



## ZKUŠEBNÍ ŘÁD KARATE STV 9. KYU - 2. DAN

### KARATE VISION

#### VYSVĚTLIVKY:

**Hd** Heiko-dachi

**Zk** Zenkutsu-dachi

**Kk** Kokutsu-dachi

**Ki** Kiba-dachi

**Nd** Neko-ashi-dachi

**Fd** Fudo-dachi

**Jodan** horní pásmo

**Chudan** střední pásmo

**Gedan** spodní pásmo

(pokud není v kombinaci uvedeno pásmo, na které se útočí, jedná se o chudan)

**Tori** útočník

**Uke** obránce

**Gohon-Kumite** Tori 5x útok, Uke 5x obrana, po páté akci Uke protiúder s kiai

**Ippon-Kumite** Tori jeden útok, Uke obrana a protiútok s kiah

**Jiyu-Kumite** volný boj



# ZKUŠEBNÍ ŘÁD STV KARATE VISION

---

## 9. KYU - BÍLÝ PÁS S PROUŽKEM

### 1) KIHON

oi-tsuki, age-uke, gedan-barai, soto-uke, uchi-uke, mae-geri

### 2) KIHON IDO (Každá kombinace 5x, poslední akce kiai)

1. Zk vpřed chudan oi-tsuki
2. Zk vzad chudan oi-tsuki
2. Zk vpřed gedan-barai
3. Zk vzad age-uke
4. Zk vpřed mae-geri
5. KK vpřed
6. Ki výdrž 10s

### 3) KUMITE

**Kihon kumite:**

1. Tori jodan oi-tsuki                      Uke: age-uke

### 4) LAPY

Tori: ren-tsuki, 2x mae-geri, 2x mawashi-geri

Uke: správné držení lapy

### 5) KATA

Heian Shodan (polovina do 1. kiai)

### 6) FYZICKÉ TESTY A STREČINK

5x angličák, 10x sed-leh, 10x přeskok fázovaně, 7x klik, 10x dřep, výdrž ve vzporu 10s

Strečinkové cviky dle přílohy Strečink na zkoušky



## 8. KYU - BÍLÝ PÁS

### 1) KIHON IDO: (Každá kombinace 5x, poslední akce s kiai)

1. Zk vpřed chudan oi-tsuki
2. Zk vzad gedan-barai
3. Zk vpřed chudan gyaku-tsuki
4. Zk vzad age-uke
5. Zk vpřed soto-uke
6. Zk vzad uchi-uke
7. Zk vpřed jodan mae-geri (při provádění paže v kamae)
8. Kk vpřed shuto-uke
9. Ki do strany gedan-barai (3x na každou stranu, po třetí akci kiai)
10. Hd na místě yoko-geri-kekomi (5x na každou stranu, po páté akci kiai)

### 2) KUMITE:

**Gohon-kumite:** (Tori 5x útok, Uke po páté technice 1x protiútok s gyaku-tsuki s kiai)

1. Tori: Zk jodan oi-tsuki                      Uke: age-uke (stejný střeh)

### 3) KATA:

Heian Shodan

### 4) FYZICKÉ TESTY A STREČINK:

5x angličák, 10x sed-leh, 10x přeskok, 10x klik, 20x dřep (časový limit 1:50, Karate for Life nad 40 let 2:40)

Strečinkové cviky dle přílohy Strečink na zkoušky



# ZKUŠEBNÍ ŘÁD STV KARATE VISION

## 7. KYU - ŽLUTÝ PÁS

### 1) KIHON IDO: (Každá kombinace 5x, poslední akce s kiai)

1. Zk vpřed chudan nukite
2. Zk vzad gedan-barai + gyaku-tsuki
3. Zk vpřed age-uke
4. Zk vzad soto-uke + gyaku-tsuki
5. Zk vpřed uchi-uke
6. Zk vpřed jodan mae-geri + gyaku-tsuki
7. Kk vpřed shuto-uke
8. Ki do strany yoko-geri-kekomi (3x na každou stranu, po třetí akci kiai)
9. Ki do strany yoko-geri-keage (3x na každou stranu, po třetí akci kiai)

