



ZKUŠEBNÍ ŘÁD SHOTOKAN KARATE

8. - 5. kyu

PASOVÁNÍ





KIHON

Každou techniku provést 5x na místě, pátá technika s kiai

1. HD oi-tsuki chudan
2. HD age-uke
3. HD soto-uke
4. HD mae-geri chudan

KIHON-IDO

V pohybu. Každou techniku provést 5x, pátá technika s kiai.

1. ZD ayumi-ashi oi-tsuki jodan 
2. ZD ushiro ayumi-ashi age-uke 
3. ZD ayumi-ashi mae-geri chudan 
4. ZD ushiro ayumi-ashi soto-uke 





KUMITE - Techniky bez pohybu

Každou techniku provést 5x na levou a pravou stranu, pátá technika s kiai.
Všechny údery a kopy jsou prováděny do lap.

1. GYAKU-TSUKI
BP gyaku-tsuki (bez výkroku přední nohy)
2. MAE-GERI
ZD mae-geri zadní nohou
(kop provádíme v zenkucu-dachi a obě ruce jsou podél těla v gedan-barai)

KIHON KUMITE

Cvičení na místě ve dvojicích,
každý provede techniku 5x (bez protiútoků)

1.  HD oi-tsuki jodan
 HD age-uke
2.  HD oi-tsuki chudan
 HD soto-uke

8. KYU | BÍLÝ PÁS

KIHON

Každou techniku provést 5x na místě, pátá technika s kiai

1. HD gedan-barai
2. HD uchi-uke
3. HD shuto-uke (vpřed)
4. HD mawashi-geri jodan (do strany - 3x na každou stranu a střídát nohy)

KIHON-IDO

V pohybu. Každou techniku provést 5x, pátá technika s kiai.

1. ZD ayumi-ashi age-uke (vpřed →)
2. ZD ushiro ayumi ashi gedan-barai (← vzad)
3. ZD ayumi-ashi soto-uke (vpřed →)
4. ZD ushiro ayumi ashi uchi-uke (← vzad)
5. KkD ayumi-ashi shuto-uke (vpřed →)
6. ZD ayumi-ashi mae-geri jodan (vpřed →)

KUMITE - Techniky bez pohybu v kamae

Každou techniku provést 3x rozfázovaně a 3x naplno a 3x do lapy, techniky naplno a do lap s kiai.

1. KIZAMI-TSUKI
BP přední nohou výkrok s kizami-tsuki
(rozdělení na 3 fáze = 1. zastavení na konci techniky, 2. rychlé stažení do hikite, 3. fáze = kamae)
(dbáme na správné stažení ruky do hikite, otevřené boky při úderu)
2. GYAKU-TSUKI
BP přední nohou výkrok s gyaku-tsuki
(rozdělení na 3 fáze = 1. zastavení na konci techniky, 2. rychlé stažení do hikite, 3. fáze = kamae)
(dbáme na správné stažení ruky do hikite, práce boků při úderu)
3. MAWASHI-GERI
BP zadní noha posun (yori-ashi) – mawashi-geri z přední
(rozdělení na 3 fáze = 1. přísun zadní nohy, 2. kop z přední, 3. odsun-kamae)
(dbáme na správnou práci boků, úderovou plochu haisoku)

GOHON KUMITE

Cvičení ve dvojicích, každý provede techniku 5x, pátá technika protiútok s kiai

1. (T) ZD ayumi-ashi oi-tsuki jodan
(U) ZD ushiro ayumi-ashi age-uke
2. (T) ZD ayumi-ashi oi-tsuki chudan
(U) ZD ushiro ayumi-ashi soto-uke

KATA

Heian Shodan

7. KYU | ŽLUTÝ PÁS

KIHON

Každou techniku provést 6x na místě, střídat pravou a levou stranu. Poslední technika s kiai

1. HD ren-tsuki (obě chudan)
2. HD yoko-uraken-uchi (ruce složeny v hikite)
3. HD yoko-geri-keage chudan do strany
4. HD morote-uchi-uke výkrok do ZD vpřed, zpět do HD

KIHON-IDO

V pohybu. Každou techniku provést 5x, pátá technika s kiai.

1. ZD ayumi-ashi sanbon-tsuki vpřed →
2. ZD ushiro ayumi-ashi age-uke/gyaku-tsuki chudan ← vzad
3. ZD ayumi-ashi mawashi-geri chudan / gyaku -tsuki chudan vpřed →
4. ZD ushiro ayumi-ashi uchi-uke/gyaku-tsuki chudan ← vzad
5. – 6. KiD chudan yoko-geri-keage 3x na každou stranu vpřed →

KUMITE - Techniky v kamae

Každou techniku provést 3x proti soupeři, 3x do lapy, každá technika s kiai.

