

# Zkušební řád

## KARATE DO GOJU RYU

Technická část zkušebního řádu určuje rozsah znalostí, vyžadovaných na jednotlivé STV kyu a DAN. Zkušební komisař je oprávněn prověřit cvičence nejen z vědomostí vyžadovaných na příslušný STV, ale i z náplně kteréhokoliv předcházejícího STV.

Dále může zkušební komisař upřesnit techniky, aplikace a akce, které umožní komplexně zhodnotit jeho předvedený výkon. Upřesňující techniky, aplikace a akce však musí být v souladu s nároky požadovanými na příslušný STV. Zkoušený musí znát (z paměti) všechny techniky na dané STV kyu nebo Dan.

Průběh zkoušky:

### **KIHON:** (technika)

Každou techniku cvičenec vykonává na povel zkušební komisaře opakovaně za sebou a s maximální koncentrací do doby, než dá zkušební komisař povel na ukončení cvičení.

### **KIHON IDO:** (základní techniky v kombinacích)

Každou techniku, resp. kombinaci vykonává cvičenec opakovaně za sebou v jednom směru 5x. Poslední zakončí s kiai. Po páté technice pokračuje stejnou technikou VZAD 5x do výchozího postavení (pokud není ve zkušebním řádu jinak např. mawate). Takto cvičenec vykoná všechny kombinace technik jdoucí za sebou v daném směru bez zastavení.

### **OYO IDO:** (bojové kamae s technikou v kombinacích)

Každou techniku, resp. kombinaci vykonává cvičenec s KAMAE opakovaně za sebou v jednom směru 5x. Poslední zakončí s kiai. Po páté technice pokračuje vykoná MAWATE a pokračuje 5x do výchozího postoj. Takto cvičenec vykoná všechny kombinace technik jdoucí za sebou v daném směru bez zastavení.

### **KUMITE:** (řízená nebo volná forma techniky ve dvojicích)

Každou útočnou i obranou techniku a kombinaci vykonávají cvičenci 5x. S maximálním nasazením.

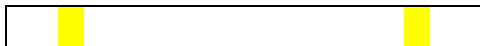
### **KATA:** (forma technik proti fiktivnímu soupeři)

Cvičenec zacvičí danou kata dle směru a stylu.

### **KIHON BUNKAI KATA:** (základní aplikace technik v kata)

Cvičenec provede celou aplikaci dané kata. Musí však dodržet dané útočném i obrané techniky kata. Výchozí postoj obránce je HD a útočník SD. (Opakované série kombinací technik mohou být cvičeny jen 1x).

# 8. KYU



## **KIHON:**

1. **HD** seiken tsuki
2. **HD** age, soto, yoko a gedan uke
3. **HD** shomen, yokomen uraken uchi
4. **HD** hiza geri
5. **HD** mae geri
6. **SHD** harai otoshi uke

## **KIHON IDO :**

1. **SD** ayumi ashi oi tsuki // a **SD** ushiro ayumi ashi oi tsuki
2. **SD** ayumi ashi s age uke // a **SD** ushiro ayumi ashi se soto uke
3. **SD** ayumi ashi chudan mae geri // a **SD** ushiro ayumi ashi chudan mae geri
4. **ZD** ayumi ashi jodan oi tsuki // a **ZD** ushiro ayumi ashi jodan oi tsuki
5. **ZD** ayumi ashi s yoko uke // a **ZD** ushiro ayumi ashi gedan uke
6. **ZD** ayumi ashi chudan mae geri // a **ZD** ushiro ayumi ashi chudan mae geri
7. **SHD** ayumi ashi oi tsuki // a **SHD** ushiro ayumi ashi s harai otoshi uke

## **KUMITE:**

### TANREN KUMITE

- 1) **Ú** : **HD** oi tsuki jodan/ chudan  
**○** : **HD** age uke / soto uke nebo yoko (uchi) uke,
- 2) **Ú** : **HD** oi tsuki gedan  
**○** : **HD** harai otoshi uke

### KIHON IDO TANREN KUMITE

(každá kombinace 2x vpřed a 2x vzad)

- 1) **Ú** : **SD** ayumi ashi oi tsuki jodan /chudan/,  
**○** : **SD** ushiro ayumi ashi s age /yoko/uke // **poté zpět**  
**○** : **SD** ayumi ashi oi tsuki jodan /chudan/  
**Ú** : **SD** ushiro ayumi ashi s age /yoko/uke,
- 2) **Ú** : **ZD** ayumi ashi oi tsuki jodan  
**○** : **ZD** ushiro ayumi ashi s age uke // **poté zpět**  
**○** : **ZD** ayumi ashi oi tsuki chudan  
**Ú** : **ZD** ushiro ayumi ashi s yoko uke,