### 2) KUMITE:

**Gohon-kumite:** (Tori 5x útok, Uke po páté technice 1x protiútok gyaku-tsuki s kiai)

- |                             |  |
|-----------------------------|--|
| 1. Tori: Zk jodan oi-tsuki  | Uke: age-uke (stejný střeh)                    |
| 2. Tori: Zk chudan oi-tsuki | Uke: soto-uke (opačný střeh, zrcadlový postoj) |

### 3) KATA:

Heian Nidan

Heian Shodan

### 4) FYZICKÉ TESTY A STREČINK:

7x angličák, 15x sed-leh, 15x přeskok, 15x klik, 25x dřep (časový limit 2:15, Karate For Life nad 40 let 3.00)

Strečinkové cviky dle přílohy Strečink na zkoušky



## **6. KYU - ZELENÝ PÁS**

### **1) KIHON IDO: (Každá kombinace 5x, poslední akce s kiai)**

1. Zk vpřed jodan sanbon-cuki
2. Zk vzad gedan-barai + mae-geri (kopající nohu vrátit do výchozího střehu) + gyaku-tsuki
3. Kk vpřed morote-uchi-uke
4. Zk vzad age-uke + mae-geri (kopající nohu vrátit do výchozího střehu) + jodan gyaku-tsuki
5. Zk vpřed džodan mae-ashi-geri + vpřed chudan mawashi-geri (paže v kamae, dokrok do Zk)
6. Zk vzad uchi-uke + gyaku-tsuki
7. Ki do strany yoko-geri-kekomi (3x na každou stranu, po třetí akci kiai)
8. Ki do strany yoko-geri-keage (3x na každou stranu, po třetí akci kiai)

### **2) KUMITE:**

**Gohon-kumite:** (Tori 5x útok, Uke po páté technice 1x protiútok gyaku-tsuki s kiai)

- |                             |  |
|-----------------------------|--|
| 1. Tori: Zk jodan oi-tsuki  | Uke: age-uke (stejný střeh)                    |
| 2. Tori: Zk chudan oi-tsuki | Uke: soto-uke (opačný střeh, zrcadlový postoj) |
| 3. Tori: Zk gedan oi-tsuki  | Uke: gedan-barai (stejný střeh)                |

### **3) KATA:**

Heian Sandan

kata z předchozích STV

### **4) FYZICKÉ TESTY A STREČINK:**

10x angličák, 20x sed-leh, 20x přeskok, 20x klik, 30x dřep  
(časový limit 2:55, Karate For Life nad 40 let 3:40)  
Strečinkové cviky dle přílohy Strečink na zkoušky



## **5. KYU - FIALOVÝ PÁS**

- 1) **KIHON IDO:** (Každá kombinace 5x, poslední akce s kiai)
1. Kk vpřed shuto-uke + na místě překrok do Zk gyaku-nukite
  2. Zk vzad age-uke + mae-ashi-geri + mae-geri (kopající nohu vrátit do výchozího střehu) + gyaku-cuki
  3. Kk vpřed shuto-uke + mawashi-ashi-geri + dokrok do Zk gyaku-tsuki
  4. Zk vpřed yoko-geri-kekomi + gyaku-tsuki
  5. Ki do strany yoko-geri-keage (3x na každou stranu, po třetí akci kiai)
  6. Kamae na místě výkrok s gyaku-tsuki (5x na každou stranu, po páté akci kiai)

### **2) KUMITE:**

#### **Kihon-ippon-kumite:**

1. 2x Tori jodan oi-tsuki
2. 2x Tori chudan oi-tsuki

Uke vždy libovolný kryt + vždy odlišný protiúder s kiai

### **3) KATA:**

Heian Yondan

kata z předchozích STV

### **4) FYZICKÉ TESTY A STREČINK:**

12x angličák, 25x sed-leh, 25x přeskok, 20x klik, 35x dřep  
(časový limit 3:30, Karate For Life nad 40 let 4:15)  
Strečinkové cviky dle přílohy Strečink na zkoušky