1. BP na místě výkrok přední nohou s kizami-tsuki
2. BP na místě výkrok přední nohou s gyaku-tsuki
3. BP posun zadní nohou (suri-ashi) s kizami-tsuki
4. BP posun zadní nohou (yori-ashi) s gyaku-tsuki
5. BP yori-ashi mae mawashi-geri

KIHON IPPON KUMITE

Cvičení ve dvojicích, každou techniku provést 1x levá a pravá strana, každá technika s kiai.

1. **T** ZD ayumi-ashi oi-tsuki jodan
U ZD ushiro ayumi-ashi age-uke protiútok
2. **T** ZD ayumi-ashi oi-tsuki chudan
U ZD ushiro ayumi-ashi uchi-uke protiútok
3. **T** ZD ayumi-ashi mae-geri
U ZD ushiro ayumi-ashi gedanbarai protiútok

KATA

Heian Nidan

6. KYU | ZELENÝ PÁS

KIHON

Každou techniku provést 6x na místě, střídat pravou a levou stranu. Poslední technika s kiai

1. HD yoko-empi-uchi
2. HD yoko-geri kekomi chudan
3. z HD výkrok vpřed do KD s shuto-uke + ZD nukite
4. z HD mawashi-geri (kop provádíme před sebe)

KIHON-IDO

V pohybu. Každou techniku provést 5x, pátá technika s kiai.

1. ZD ayumi-ashi gyaku-tsuki chudan vpřed →
2. ZD ushiro ayumi-ashi age-uke / hineri mae-geri chudan –
stáhnout nohu zpět/gyaku-tsuki chudan ← vzad
3. ZD ayumi-ashi uchi-uke/kizami - tsuki/gyaku-tsuki chudan vpřed →
4. KkD ayumi-ashi shuto-uke / překrok do ZD gyaku-tate-nukite vpřed →
5. - 6. KiD chudan yoko-geri kekomi (3 x na každou stranu) vpřed →

KUMITE - Techniky v kamae

Každou techniku provést 3x proti soupeři, 3x do lapy, každá technika s kiai.

1. BP yori-ashi kizami-tsuki + gyaku-tsuki
2. BP yori-ashi kizami-tsuki + gyaku-tsuki + mae mawashi-geri
3. BP yori-ashi mae mawashi-geri + gyaku-tsuki chudan
4. BP yori-ashi mae uramawashi-geri jodan
5. BP 3x opakované mawashi-geri z přední nohy P i L

KIHON IPPON KUMITE

Cvičení ve dvojicích, každou techniku provést 1x levá a pravá strana, každá technika s kiai.

1. (T) ZD ayumi-ashi oi-tsuki jodan
(U) ZD ushiro ayumi-ashi age-uke protiútok
2. (T) ZD ayumi-ashi oi-tsuki chudan
(U) ZD ushiro ayumi-ashi soto-uke protiútok
3. (T) ZD ayumi-ashi mawashi-geri
(U) ZD ushiro ayumi-ashi nagashi-uke protiútok

KATA

Heian Sandan

SPORTOVNÍ ZÁPAS

Techniky provádíme ve dvojicích v kamae ve volném pohybu, zakončujeme s kiai.

1. (T) BP útok na soupeře suri-ashi gyaku-tsuki chudan
(U) BP blok nagashi-uke chudan + protiútok
2. (T) BP útok na soupeře suri-ashi gyaku-tsuki jodan
(U) BP blok nagashi-uke jodan + protiútok
3. (T) BP útok na soupeře suri-ashi mawashi-geri jodan
(U) BP blok nagashi-uke jodan + protiútok

5. KYU | FIALOVÝ PÁS

KIHON

Každou techniku provést 6x na místě, střídát pravou a levou stranu. Poslední technika s kiai

1. z HD výkrok vpřed do ZD soto-uke / přešlap do KiD empi / přešlap do ZD gyaku-tsuki chudan
2. z HD výkrok vzad do ZD nagashi-uke jodan/+gyaku-tsuki chudan
3. HD uramawashi-geri jodan
4. HD ushiro-geri chudan

KIHON-IDO

V pohybu. Každou techniku provést 5x, pátá technika s kiai.