# 7. kyu



## **KIHON:**

1. **HD** gammen shuto uchi, yokomen shuto uchi
2. **HD** kaishu yoko uke
3. **HD** kake uke
4. **HD** nagashi uke
5. **HD** age empi uchi
6. **HD** mawashi geri
7. **HD** gedan sokuto geri
8. **ZD** gyaku tsuki
9. **SHD** ura tsuki, tate tsuki

## **KIHON IDO :**

1. **SD** ayumi ashi chudan gyaku tsuki // zpět stejné ushiro ayumi ashi
2. **SD** ayumi ashi s age uke, chudan gyaku tsuki // zpět ushiro ayumi ashi s gedan uke a chudan gyaku tsuki
3. **ZD** ayumi ashi chudan gyaku tsuki // zpět stejné ushiro ayumi ashi
4. **ZD** ayumi ashi se yoko uke, a jodan gyaku tsuki // zpět ushiro ayumi ashi soto uke jodan gyaku tsuki
5. **SHD** ayumi ashi chudan gyaku tsuki // zpět ushiro ayumi ashi s harai otoshi uke, chudan gyaku tsuki
6. **NAD** ayumi ashi kaishu yoko uke // **NAD** ushiro ayumi ashi kake uke

## **OYO IDO :**

1. **ST** kamae suri ashi, // zpět ushiro suri ashi
2. **ST** kamae yose ashi, // zpět ushiro yose ashi
3. **ST** ayumi ashi s ashi barai // mawate
4. **ST** ayumi ashi mawashi geri // mawate

## **KUMITE:**

### **KIHON SANDAN UKE BARAI**

- Ú : **HD** jodan tsuki, chudan tsuki, gedan tsuki
- : **HD** age uke, yoko uke, harai otoshi uke
- : **HD** jodan tsuki, chudan tsuki, gedan tsuki
- Ú : **HD** age uke, yoko uke, harai otoshi uke

### **KIHON IDO TANREN KUMITE**

1. Ú : **SD** ayumi ashi oi tsuki jodan, ayumi ashi do **ZD** oi tsuki chudan (poté to stejné jako obránce)  
○ : **SD** ushiro ayumi ashi age uke a ushiro ayumi ashi do **ZD** s yoko uke (poté to stejné jako útočník)

### **KIHON YOKUSOKU KUMITE**

1. Ú : **ZD** ayumi ashi oi tsuki jodan /chudan/  
○ : **HD** ushiro ayumi ashi do **ZD** age, soto, yoko, harai uke, gyaku tsuki
2. Ú : **ST** mae geri  
○ : **ST** tai sabaki sukui uke a gyaku tsuki i

## **KATA:**

Geki sai dai Ichi

# 6. kyu



## **KIHON:**

1. **HD** mawashi uke yama teisho tsuki
2. **HD** gedan yoko geri
3. **HD** mawashi empi uchi
4. **HD** sukui osae uke ( kaishu joge uke )
5. **ZD** mae ken tsuki, gyaku tsuki ( důraz na práci bokũ )
6. **NAD** do **SD** age uke a chudan gyaku tsuki
7. **NAD** do **ZD** yoko uke a jodan gyaku tsuki
8. **SHD** otoshi empi uchi
9. **ST** do **ZD** gyaku tsuki
10. **ST** do **ZD** mae ken (kizami)tsuki

## **KIHON IDO:**

1. **SD** ayumi ashi age uke gyaku tsuki a soto uke // zpět  
**SD** ushiro ayumi ashi yoko uke gyaku tsuki a harai uke
2. **ZD** ayumi ashi mae geri a oi tsuki a // zpět  
**ZD** kizami mae geri ushiro ayumi ashi a age empi uchi
3. **NAD** do **ZD** gyaku tsuki ayumi ashi // mawate
4. **NAD** ayumi ashi kake uke gyaku tsuki // zpět  
**NAD** ushiro ayumi ashi nagashi uke gyaku tsuki
5. **SHD** kamae ayumi ashi s mawashi empi uchi, shomen uraken uchi, harai otoshi uke a gyaku tsuki // zpět stejné ushiro ayumi ashi

## **OYO IDO :**

1. **ST** ayumi ashi do **ZD** oi tsuki přední nohu vrátit do **ST** // mawate
2. **ST** ayumi ashi mae geri / a zpět ushiro ayumi ashi (zpět - kop přední nohou)
3. **ST** ayumi ashi mawashi geri / a zpět ushiro ayumi ashi (zpět - kop přední nohou)
4. **ST** hineri mawashi geri, ayumi ashi yokomen uraken uchi // mawate
5. **ST** ashi barai, oi tsuki ayumi ashi // mawate