## **4. KYU - FIALOVÝ PÁS**

### **1) KIHON IDO: (Každá kombinace 5x, poslední akce kiai)**

1. Zk vpřed oi-tsuki + gyaku soto-uke + Zk vzad gedan-barai + Zk vpřed jodan oi-tsuki + gyaku-tsuki
2. Kk vzad shuto-uke + překrok do Zk gyaku-shuto-uchi + jodan teisho-tsuki
3. Zk na místě mae-geri (kopající nohu vrátit do výchozího střehu) + Zk vpřed yoko-geri-kekomi + na místě gyaku-tsuki
4. Zk vpřed mawashi-ashi-geri + jodan mawashi-geri + gyaku-tsuki + gedan-barai + gyaku-nukite
5. Zk vpřed ushiro-geri
6. Kamae vpřed suri-ashi kizami-tsuki + gyaku-tsuki

### **2) KUMITE:**

#### **Kihon-ippon-kumite:**

1. 2x Tori jodan oi-tsuki
2. 2x Tori chudan oi-tsuki
3. 2x Tori chudan mae-geri
4. 2x Tori chudan yoko-geri-kekomi

Uke vždy odlišný kryt + vždy odlišný protiúder s kiah

#### **Jiyu-ippon-kumite s jedním partnerem**

### **3) KATA:**

Heian Godan

kata z předchozích STV

### **4) FYZICKÉ TESTY A STREČINK:**

15x angličák, 30x sed-leh, 30x přeskok, 25x klik, 40x dřep  
(časový limit 3:50, Karate For Life nad 40 let 4:35)  
Strečinkové cviky dle přílohy Strečink na zkoušky



### **3. KYU - HNĚDÝ PÁS**

Minimální čekací doba 6 měsíců

#### **1) KIHON IDO: (Každá kombinace 5x, poslední akce kiai)**

1. Kk vpřed shuto-uke + překrok do Zk jodan gyaku-teisho-tsuki + na místě mae-geri + oi-tsuki
2. Zk vpřed ren-tsuki + uchi-uke + Zk vzad nagashi-uke + Zk vpřed gedan-barai + gyaku-tsuki
3. Kk na místě shuto-uke + Zk vpřed jodan kosa-uke + oi-tsuki
4. Ki na místě yoko-ashi-geri-kekomi (vrátit nohu do Ki) + vpřed mikatsuki-geri + gedan-barai
5. Zk vpřed ushiro-geri + gyaku-nukite
6. Kamae vpřed ura-mawashi-geri + gyaku-tsuki + suri-ashi jodan kizami-tsuki + gyaku-tsuki

#### **2) KUMITE:**

##### **Kihon-ippon-kumite:**

1. 2x Tori jodan oi-tsuki
2. 2x Tori chudan oi-tsuki
3. 2x Tori chudan mae-geri
4. 2x Tori chudan yoko-geri-kekomi
5. 2x Tori chudan ushiro-geri

Uke vždy odlišný kryt + vždy odlišný protiúder nebo kombinaci protiúderů s kiai

**Jiyu-kumite s jedním partnerem**

#### **3) KATA:**

Tekki Shodan, Bassai Dai  
kata z předchozích STV

#### **4) FYZICKÉ TESTY A STREČINK:**

20x angličák, 35x sed-leh, 35x přeskok, 30x klik, 45x dřep  
(časový limit 4:45, Karate For Life nad 40 let 5:30)  
Strečinkové cviky dle přílohy Strečink na zkoušky





