

Technické požadavky na stupně kyu a DAN

Použité symboly :

ZK = zenkucu-dači

KI = kiba-dači

KK = kokucu-dači

v = vpřed

z = vzad

s = stranou

/ = zůstává postoj (postavení chodidel)

- = změna postoje

5. KYU (FIALOVÝ PÁS) SHOTOKAN

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-ippón-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 (FIALOVÝ PÁS) SHOTOKAN

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-ippō-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 protiútoky 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. KYU (HNĚDÝ PÁS) SHOTOKAN

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-ippon-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 (HNĚDÝ PÁS) SHOTOKAN

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 (KI) / 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 (tříkrát na každou stranu)
9. KI 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 (HNĚDÝ PÁS) SHOTOKAN

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-uchi / 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-ippón-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) SHOTOKAN

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

2. DAN SHOTOKAN

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

KIHON

Výchozím postojem je zde zápasový střeh – KAMAE

1. v: kizami-cuki / sanbon-cuki (obrat vždy s gedan-barai)
2. v: kizami-cuki / vpřed mae-geri / oi-cuki
3. KI s: joko-geri-keage / joko-geri-kekomi (3 × na každou stranu)
4. v: kizami-cuki (džodan) / vzad age-uke / mawashi-geri (KI) / uraken-uči / vpřed (ZK) oi-cuki (čudan)
5. v: mae-geri / joko-geri-kekomi (druhou nohou) (3 × na každou stranu)
6. v: mae-geri (džodan) / gyaku-cuki (čudan) / vzad (KK) šuto-uke / (ZK) tate-nukite / vpřed ura-mawashi-geri (džodan) / gyaku-cuki (čudan)

Kombinace (z čudan kamae)

1. joko-geri-kekomi (čudan) / mawashi-geri (džodan) / gyaku-cuki (čudan) zpět (KK) šuto-uke / vpřed (ZD) uširo-geri (čudan) / joko-uraken-uči / gyaku-cuki (čudan)

Kopy na místě

výchozí postoj : ZK-gedan kamae levé

1. pravé mae-geri džodan / joko-geri-keage džodan / uširo-geri (čudan) / mawashi-geri (džodan) kopající nohu položit vzad do výchozí polohy (stejnou nohou z postoje ZK, 3 × každou nohou)

KUMITE

a) **Džiu-ippou-kumite**

b) **Džiu-kumite**

KATA

1. ŠITEI zkoušející vybere jednu kata ze série **Heian 1. - 5.** a **Tekki-šodan (Tekki 1), Basai-dai, Empi, Jion, Hangetsu, Kanku-dai.**

2. TOKUI zkoušený předvede jednu kata mimo dosud uvedený program

3. DAN SHOTOKAN

KIHON

1. ZK v: oi-cuki čudan (obrat vždy s gedan-barai)
2. ZK v: sanbon-cuki
3. ZK z: age-uke / mae-geri (stažení kopající nohy do výchozí pozice) / gyaku-cuki čudan zde opět obrat s gedan-barai, KAMAE
4. ZK v: soto-uke / joko-uraken-uči (džodan) stejnou paží / gyaku-cuki (čudan) zde opět obrat s gedan-barai, KAMAE
5. ZK v: oi-cuki (džodan) / gyaku-cuki (čudan) / ústup vzad (KK) s šuto-uke / uširo-geri / gyaku-cuki, KAMAE
6. ZK v: mae-geri (džodan) / joko-uraken-uči (džodan) / gyaku-cuki (čudan), KAMAE
7. ZK v: mae-geri (čudan) kopající nohu nepokládat na zem, mawashi-geri (džodan) / gyaku-cuki (čudan), KAMAE
8. KI v: joko-geri-keage (džodan)-(překrok) joko-geri-kekomi (čudan) druhou nohou

3 × na každou stranu kopy na místě

výchozí postoj : ZK-gedan kamae levé

1. pravé mae-geri džodan / joko-geri-keage džodan / uširo-geri (čudan) / mawashi-geri (džodan) kopající nohu položit vzad do výchozí polohy (stejnou nohou z postoje ZK 3 × každou nohou)

KUMITE

a) Džiu-ippón-kumite

džodan oi-cuki

čudan oi-cuki

čudan mae-geri

čudan joko-geri-kekomi

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

Obránce

- jednou s ústupem vzad (celý krok)
- jednou s odsunem vzad

b) Džiu-kumite s jedním až pěti partnery

KATA

1. ŠITEI - kata ze série Heian 1. - 5. a Tekki-šodan (Tekki 1)
2. TOKUI - a, kata ze série Heian 1. - 5. a Tekki 1. - 3. - b, podle výběru z Basai-dai, Bassai-sho, Empi, Jion, Hangetsu, Kanku-dai, Kanku-sho, Nijushiho, Meikyo
3. BUNKAI - zkoušený předvede bojové aplikace technik obsažených v některé z výše uvedených ŠITEI kata b., Aplikace musí být věrohodné.

4. DAN SHOTOKAN

KIHON

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

KUMITE

- a) **Džiu-ippón-kumite**
- b) **Džiu-kumite**

Zkoušející z ohledem na věk zkoušeného může tuto část prominout.

KATA

- 1. **ŠITEI** - zkoušející vybere některou z dosud uváděných
- 2. **TOKUI** - zkoušený si vybere z následujících jednu - Džite, Gankaku, Nidžu-šiho, Tekki 3
- 3. **BUNKAI** - zkoušený předvede bojové aplikace k jedné z mistrovských kata

5. DAN SHOTOKAN

KIHON

Zkoušející vybere několik z dosud uváděných technik.

Kombinace

Zkoušející vybere několik z dosud uváděných technik.

KATA

- 1. **ŠITEI** - zkoušející vybere některou z dosud uváděných
- 2. **TOKUI** - zkoušený si vybere z následujících jednu - Unsu, Godžu-šiho-dai, Godžu-šiho-šo
- 3. **BUNKAI** - zkoušený předvede bojové aplikace k jedné z mistrovských kata