## **KUMITE:**

### **SANDAN UKE BARAI - ICHI**

1. **Ú:** **SD** ayumi ashi oi tsuki jodan, **SD** ayumi ashi oi tsuki chudan, **SHD** ayumi ashi oi tsuki gedan  
**Ó:** **SD** ushiro ayumi ashi age uke, **SD** ushiro ayumi ashi yoko uke, **SHD** ushiro ayumi ashi harai uke

### **YOKUSOKU KUMITE**

1. **Ú:** **ST** do **ZD** mae ken tsuki // **ST** ayumi ashi **ZD** oi tsuki (střídání technik)  
**Ó:** **ST** do **ZD** (**ST** ushiro ayumi ashi do **ZD** ) age, yoko, soto nebo gedan uke a gyaku tsuky
2. **Ú:** **ST** mawashi geri  
**Ó:** **ST** cho uke

### **KIHON BUNKAI MAWASHI UKE**

1. **Ú:** **ZD** ayumi /suri/ ashi oi tsuki jodan, gyaku tsuki chudan  
**Ó:** **ST** tai sabaki mawashi uke, překřížit ruce, páka, hod

## **KATA:**

Geki sai dai Ni

# 5. kyu

## **KIHON :**

1. **HD** teisho tsuki
2. **HD** ura uke
3. **HD** ushiro geri
4. **HD** age kakuto uke
5. **NAD** kansetsu geri
6. **ST** tai sabaki s kake uke, gyaku tsuki, na druhou stranu tai sabaki nagashi uke, gyaku tsuki

## **KIHON IDO :**

1. **SD** ayumi ashi do **SHD** cyokaku gedan tetcui uchi a sayu uraken uchi stažení přední nohy do **SD**//zpět  
**SD** ushiro ayumi ashi do **SHD** cyokaku gedan tetcui uchi a sayu uraken uchi přední nohu stáhnout do **SD**
2. **SD** ayumi ashi chudan oi tsuki, gyaku rukou age uke a chudan oi tsuki // zpět  
**SD** ushiro ayumi ashi chudan oi tsuki, gyaku rukou age uke a chudan oi tsuki
3. **ZD** ayumi ashi jodan oi tsuki, gyaku rukou yoko uke a jodan oi tsuki // zpět  
**ZD** ushiro ayumi ashi jodan oi tsuki, gyaku rukou yoko uke a jodan oi tsuki
4. **ZD** mae geri , gyaku tsuki // mawate
5. **SHD** ayumi ashi chudan oi tsuki gyaku rukou do **ZD** harai uke a zpět do **SHD** oi tsuki chudan// zpět **SHD** ushiro ayumi ashi chudan oi tsuki gyaku rukou do **ZD** harai uke a zpět do **SHD** oi tsuki chudan
6. **NAD** suri ashi gyaku tsuki // zpět  
**NAD** ushiro suri ashi kake uke a gyaku tsuki

## **OYO IDO :**

1. **ST** suri ashi gyaku tsuki
2. **ST** suri ashi mae ken (kizami ) tsuki
3. **ST** suri ashi yokomen uraken uchi
4. **ST** suri ashi mae ken tsuki, gyaku tsuki
5. **ST** hineri yoko geri

## **KUMITE:**

### NEKO ASHI DACHI KUMITE

- **Ú:** **NAD** do **ZD** mae ken tsuki /**NAD** ayumi ashi do **ZD** oi tsuki ( jodan / chudan ) střídát útoky  
**○:** **HD** do **NAD** tai sabaki s kake / harai anebo yoko uke/ kizami mae geri / gyaku tsuki
- **Ú:** **SD** ayumi ashi oi tsuki jodan, ayumi ashi do **SD** oi tsuki chudan a ayumi ashi do **SHD** oi tsuki chudan  
**○:** **SD** ushiro ayumi ashi age uke gyaku tsuki, ushiro ayumi ashi do **SD** yoko uke gyaku tsuki a ushiro ayumi ashi do **SHD** harai otoshi uke gyaku tsuki

### OYO BUNKAI MAWASHI UKE

- **Ú:** **ST** ayumi ashi **ZD** oi tsuki  
**○:** **ST** tai sabaki s aplikací mawashi uke dle vlastního pojetí bunkai ( např. kake uke, páka na loket )

## **KATA:**

Gekisai dai Ichi. **Gekisai dai Ni**

## **KIHON BUNKAI KATA:**

Gekisai dai I.