# ZKUŠEBNÍ ŘÁD STV KARATE VISION

## 2. KYU - HNĚDÝ PÁS

Minimální čekací doba 6 měsíců

### 1) KIHON IDO: (Každá kombinace 5x, poslední akce kiai)

1. Zk vpřed jodan sanbon-tsuki + na místě mae-geri + gyaku-tsuki
2. Kk vzad morote-uchi-uke + překrok do Zk gedan-barai + jodan gyaku shuto-uchi + Kk vpřed shuto-uke + mae-ashi-geri (bez položení nohy) + Kk vzad shuto-uke
3. Zk na místě mae-geri (kopající nohu vrátit do výchozího střehu) + Zk vpřed yoko-geri-kekomi + gyaku-tsuki + mae-ashi-geri + jodan gyaku-tsuki
4. Kk vpřed age-uke + překrok do Zk jodan gyaku-age-tsuki + pomalé tate-shuto-uke + gyaku-ren-tsuki
5. Kamae vpřed ushiro-geri + dokrok do kamae jodan uraken-uchi + gyaku-tsuki
6. Kamae vpřed ura-mawashi-geri + gyaku-tsuki

### 2) KUMITE:

#### Kihon-ippon-kumite:

1. 2x Tori jodan oi-tsuki
2. 2x Tori chudan oi-tsuki
3. 2x Tori chudan mae-geri
4. 2x Tori chudan yoko-geri-kekomi
5. 2x Tori chudan ushiro-geri

Uke vždy odlišný kryt + vždy odlišný protiúder nebo kombinaci protiúderů s kiai

Jiyu-ippon-kumite se dvěma partnery postupně

### 3) KATA:

Bassai Dai, Jion, Empi

3 kata z předchozích STV

### 4) FYZICKÉ TESTY A STREČINK:

zachovat stejné, časový limit změnit: 5:30 Karate for life nad 40 let 6:15

### 4) FYZICKÉ TESTY A STREČINK:

25x angličák, 40x sed-leh, 40x přeskok, 35x klik, 50x dřep

(časový limit 5:30, Karate For Life nad 40 let 6:15)

Strečinkové cviky dle přílohy Strečink na zkoušky



# ZKUŠEBNÍ ŘÁD STV KARATE VISION

## 1. KYU - HNĚDÝ PÁS

Minimální čekací doba 6 měsíců

### 1) KIHON IDO: (Každá kombinace 5x, poslední akce kiai)

1. Zk vpřed ren-tsuki + uchi-uke + Zk vzad nagashi-uke + Nad vpřed gedan-barai + mae-ashi-geri + gyaku-tsuki
2. Kk na místě překrok gedan shuto-uke + překrok do Zk jodan gyaku shuto-uchi + vpřed do Zk yoko-geri-kekomi + gyaku-tsuki + mawashi-empi-uchi
3. Zk vpřed mawashi-empi-uchi + gyaku age-empi-uchi + překrok do Ki yoko-empi-uchi + vpřed s otočkou pozadu do Ki yoko-empi-uchi (3x na každou stranu, po třetí akci kiah)
4. Zk vpřed mae-tobi-geri + shomen uraken-uchi + překrok do opačného střehu do Kk shuto-uke + vpřed do Ki s ushiro-yoko-geri-kekomi + gedan-barai + gyaku-tsuki + překrok do Zk (paže v kamae), (3x na každou stranu, po třetí akci kiah)
5. Kamae na místě mawashi-ashi-geri (opakovačka) + yoko-ashi-geri-kekomi (dokrok do kamae až po kekomi) + výkrok s jodan gyaku-tsuki (5x na každou stranu, po páté akci kiai)
6. Kamae na místě yori-ashi jodan mawashi-geri + vpřed ura-mawashi-geri + gyaku-tsuki

### 2) KUMITE:

#### Kihon-ippon-kumite:

1. 2x Tori jodan oi-tsuki
2. 2x Tori chudan oi-tsuki
3. 2x Tori chudan mae-geri
4. 2x Tori chudan yoko-geri-kekomi
5. 2x Tori chudan ushiro-geri
6. 2x Tori jodan mawashi-geri