1. ZD na místě gyaku-tsuki jodan / ayumi-ashi gyaku-tsuki chudan (stažení do gedan-barai) vpřed →
2. ZD ushiro ayumi-ashi age-uke / ta samá ruka gedan-barai / gyaku-tsuki chudan ← vzad
3. KkD ayumi-ashi morote-uke vpřed →
4. KkD ayumi-ashi shuto-uke / mae mawashi-geri chudan / do ZD gyaku-tsuki chudan vpřed →
5. – 6. KiD chudan yoko-geri keage / yoko uraken-uchi (3 x na každou stranu) vpřed →

KUMITE - Techniky v kamae

Každou techniku provést 3x proti soupeři, 3x do lapy, každá technika s kiai.

1. BP yori-ashi mae mawashi-geri jodan/ ta samá noha provádí uramawashi-geri jodan
2. BP s překrokem gyaku-tsuki jodan + gyaku-tsuki jodan
3. BP mawashi-geri chudan ze zadní nohy
4. BP ushiro-mawashi-geri
5. BP 5x opakovka mawashi-geri z přední nohy P i L

JIYU-KUMITE

Cvičení ve dvojicích, každou techniku provést 1x levá a pravá strana, každá technika s kiai.

1. (T) ZD ayumi-ashi oi-tsuki jodan
(U) ZD libovolná obrana a protiútok
2. (T) ZD ayumi-ashi oi-tsuki chudan
(U) ZD libovolná obrana a protiútok
3. (T) ZD ayumi-ashi mawashi-geri
(U) ZD libovolná obrana a protiútok

KATA

Heian Yondan

Bunkai - sám si zvolit 3 pasáže v kata a vysvětlit aplikaci technik.

SPORTOVNÍ ZÁPAS

Techniky provádíme ve dvojicích v kamae ve volném pohybu, zakončujeme s kiai.

1. (T) BP útok na soupeře suri-ashi kizami-tsuki jodan
(U) BP libovolný blok a protiútok
2. (T) BP útok na soupeře suri-ashi gyaku-tsuki chudan
(U) BP libovolný blok a protiútok za ippon (kop, podmet)
3. (T) BP útok libovolný kop jodan
(U) BP libovolný blok a protiútok mawashi-geri chudan

4. KYU | FIALOVÝ PÁS

KIHON

Každou techniku provést 6x na místě, střídát pravou a levou stranu. Poslední technika s kiai

1. HD sanbon-tsuki
2. z HD výkrok vpřed do ZD s gedan- barai + gyaku-tsuki chudan
3. HD gyaku-tsuki chudan 4x do strany (s tate shuto uke - ruka do náprahu s krytem stejně jako v kata UNSU). První úder začínat vlevo a provést 3x
4. HD mae-geri chudan vpřed, bez položení na zem mawashi-geri jodan vpřed

KIHON-IDO

V pohybu. Každou techniku provést 5x, pátá technika s kiai.

1. ZD ayumi-ashi soto-uke / do KiD yoko empi-uchi /uraken uchi / vpřed →
zpet do ZD gyaku-tsuki chudan
2. KkD ushiro ayumi-ashi morote-uchi-uke / gyaku-tsuki ZD ← vzad
3. ZD na místě jodan-kizami-tsuki / chudan-gyaku-tsuki / vpřed →
ayumi-ashi hineri-ura-mawasi-geri jodan / gyaku-tsuki
4. ZD ayumi-ashi ushiro-geri vpřed →
5. – 6. KiD joko-geri-keage / překrok joko-geri-kekomi (3x na každou stranu) vpřed →

KUMITE - Techniky v kamae

Každou techniku provést 3x proti soupeři, 3x do lapy, každá technika s kiai.

1. BP mae mawashi-geri jodan / ta samá noha provádí ura mawashi-geri / s došlapem té samé nohy za přední nohu soupeře a provedení podmetu se zakončením bodovanou technikou
2. BP yori ashi kizami-tsuki / suri ashi gyaku cuki / yori ashi mae mawashi-geri / hineri ura mawashi-geri
3. BP kizami-tsuki / gyaku-tsuki / mae mawashi-geri / odsun od soupeře a mawashi-geri chudan ze zadní nohy

JYU-KUMITE

Cvičení ve dvojicích, každou techniku provést 1x levá a pravá strana, každá technika s kiai.

1. **T** ZD ayumi-ashi oi-tsuki jodan
U ZD libovolná obrana a protiútok
2. **T** ZD ayumi-ashi oi-tsuki chudan
U ZD libovolná obrana a protiútok
3. **T** ZD ayumi-ashi mawashi-geri jodan
U ZD libovolná obrana a protiútok
4. **T** ZD ayumi-ashi ushiro-geri
U ZD libovolná obrana a protiútok

VOLNÝ ZÁPAS KUMITE

Volný zápas kumite dle pravidel WKF.

KATA

Heian Godan

Bunkai - sám si zvolit 3 pasáže v kata a vysvětlit aplikaci technik.