# 4.kyu

## **KIHON:**

1. **HD** joge uke
2. **HD** furi uchi
3. **HD** kagi tsuki
4. **NAD** do **ZD** haito uchi
5. **NAD** gedan sokuto geri do **ZD** gyaku tsuki
6. **NAD** kansetcu geri a do **ZD** gyaku tsuki
7. **ST** ura mawashi geri hineri

## **KIHON IDO:**

1. **SD** ayumi ashi san ren tsuki ( jodan, chudan, gedan ) // zpět  
**SD** ushiro ayumi ashi age uke, gyaku rukou yoko uke a oi rukou harai uke
2. **ZD** kamae ayumi ashi mae geri, age empi uchi, gyaku tsuki // stejné zpět ushiro ayumi ashi
3. **ZD** yose ashi yoko geri gyaku tsuki / mawate
4. **NAD** kansetcu geri do **SD** age uke gyaku tsuki ayumi ashi do **NAD** // mawate
5. **NAD** kizami mae geri, do **ZD** yoko uke chudan gyaku tsuki // mawate
6. **SD** suri ashi do **SHD** kake uke, san ren tsuki ayumi ashi **SD** // zpět  
**SD** ushiro suri ashi do **SHD** kake uke, san ren tsuki a ushiro ayumi ashi do **SD**

## **OYO IDO**

1. **ST** yose ashi mae geri
2. **ST** yose ashi mawashi geri
3. **ST** yose ashi yoko geri
4. **ST** yose ashi yokomen uraken uchi
5. **ST** suri ashi gyaku tsuki, mawashi geri hineri

## **KUMITE:**

### YOKUSOKU KUMITE

1. **Ú: ST** yose ashi chudan oi tsuki /**ST** ayumi ashi chudan oi tsuki (Střídát útoky)  
**○: ST** tai sabaki (ushiro tai sabaki ) kakuto uke, jodan gyaku tsuki
2. **Ú: ST** yose ashi chudan oi tsuki /**ST** ayumi ashi chudan oi tsuki (Střídát útoky)  
**○: ST** tai sabaki (ushiro tai sabaki) nagashi uke chudan gyaku tsuki
3. **Ú: ST** yose ashi kizami mae geri /**ST** hineri mae geri (Střídát útoky)  
**○: ST** yoko tai sabaki do **KKD** harai otoshi uke přetočení do **ZD** chudan gyaku tsuki

### SANDAN UKE BARAI - SAN

- **Ú: SD** ayumi suri ashi oi tsuki jodan, ayumi suri ashi do **SD** oi tsuki chudan a ayumi suri ashi do **SHD** oi tsuki chudan  
**○: SD** ushiro ayumi suri ashi kaishu jodan uke, ushiro ayumi suri ashi do **SD** ura uke a ushiro ayumi suri ashi do **SHD** kaishu harai uke / na konci kterékoliv tech. páka na loket.

## **KATA :**

Gekisai dai Ichi. , Gekisai dai Ni, **Sanchin**

## **KIHON BUNKAI KATA:**

Gekisai dai II.

# 3. kyu

## KIHON :

1. **ST** kizami mae geri, gyaku tsuki
2. **ST** gyaku tsuki, kizami mawashi geri
3. **ST** kizami yoko geri
4. **ST** ushiro geri
5. **ST** tai sabaki s kakuto uke na jednu, s teisho uke na druhou stranu
6. **ST** tai sabaki s gyaku rukou nagashi uke, do **ZD** s mae ken tsuki, na druhou stranu tai sabaki gyaku rukou kake uke, a do **ZD** mae ken tsuki

## KIHON IDO :

1. **SD** gyaku tsuki, ayumi ashi hineri mae geri // zpět stejné kop přední nohou a ushiro ayumi ashi
2. **ZD** kamae ayumi ashi mae geri, age empi uchi, uraken uchi, harai uke a gyaku tsuki // Zpět stejné ushiro ayumi ashi
3. **SHD** kamae shakaku kansetsu geri, age tsuki, uraken uchi a gedan tetsui uchi // zpět stejné ushiro ayumi ashi
4. **NAD** mae geri, kansetsu geri, gyaku tsuki do **ZD** ayumi ashi do **NAD** // mawate

## OYO IDO

1. **ST** suri ashi kizami tsuki, suri ashi gyaku tsuki
2. **ST** suri ashi gyaku tsuki, hineri mae geri
3. **ST** suri ashi gyaku tsuki, yose ashi mawashi geri
4. **ST** suri ashi gyaku tsuki, hineri mawashi geri, suri ashi gyaku tsuki
5. **ST** yose ashi ashi barai, gyaku tsuki
6. **ST** yose ashi mawashi geri, suri ashi gyaku tsuki
7. **ST** yose ashi yoko geri, suri ashi uraken uchi