Uke vždy odlišný kryt + vždy odlišný protiúder nebo kombinaci protiúderů s kiai

Jiyu-ippon-kumite se dvěma partnery postupně

### 3) KATA:

Shitei: Bassai Dai, Jion, Empi

Tokui: Kanku Dai, Gojushiho Sho, Kanku Sho, Sochin, Nijushiho

2 kata z předchozích STV

### 4) FYZICKÉ TESTY A STREČINK:

25x angličák, 45x sed-leh, 45x přeskok, 40x klik, 60x dřep

(časový limit 7:00, Karate For Life nad 40 let 8:00)

Strečinkové cviky dle přílohy Strečink na zkoušky



# ZKUŠEBNÍ ŘÁD STV KARATE VISION

## 1. DAN - ČERNÝ PÁS

Minimální čekací doba 12 měsíců, minimální věk 16 let

1 ) **TECHNIKY NA MÍSTĚ:** (Zkoušející vybírá z technik v předchozích STV)

2) **KIHON:** (Zkoušející vybírá z těchto kombinací, každá kombinace 5x, poslední akce s kiai)

1. Zk vpřed sanbon-tsuki + vzad nagashi-uke + gyaku age-tsuki + teisho-tsuki s kiai + vpřed yoko-geri-keage + yama-tsuki
2. Kk vzad morote-uchi-uke + vpřed suri-ashi s uraken-uchi + překrok do Zk gyaku-shuto-uchi + vzad uchi-uke + gedan-barai + gyaku-nukite
3. Zk vpřed mae-geri-ren-geri + džodan kosa-uke + vpřed mawashi-empi-uchi + vzad Kk shuto-uke + vpřed shuto-uke
4. Zk na místě mae-ashi-geri + vpřed mawashi-geri + vpřed ushirogeri + vždy odlišný gyaku úder + vzad gedan-barai
5. Kamae vpřed yori-ashi mae-ashi-geri + yori-ashi mawashi-ashi-geri + uraken-uchi + gyaku-tsuki + vpřed gyaku-tsuki
6. Kamae ushiro-ura-mawashi-geri + gyaku-tsuki
7. Kamae vpřed ushiro-geri + gyaku-tsuki + vzad yori-ashi s gedan-barai + suri-ashi s gyaku-tsuki
8. Kamae vpřed džodan ura-mawashi-geri + čudan gyaku-tsuki + mae-geri stáhnout zpět uchi-uke + yori-ashi s džodan kizami-tsuki + čudan gyaku-tsuki

3) **KUMITE:**

**Kihon-ipon-kumite:**

1. 2x Tori džodan oi-tsuki
2. 2x Tori čudan oi-tsuki
3. 2x Tori čudan mae-geri
4. 2x Tori čudan joko-geri-kekomi
5. 2x Tori ushiro-geri
6. 2x Tori džodan mawashi-geri

Uke vždy odlišný kryt + vždy odlišný protiúder nebo kombinaci protiúderů s kiai

**Džiu-kumite (se 3 partnery postupně)**

4) **KATA:**

Shitei - Bassai Dai, Empi, Jion, Kanku dai

Tokui - Gojushiho Sho, Kanku Sho, Unsu, Sochin, Nijushiho

Shitei - všechny kata Heian, Tekki Shodan, Tekki Nidan

**Bunkai:** Demontrace reálné bunkai na vybranou kata

5) **FYZICKÉ TESTY A STREČINK:** (Zkoušející vybírá z těchto cviků)

30x angličák, 50x sed-leh, 50x přeskok, 50x klik, 80x dřep (časový limit 7:00, Karate For Life nad 40 let 8:00)

Strečinkové cviky dle přílohy Strečink na zkoušky



# ZKUŠEBNÍ ŘÁD STV KARATE VISION

## 2. DAN - ČERNÝ PÁS

Minimální čekací doba 12 měsíců, minimální věk 18 let

1 ) **TECHNIKY NA MÍSTĚ:** (Zkoušející vybírá z technik v předchozích STV)

2) **KIHON:** (Zkoušející vybírá z těchto kombinací, každá kombinace 5x, poslední akce s kiai)

