



**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
3. Zk vpřed gedan-barai
4. Zk vzad age-uke
5. Zk vpřed mae-geri
6. KK vpřed
7. Ki výdrž 10s

3) KUMITE

Kihon kumite v HD:

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

4) LAPY - KIME WAZA

Tori: ren-tsuki, 2x mae-geri

Uke: správné držení lapy

5) 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



ZKUŠEBNÍ ŘÁD STV KARATE VISION

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 age-uke
4. Zk vzad soto-uke
5. Zk vpřed uchi-uke
6. Kk vpřed shuto-uke
7. Ki do strany chůze (3x na každou stranu)
8. 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) LAPY - KIME WAZA

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

Uke: správné držení lapy

5) 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
3. Zk vpřed age-uke
4. Zk vzad soto-uke
5. Zk vpřed uchi-uke + gyaku-tsuki
6. Zk vpřed jodan mae-geri
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) LAPY - KIME WAZA

Zkoušený musí prokázat reálné provedení úderových technik a kopů dle zadání zkušební komisaře. Hodnotí se role Tori-útočníka (vzdálenost, přesnost, reálnost) i Uke-obránce (správné držení lapy, odolnost)

5) 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



ZKUŠEBNÍ ŘÁD STV KARATE VISION

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. Zk vpřed age-uke + gyaku-tsuki
4. Zk vzad uchi-uke
5. Zk vpřed jodan mawashi-geri (paže v kamae, dokrok do Zk)
6. Ki do strany yoko-geri-kekomi (3x na každou stranu, po třetí akci kiai)
7. 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) LAPY - KIME WAZA

Zkoušený musí prokázat reálné provedení úderových technik a kopů dle zadání zkušebního komisaře. Hodnotí se role Tori-útočníka (vzdálenost, přesnost, reálnost) i Uke-obránce (správné držení lapy, odolnost)

5) 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



ZKUŠEBNÍ ŘÁD STV KARATE VISION

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-tsuki
3. Zk vpřed yoko-geri-kekomi + gyaku-tsuki
4. Kamae na místě výkrok s gyaku-tsuki (5x na každou stranu, po páté akci kiai)

2) KUMITE:

Kihon-ippou-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) LAPY - KIME WAZA

Zkoušený musí prokázat reálné provedení úderových technik a kopů dle zadání zkušební komisaře. Hodnotí se role Tori-útočníka (vzdálenost, přesnost, reálnost) i Uke-obránce (správné držení lapy, odolnost)

5) 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



ZKUŠEBNÍ ŘÁD STV KARATE VISION

4. KYU - FIALOVÝ PÁS

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

1. Kk vpřed shuto-uke + překrok do Zk gyaku-shuto-uchi + jodan teisho-tsuki
2. Zk na místě mae-geri (kopající nohu vrátit do výchozího střehu) + Zk vpřed yoko-geri-kekomi + na místě gyaku-tsuki
3. Zk vpřed ushiro-geri

2) OYO IDO: (Každá kombinace 5x, poslední akce s kiai)

1. Kamae vpřed suri-ashi kizami-tsuki + gyaku-tsuki

3) 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

4) KATA:

Heian Godan

kata z předchozích STV

5) LAPY - KIME WAZA

Zkoušený musí prokázat reálné provedení úderových technik a kopů dle zadání zkušební komisaře. Hodnotí se role Tori-útočníka (vzdálenost, přesnost, reálnost) i Uke-obránce (správné držení lapy, odolnost)

6) 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



ZKUŠEBNÍ ŘÁD STV KARATE VISION

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. Zk vpřed ushiro-geri + gyaku-nukite

2) OYO IDO: (Každá kombinace 5x, poslední akce s kiai)

1. Kamae vpřed jodan ura-mawashi-geri + gyaku-tsuki + suri-ashi kizami-tsuki + gyaku-tsuki

3) 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

4) KATA:

Tekki Shodan, Bassai Dai
kata z předchozích STV

5) LAPY - KIME WAZA

Zkoušený musí prokázat reálné provedení úderových technik a kopů dle zadání zkušební komisaře. Hodnotí se role Tori-útočníka (vzdálenost, přesnost, reálnost) i Uke-obránce (správné držení lapy, odolnost)

6) 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

2) OYO IDO: (Každá kombinace 5x, poslední akce s kiai)

1. Kamae vpřed ushiro-geri + dokrok do kamae jodan uraken-uchi + gyaku-tsuki
2. Kamae vpřed jodan ura-mawashi-geri + gyaku-tsuki