## KUMITE:

### YOKUSOKU KUMITE

1. **Ú:** **ST** ayumi ashi **ZD** oi tsuki  
**○:** **ST** kake uke tai sabaki, ashi barai přední nohou, do **SHD** tsuki
2. **Ú:** **ST** mae geri hineri  
**○:** **ST** tai sabaki s gyaku rukou sukui uke, uchopení, ashi barai, hod na zem
3. **Ú:** **ST** mawashi geri hineri  
**○:** **ST** suri ashi s cho uke, uchopit nohu, páka na koleno, složit na zem

### RANZOKU KUMITE

1. **Ú:** ayumi ashi do **ZD** chudan oi tsuki  
**○:** harai otoshi uke do **ZD** gyaku tsuki  
**Ú:** gyaku rukou gedan uke, oi rukou shomen uraken uchi
2. **Ú:** ayumi ashi chudan oi tsuki  
**○:** ushiro ayumi ashi gedan uke, hineri mae geri  
**Ú:** yoko tai sabaki gyaku rukou harai otoshi uke a gyaku tsuki

## **KATA :**

Gekisai dai I., Gekisai dai II., **Sanchin**

## **KIHON BUNKAI KATA:**

Gekisai dai I., Gekisai dai II

# 2. kyu

## **KIHON**

1. **HD** mae geri, kansetsu geri , gedan sokuto geri
2. **ST** irimi mae ken tsuki anebo irimi oi tsuki (střídát útoky)
3. **ST** kizami mawashi geri a yoko geri
4. **ST** kizami ura mawashi geri

## **KIHON IDO:**

1. **SD** ayumi ashi joge uke a morote yama tsuki // zpět **SD** ushiro ayumi ashi joge uke a morote yama tsuki
2. **SD** ayumi suri ashi soto uke, gyaku tsuki // zpět stejné ushiro ayumi suri ashi
3. **SD** ayumi ashi **SHD** cyokaku seiken tsuki mae yoko geri kopající nohu stáhnout do **SD** // zpět stejné ushiro ayumi ashi

## **OYO IDO**

1. **ST** suri ashi gyaku tsuki, yose ashi kizami tsuki, suri ashi gyaku tsuki
2. **ST** yose ashi yoko geri, suri ashi gyaku tsuki
3. **ST** yose ashi ura mawashi geri, suri ashi gyaku tsuki
4. **ST** ashi barai ayumi ashi, ushiro geri
5. **ST** yose ashi mawashi geri, suri ashi yokomen uraken uchi, suri ashi gyaku tsuki
6. **ST** ushiro mawashi geri
7. **ST** ushiro geri, gyaku tsuki

## **KUMITE:**

### YOKUSOKU KUMITE

1. **Ú**: **ST** irimi oi tsuki, ashi barai, přidržet protivníka na zemi, do **SHD** s tsuki
2. **Ú**: **ST** yose ashi gyaku tsuki, osoto gari na zadní nohu, přidržet protivníka na zemi **SHD** tsuki

### RANZOKU KUMITE

1. **Ú**: suri ashi mae ken tsuki  
**Ó**: ushiro suri ashi jodan nagashi uke a suri ashi gyaku tsuki  
**Ú**: ushiro suri ashi gyaku rukou osae uke, mae ken tsuki
2. **Ú**: suri ashi gyaku tsuki  
**Ó**: ushiro suri ashi osae uke a jodan gyaku tsuki  
**Ú**: ushiro suri ashi jodan nagashi uke chudan gyaku tsuki

### SENZE NO SEN KUMITE

- **Ú**: **ST** suri ashi gyaku tsuki /anebo oi tsuki ayumi ashi /  
**Ó**: **ST** irimi tsuki, / irimi uraken uchi anebo oi tsuki irimi /  
(oba soupeři se snaží uplatnit svojí techniku jako první)

## **KATA:**

Gekisai dai I, Gekisai dai II., Sanchin, **Tensho**

## **KIHON BUNKAI KATA:**

Tensho



# 1. kyu

## **KIHON:**

1. **ST** kizami ura mawashi geri, gyaku tsuki
2. **ST** gyaku tsuki, kizami ura mawashi geri
3. **ST** gyaku tsuki tai sabaki uraken uchi
4. **ST** gyaku tsuki tai sabaki oi tsuki

## **KIHON IDO:**

1. **SD** ayumi ashi joge uke, age shita tsuki // zpět stejné ushiro ayumi ashi
2. **SD** age uke gyaku tsuki hineri mae geri // zpět  
**SD** age uke gyaku tsuki kizami mae geri
3. **ZD** hineri mae geri vrátit nohu zpět a ushiro geri // mawate