1. Zk vpřed oi-tsuki + na místě uchi-uke + obrat do Fd o 90° vlevo + uchi-uke + překrok do Zk gyaku-tsuki + mawate do Fd + uchi-uke + překrok do Zk gyaku-tsuki + obrat do Fd o 90° vlevo + uchi-uke + překrok do Zk gyaku-ren-tsuki
2. Zk vpřed do Hk pomalé kakiwake-uke + Kk vzad morote-uchi-uke + Kk vzad morote-uchi-uke + překrok do Zk gyaku-teisho-tsuki + vpřed uraken-uchi + vpřed gedan-barai + gyaku-tsuki
3. Zk vpřed mae-geri-ren-geri + džodan kosa-uke + na místě mika-tsuki-geri stáhnout zpět do Ki + yoko-tecui-uchi + na místě před sebe joge-uke + yama-tsuki + vzad do Zk pomalé tate-shuto-uchi
4. Zk vpřed mae-geri + vpřed mawashi-geri + vpřed ushiro-ura-mawashi-geri + vždy odlišný gyaku úder + pomalé mawate (kombinace pokračuje čelem vzad)
5. Kk vpřed age-empi-uchi + přední nohu stáhnout zpět do Nk + pomalé shuto-kakiwake-uke + mae-ashi-geri + vpřed do Fd morote-oi-tsuki + morote-uchi-uke + Zk vzad pomalé gedan-barai
6. Zk vpřed soto-uke + překrok do Ki yoko-morote-tsuki + pomalé stažení vzad do Sg + yoko-geri-keage + uraken-uchi + při došlapu rovnou vpřed do Kk gedan-barai s džodan-ushiro-uchi-uke + vzad do Kk gedan-barai s džodan-ushiro-uchi-uke
7. Kamae vpřed yori-ashi mae-ashi-geri + yori-ashi mawashi-ashi-geri + gyaku-tsuki + yori-ashi kizami-tsuki + gyaku-tsuki + krok vzad
8. Kamae yoko-geri + ushiro-ura-mawashi-geri + gyaku-tsuki + krok vzad
9. Kamae vpřed vždy odlišný kop + gyaku-tsuki + vzad yori-ashi s gedan-barai + suri-ashi s gyaku-tsuki
10. Vlastní kombinace - jakékoli postoje: vpřed kop + gyaku-úder + vzad pomalý kryt + vpřed kryt s otočkou + gyaku-úder + úder

3) **KUMITE:**

**Kihon-ipon-kumite:**

7. 2x Tori džodan oi-tsuki
8. 2x Tori čudan oi-tsuki
9. 2x Tori čudan mae-geri
10. 2x Tori čudan joko-geri-kekomi
11. 2x Tori ushiro-geri
12. 2x Tori džodan mawashi-geri

Uke vždy odlišný kryt + vždy odlišný protiúder nebo kombinaci protiúderů s kiai

**Džiu-kumite (se 3 partnery postupně)**

4) **KATA:**

Shitei - Bassai Dai, Empi, Jion, Kanku dai, Unsu, Kanku Sho

Tokui - Gojushiho Sho, Gojushiho Dai, Bassai Sho, Sochin, Nijushiho, Gankaku

Shitei - všechny kata Heian, Tekki Shodan, Tekki Nidan

**Bunkai:** Demontrace reálné bunkai na vybranou kata

5) **FYZICKÉ TESTY A STREČINK:** (Zkoušející vybírá z těchto cviků)

50x angličák, 70x sed-leh, 70x přeskok, 70x klik, 100x dřep (časový limit 10:00, Karate For Life nad 40 let 11:00)

Strečinkové cviky dle přílohy Strečink na zkoušky

# STREČINK NA ZKOUŠKY



Placka, dát čelo na zem



Chytit za špičky a zvednout paty



Sed za patu a rovnováha



Překážkový sed a zvednout patu



Rozštěp a nesmí projít lapa na stojato