3) 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

4) KATA:

Bassai Dai, Jion, Empi
3 kata z předchozích STV

5) LAPY - KIME WAZA

Zkoušený musí prokázat reálné provedení úderových technik a kopů dle zadání zkušební komisaře. Hodnotí se role Tori-útočníka (vzdálenost, přesnost, reálnost) i Uke-obránce (správné držení lapy, odolnost)

6) 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 + jodan mawashi-empi-uchi

2) OYO IDO: (Každá kombinace 5x, poslední akce s kiai)

1. Kamae na místě mawashi-ashi-geri (opakovačka) + yoko-ashi-geri-kekomi (dokrok do kamae až po kekomi) + výkrok s jodan gyaku-tsuki (3x na každou stranu, po třetí akci kiai)
2. Kamae na místě yori-ashi jodan mawashi-ashi-geri + vpřed jodan ura-mawashi-geri + gyaku-tsuki

3) 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

4) KATA:

Shitei: Bassai Dai, Jion, Empi

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

2 kata z předchozích STV

5) LAPY - KIME WAZA

Zkoušený musí prokázat reálné provedení úderových technik a kopů dle zadání zkušebního komisaře. Hodnotí se role Tori-útočníka (vzdálenost, přesnost, reálnost) i Uke-obránce (správné držení lapy, odolnost)

6) 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) KIHON IDO: (každá kombinace 4x, poslední akce s kiai)

1. Zk vpřed jodan sanbon-tsuki + vzad nagashi-uke + gyaku age-tsuki + teisho-tsuki s kiai + vpřed do Zk s yoko-geri-keage + yama-tsuki
2. Kk vzad morote-uchi-uke + vpřed suri-ashi uraken-uchi + překrok do Zk gyaku-shuto-uchi + vzad Zk uchi-uke + gedan-barai + gyaku-nukite
3. Zkoušející vybere kombinaci dle vlastního výběru (z kombinací KIHON IDO technik předchozích STV KYU)

2) OYO IDO: (Každá kombinace 4x, poslední akce s kiai)

1. Kamae vpřed suri-ashi jodan kizami-tsuki + jodan gyaku-tsuki + vpřed chudan mawashi-geri + vpřed jodan ushiro-ura-mawashi-geri
2. Kamae na místě chudan gyaku-tsuki (s výkrokem) + vpřed chudan ushiro-geri
3. Zkoušející vybere kombinaci dle vlastního výběru (z kombinací OYO IDO technik předchozích STV KYU)

3) KUMITE:

Kihon-ippou-kumite:

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

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: Demonstrace reálné bunkai na vybranou kata

5) LAPY - KIME WAZA

Zkoušený musí prokázat reálné provedení úderových technik a kopů dle zadání zkušební komisaře. Hodnotí se vzdálenost, přesnost, reálnost.

6) 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) KIHON IDO: (každá kombinace 4x, poslední akce s kiai)

1. Zk vpřed pomalé kakiwake-uke + Kk vzad morote-uchi-uke + Kk vzad morote-uchi-uke + překrok do Zk jodan gyaku-teisho-tsuki + vpřed Zk jodan uraken-uchi + vpřed Zk gedan-barai + gyaku-tsuki
2. Zk vpřed soto-uke + překrok do Ki yoko-morote-tsuki + na místě jodan yoko-ashi-geri-kekomi + uraken-uchi + došlap do Zk s gyaku-nukite + vpřed Kk manji-uke + vzad Kk manji-uke
3. Zkoušející vybere kombinaci dle vlastního výběru
(z kombinací KIHON IDO technik předchozích STV KYU)

2) OYO IDO: (Každá kombinace 4x, poslední akce s kiai)

1. Kamae na místě jodan gyaku-tsuki + vpřed jodan gyaku-tsuki + vpřed oi-ura-mawashi-geri
2. Kamae vpřed suri-ashi jodan kizami-tsuki + jodan gyaku-tsuki + vpřed chudan mawashi-geri + vpřed jodan ushiro-ura-mawashi-geri
3. Zkoušející vybere kombinace dle vlastního výběru
(z kombinací OYO IDO technik předchozích STV KYU)

3) KUMITE:

Kihon-ippou-kumite:

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

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: Demonstrace reálné bunkai na vybranou kata

5) LAPPY - KIME WAZA

Zkoušený musí prokázat reálné provedení úderových technik a kopů dle zadání zkušební komisaře. Hodnotí se vzdálenost, přesnost, reálnost.

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

30x angličák, 70x sed-leh, 70x přeskok, 50x 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