## **OYO IDO**

1. **ST** ayumi ashi oi tsuki, suri ashi gyaku tsuki
2. **ST** suri ashi kizami tsuki, hineri mae geri, yose ashi mawashi geri
3. **ST** suri ashi kizami tsuki, ashi barai, do **SHD** gedan san ren tsuki
4. **ST** suri ashi gyaku tsuki, hineri mae geri, yose ashi yoko geri anebo ura mawashi geri
5. **ST** suri ashi gyaku tsuki, ushiro mawashi geri
6. **ST** suri ashi kizami tsuki, yose ashi ashi barai, suri ashi gyaku tsuki
7. **ST** hineri mae geri, yose ashi mawashi geri, suri ashi gyaku tsuki

## **KUMITE:**

### RANZOKU KUMITE GEKISAIDAI ICHI

#### SANDAN UKE BARRAI – YON

1. **Ú: SD** kamae ayumi ashi jodan oi tsuki gyaku rukou yoko uke a jodan oi tsuki  
**O: SD** kamae ushiro ayumi ashi age uke chudan gyaku tsuki
2. **Ú: ZD** kamae ayumi ashi chudan oi tsuki gyaku rukou age uke a chudan oi tsuki  
**O: ZD** kamae ushiro ayumi ashi yoko uke jodan oi tsuki
3. **Ú: SHD** kamae ayumi ashi chudan oi tsuki do **ZD** harai otoshi uke a do **SHD** chudan oi tsuki  
**O: SHD** kamae ushiro ayumi ashi harai otoshi uke a do **ZD** chudan gyaku tsuki

#### JIYU IPPON KUMITE

- Zkušební komisař určí útok, obránce zvolí adekvátní obranu a protiútok
  1. oi tsuki
  2. Gyaku tsuki
  3. mae geri
  4. mawashi geri

## **KATA:**

Gekisai dai I., II., Sanchin, Tensho, **Saifa**

## **KIHON BUNKAI KATA:**

Saifa

# 1. DAN

## KIHON:

- Kihon techniky 8.kyu – 1.kyu

## KIHON IDO:

1. **SD** ayumi ashi ren tsuki // ushiro ayumi ashi ren tsuki
2. **SD** ayumi ashi morote yoko uke s gyaku tsuki // stejné zpět
3. **SD** ayumi ashi age uke, gyaku tsuki, hineri mae geri vrátit zpět a oi tsuki // stejné zpět
4. **SD** do **ZD** gedan uke přední noha do **NAD** yoko uke přední noha do **SD** gyaku tsuki // mawate

## OYO IDO

1. **ST** ayumi suri ashi sanbon tsuki / jodan , chudan , chudan /
2. **ST** ayumi ashi oi tsuki, suri ashi mae ken tsuki (stejnou rukou), suri ashi gyaku tsuki
3. **ST** Suri ashi shomen uraken uchi gyaku tsuki
4. **ST** hineri mae geri suri ashi ren tsuki
5. **ST** hineri mae geri vrátit zpět ushiro geri gyaku tsuki, suri ashi mae ken tsuki
6. **ST** suri ashi mae ken tsuki yose ashi gyaku tsuki, hineri mawashi geri
7. **ST** kizami mawashi geri, hineri mae geri suri ashi mae ken tsuki suri ashi gyaku tsuki

## KUMITE:

### RANZOKU KUMITE GEKISAIDAI NI

#### JYU KUMITE

- Cvičenec předvede techniky ve volném kumite

1. oi tsuki
2. Gyaku tsuki
3. Uraken uchi
4. mae geri
5. mawashi geri

## KATA:

Gekisai dai I., II., Sanchin, Tensho, Saifa, **Seiyunchin**

## KIHON BUNKAI KATA:

Seiyunchin

## 2. DAN

### KIHON:

- Kihon techniky dle výběru Zkušební komisaře

### KIHON IDO:

1. **ZD** ayumi ashi ren tsuki // ushiro ayumi ashi ren tsuki
2. **SD** ayumi ashi morote harai otoshi uke gyaku tsuki // stejné zpět
3. **NAD** ayumi ashi do **SHD** harai otoshi uke překrok do **ZD** gyaku tsuki přední noha stáhnout zpět do **NAD** gedan uke // mawate
4. **SD** ayumi ashi do **NAD** yoko uke, přední noha do **ZD** jodan gyaku tsuki vytočení do **SHD** harai otoshi uke zadní nohu stáhnout do **SD** gyaku tsuki // mawate
5. **SD** ayumi ashi do **NAD** yoko uke, kizami mae geri, gyaku tsuki, ayumi ashi **SD** kake uke gyaku tsuki // mawate

