae-mawashi-geri jodan / gyaku-zuki chudan
- 6) Zenkutsu-dachi vpřed: oi-zuki jodan / gyaku-zuki chudan / ústup vzad gedan-barai - vpřed oi-zuki chudan
- 7) Zenkutsu-dachi vpřed: mae-geri-ren-geri chudan kekomi, jodan keage (3 × na každou stranu)
- 8) Zenkutsu-dachi vpřed: mawashi-geri
- 9) Kiba-dachi stranou: yoko-geri-keage - (překrok) yoko-geri-kekomi (druhou nohou), 3 × na každou stranu
- 10) Zenkutsu-dachi vpřed: mae-mawashi-geri (chudan) - vpřed mawashi-geri jodan
- 11) Zenkutsu-dachi vpřed: ushiro-geri

kombinace (z chudan kamae)

- 1) mae-geri (stáhnout kopající nohu zpět) / mawashi-geri vpřed (stejnou nohou) / uraken-uchi / gyaku-zuki - vpřed mawashi-geri / gyaku-zuki
- 2) kizami-zuki / gyaku-zuki - vpřed mawashi-geri / gyaku-zuki

kopy na místě

výchozí postoj : Zenkutsu-dachi-gedan kamae levé

pravé mae-geri jodan / yoko-geri-keage jodan / ushiro-geri (chudan) kopající nohu položit vzad do výchozí polohy (stejnou nohou z postoje Zenkutsu-dachi třikrát každou nohou)

KUMITE

a) Jiu-ippon-kumite jako 1.kyu

b) Jiu-kumite se třemi partnery postupně

KATA

1) SHITEI kata ze série Heian. a Tekki Shodan

2) TOKUI podle výběru z Bassai-Dai, Jion, Enpi, Hangetsu, Kanku-Dai

2. DAN - ČERNÝ PÁS

Předzkouška : z náhodně vybraných technik z předchozího programu do 1.DANu.

KIHON

Výchozím postojem je zde zápasový střeh - KAMAE

- 1) vpřed: kizami-zuki / sanbon-zuki (obrat vždy s gedan-barai)
- 2) vpřed: kizami-zuki / vpřed mae-geri / oi-zuki
- 3) Kiba-dachi stranou: yoko-geri-keage / yoko-geri-kekomi (3 × na každou stranu)
- 4) vpřed: kizami-zuki (jodan) / vzad age-uke / mawashi-geri (Kiba-dachi) / uraken-uchi / vpřed (Zenkutsu-dachi) oi-zuki (chudan)
- 5) vpřed: mae-geri / yoko-geri-kekomi (druhou nohou) (3 × na každou stranu)
- 6) vpřed: mae-geri (jodan) / gyaku-zuki (chudan) / vzad (Kokutsu-dachi) shuto-uke / (Zenkutsu-dachi) Tate-nukite / vpřed ura-mawashi-geri (jodan) / gyaku-zuki (chudan)

kombinace (z chudan kamae)

yoko-geri-kekomi (chudan) / mawashi-geri (jodan) / gyaku-zuki (chudan) zpět (Kokutsu-dachi) shuto-uke / vpřed (Zenkutsu-dachi) ushiro-geri (chudan) / yoko-uraken-uchi / gyaku-zuki (chudan)

kopy na místě

výchozí postoj : Zenkutsu-dachi-gedan kamae levé

pravé mae-geri jodan / yoko-geri-keage jodan / ushiro-geri (chudan) / mawashi-geri (jodan)
kopající nohu položit vzad do výchozí polohy (stejnou nohou z postoje Zenkutsu-dachi, 3 × každou nohou)

KUMITE

- a) Jiu-ippō-kumite
- b) Jiu-kumite

KATA

- 1) SHITEI zkoušející vybere jednu kata ze série Heian a Tekki Shodan, Basai Dai, Jion, Empi, Hangetsu, Kanku Dai
- 2) TOKUI zkoušený předvede jednu kata mimo dosud uvedený program