### OYO IDO

1. **ST** suri ashi mae ken tsuki suri ashi gyaku tsuki hineri mawashi geri gyaku tsuki
2. **ST** kizami mawashi geri hineri mae geri ushiro geri a gyaku tsuki
3. **ST** Suri ashi shomen uraken uchi gyaku tsuki, hineri mae geri gyaku tsuki
4. **ST** hineri mae geri vrátit zpět ushiro ura mawashi geri gyaku tsuki, suri ashi mae ken tsuki
5. **ST** suri ashi mae ken tsuki yose ashi gyaku tsuki, kaiten gari
6. **ST** kizami ura mawashi geri, hineri ura mawashi geri suri ashi uraken uchi suri ashi gyaku tsuki

### KUMITE:

JIYU KUMITE

RANDORI KUMITE

RANZOKU KUMITE GEKISAIDAI ICHI / NI

### KATA:

Gekisai dai I., II., Sanchin, Tensho, Saifa, Seiyunchin, **Shisochin**

### KIHON BUNKAI:

Shisochin

# 3. DAN

## **KIHON:**

- Kihon techniky dle výběru Zkušebního komisaře

## **KIHON IDO:**

1. **SHD** ayumi ashi ren tsuki // ushiro ayumi ashi ren tsuki
2. **ZD** ayumi ashi **SD** yoko uke ayumi ashi **SHD** harai otoshi uke, ushiro ayumi ashi **SHD** harai otoshi uke vytočení do **ZD** gyaku tsuki // mawate
3. **ZD** hineri mae geri oi tsuki do **SD** ayumi ashi do **NAD** gedan uke gyaku tsuki, ushiro ayumi ashi do **ZD** age uke ren tsuki // mawate
4. **ZD** hineri mae geri dokročit do **NAD** gedan uke, yoko uke a gyaku tsuki, ayumi ashi do **ZD** yoko uke ren tsuki // mawate

## **OYO IDO**

OYO IDO NO KAMAE TECHNIKY Z 8.KYU – 2.DAN

## **KUMITE:**

JIYU KUMITE

RANDORI KUMITE

RANZOKU KUMITE GEKISAIDAI ICHI / NI

## **KATA:**

Gekisai dai I., II., Sanchin, Tensho, Saifa, Seiyunchin, Shisochin, **Sanseru**

## **KIHON BUNKAI:**

Sanseru

# 4. DAN

## **KIHON:**

- KIHON techniky dle výběru Zkušebního komisaře

## **KIHON IDO:**

- KIHON IDO Techniky dle výběru Zkušebního komisaře

## **OYO IDO**

- OYO IDO NO KAMAE dle výběru Zkušebního komisaře

## **KUMITE:**

JIYU KUMITE

RANDORI KUMITE

RANZOKU KUMITE GEKISAIDAI ICHI / NI

## **KATA:**

Gekisai dai I., II., Sanchin, Tensho, Saifa, Seiyunchin, Shisochin, Sanseru,  
**Sepai, Sesan,**

## **KIHON BUNKAI:**

Sepai, Sesan

# 5. DAN

## **KIHON:**

- KIHON techniky dle výběru Zkušebního komisaře

## **KIHON IDO:**

- KIHON IDO Techniky dle výběru Zkušebního komisaře

## **OYO IDO**

- OYO IDO NO KAMAE dle výběru Zkušebního komisaře

## **KUMITE:**

JIYU KUMITE

RANDORI KUMITE

RANZOKU KUMITE GEKISAIDAI ICHI / NI

## **KATA:**

Gekisai dai I., II., Sanchin, Tensho, Saifa, Seiyunchin, Shisochin, Sanseru, Sepai, Sesan, **Suparunpei, Kururunfa**

## **KIHON BUNKAI:**

Suparunpei, Kururunfa

## Vysvětlivky :

### **Postoje:**

- ZD** – zenkutsu dachi
- SD** – sanchin dachi
- SHD** – shiko dachi
- KKD** – kokutsu dachi
- ZAD** – zuri ashi dachi
- ST** – shizen tai (přirozený, event. „bojový“ postoj)
- HD** – heiko dachi

### **Posuny v postojích:**

- Ayumi ashi** = chůze v před se střídáním polohy nohou
- Ushiro ayumi ashi** = chůze vzad se střídáním polohy nohou
- Suri ashi** = posun bez změny postavení nohou „Pohyb začíná přední noha a zadní se k ní přisune“
- Yose ashi (Cugi ashi)** = posun bez změny postavení nohou „Pohyb začíná zadní noha do ZAD a přední vykročí vpřed“
- Tai sabaki** = úhyb do strany

### **Postavení rukou v postoji:**

- Oi ruka** = je přední ruka daného postoje
- Gyaku ruka** = je zadní ruka daného postoje

### **Postavení nohou v postoji:**

- Kizami** = přední noha
- Hineri** = zadní noha

### **Směr pohybu:**

- Mae** = vpřed
- Yoko** = do strany
- Ushiro** = dozadu

### **Směr postoje SHD:**

- SHD Heikaku** = postoj rovnoběžně jako Heiko dachi
- SHD Shakaku** = postoj 45° (postavení zadní nohy k přední)
- SHD Cyokaku** = postoj 90° (postavení zadní nohy k přední)

### **Způsob rozdělení kumite:**

- TANREN KUMITE** = základní forma kumite na místě  
(jen obrana bez protiútoků v HD,SD, UHD atd.)

- KIHON IDO TANREN KUMITE** = základní forma kumite s přesunem  
(jen obrana bez protiútoků v SD, ZD nebo SHD)

KIHON SANDAN UKE BARAI	= základní forma kumite pro nácvik útoku a bloku na tři pásma (jodan, chudan a gedan)
KIHON YOKUSOKU KUMITE	= základní forma kumite pro nácvik obrany a protiútoky výchozí postavení obránce je z HD.
YOKUSOKU KUMITE	= základní forma nácviku řízeného kumite výchozí postoj je ST (bojový postoj) zpravidla forma ippon kumite (obrana a jeden protiútok) nihon kumite (obrana a max. dva protiútoky většinou se sražením soupeře na zem)
SANDAN UKE BARAI 1-4	= tradiční forma nácviku kumite TECHNIKA TŘI KROKŮ SD=SD=SHD s různou formou obtížnosti (nácvik vzdálenosti, útoku a obrany)
NEKO ASHI DACHI KUMITE	= základní forma nácviku řízeného kumite (útočník zahájí útok z NAD a obránce z HD do NAD, útočník střídá útoky při použití obou daných technik [kizami tsuki nebo ayumi ashi oi tsuki] obránce obrana i protiútok)
RANZOKU KUMITE	= bojová forma řízeného nácviku kumite s opětovnou formou obrany a protiútoky (zpravidla útočník začíná technikou i končí poslední technikou)
RANZOKU KUMITE GEKISAI	= forma ranzoku kumite kata GEKISAI DAI ICI nebo NI
GO NO SEN KUMITE	= forma kumite obrana protiútok mezi tyto patří i yokusoku kumite a ranzoku kumite (tvrdá obrana a protiútok)
SEN NO SEN KUMITE	= forma kumite s diai (rychlejší protiútok než je útok)
SENZE NO SEN KUMITE	= forma kumite vyhnout se útoku a následným protiútokem (s využitím tai sabaki a jiných úhybů)
HEIKO KUMITE	= forma nácviku kumite v HD za použití technik rukou (jsou dovoleny všechny techniky karate)
IPPON IDO KUMITE	= rozvinutá forma HEIKO KUMITE s možností zapojení kopů (jen jeden krok vpřed nebo vzad vždý z výchozího postoje HD)
JIYU IPPON KUMITE	= volný zápas na jeden bod (útočník i obránce zná útočnou techniku, obránce adekvátní obrana a protiútok)
JIYU KUMITE	= volná forma zápasu kumite (možno bez omezení nebo s omezením) Všechny techniky v této skupině jsou prováděny libovolně (JIYU - volny). Cvičenci nemají určeno, jakým způsobem a kam mají vést své techniky.



## RANDORI KUMITE

= je forma kumite, která se obsahem blíží souboji. Podle obtížnosti ji z metodického hlediska dělíme na randori bez charakteru boje a s charakterem boje. Cílem randori je procvičit všechny dovednosti získané v předchozích formách kumite v podmínkách blížící se souboji.

## KIHON BUNKAI

= základní aplikace technik karate obránce začíná z výchozího postoje HD (převážně použito v KIHON BUNKAI KATA)

## OYO BUNKAI

= volná aplikace technik karate dle vlastního pojetí techniky ( např. OYO BUNKAI KATA)

Výraz v ( ) závorce – synonyma

Výraz v / / závorce – pro zkoušky platí obě možnosti, zkušební komisař může vybrat

Výraz v // druhá kombinace nebo ushiro (zpět)

Vypracoval: Jaromír MUSIL, GOJU RYU KARATE DO verze: 05/2006