3. DAN - ČERNÝ PÁS

KIHON

- 1) Zenkutsu-dachi vpřed: oi-zuki chudan (obrat vždy s gedan-barai)
- 2) Zenkutsu-dachi vpřed: sanbon-zuki
- 3) Zenkutsu-dachi vzad: age-uke / mae-geri (stažení kopající nohy do výchozí pozice) / gyaku-zuki chudan zde opět obrat s gedan-barai, KAMAE
- 4) Zenkutsu-dachi vpřed: soto-uke / yoko-uraken-uchi (jodan) stejnou paží / gyaku-zuki (chudan) zde opět obrat s gedan-barai, KAMAE
- 5) Zenkutsu-dachi vpřed: oi-zuki (jodan) / gyaku-zuki (chudan) / ústup vzad (Kokutsu-dachi) s shuto-uke / ushiro-geri / gyaku-zuki, KAMAE
- 6) Zenkutsu-dachi vpřed: mae-geri (jodan) / yoko-uraken-uchi (jodan) / gyaku-zuki (chudan), KAMAE
- 7) Zenkutsu-dachi vpřed: mae-geri (chudan) kopající nohu nepokládat na zem, mawashi-geri (jodan) / gyaku-zuki (chudan), KAMAE
- 8) Kiba-dachi vpřed: yoko-geri-keage (jodan)-(překrok) yoko-geri-kekomi (chudan) druhou nohou, 3 × na každou stranu

kopy na místě

výchozí postoj : Zenkutsu-dachi-gedan kamae levé
pravé mae-geri jodan / yoko-geri-keage jodan / ushiro-geri (chudan) / mawashi-geri (jodan)
kopající nohu položit vzad do výchozí polohy (stejnou nohou z postoje Zenkutsu-dachi 3 × každou nohou)

KUMITE

a) *Jiu-ippon-kumite*

jodan oi-zuki

chudan oi-zuki

chudan mae-geri

chudan yoko-geri-kekomi

Každý útok dvakrát, volný výběr střehu (pravý, levý).

Obránce - jednou s ústupem vzad (celý krok)

- jednou s odsunem vzad

b) *Jiu-kumite s jedním až pěti partnery*

KATA

1) SHITEI - kata ze série Heian a Tekki Shodan

2) TOKUI

a) kata ze série Heian a Tekki Shodan až Sandan

b) podle výběru z Basai Dai, Basai Sho, Jion, Empi, Hangetsu, Kanku Dai, Kanku Sho, Nijushiho, Meikyo

3) BUNKAI - zkoušený předvede bojové aplikace technik obsažených v některé z výše uvedených TOKUI kata b,. Aplikace musí být věrohodné.

4. DAN - ČERNÝ PÁS

KIHON

Zkoušející vybere několik kombinací a technik z programu do 3.DANu včetně.

KUMITE

a) *Jiu-ippon-kumite*

b) *Jiu-kumite*

Zkoušející z ohledem na věk zkoušeného může tuto část prominout.

KATA

1) SHITEI - zkoušející vybere některou z dosud uváděných

2) TOKUI - zkoušený si vybere z následujících jednu - Jite, Gankaku, Ninjushiho, Teki Sandan

3) BUNKAI - zkoušený předvede bojové aplikace k jedné z mistrovských kata

5. DAN - ČERNÝ PÁS

KIHON

Zkoušející vybere několik z dosud uváděných technik.

Kombinace :

Zkoušející vybere několik z dosud uváděných technik.

KATA

1) SHITEI - zkoušející vybere některou z dosud uváděných

2) TOKUI - zkoušený si vybere z následujících jednu - Unsu, Gojushiho Dai, Gojushiho Sho

3) BUNKAI - zkoušený předvede bojové aplikace k jedné z mistrovských kata

Čekací doby a minimální věk

Technický stupeň	Barevné označení pásů (obi)	Minimální věk	Minimální čekací doba
8. kyu	bílý pás	6 let	
7. kyu	žlutý pás		3 měsíce
6. kyu	zelený pás		3 měsíce
5. kyu	fialový pás		4 měsíců
4. kyu	fialový pás		4 měsíců
3. kyu	hnědý pás		6 měsíců
2. kyu	hnědý pás		6 měsíců
1. kyu	hnědý pás		6 měsíců
1. Dan	černý pás		12 měsíců
2. Dan	černý pás	24 let	18 měsíců
3. Dan	černý pás		24 měsíců
4. Dan	černý pás		24 měsíců
5. Dan	černý pás		24 měsíců

