

ZKUŠEBNÍ ŘÁD

Příručka pro trenéry

a

zkušební komisaře

JKA KARATE Česká republika

Patnost od 13. 2. 2014

Předmluva ke zkušebnímu řádu.

1) Základní teoretické znalosti:

Členové JKA Karate ČR by měli mít v rámci zkušebnímu řádu vedle praktických znalostí i dostatečné teoretické znalosti JKA KARATE – DO.

Teoretická vyspělost cvičence JKA KARATE by měla růst v jednotě s jeho technickou vyspělostí.

Teoretické znalosti nejsou součástí zkoušky a nebudou proto od zkušebnímu komisaře na zkoušeném vyžadovány.

2) Hlavní obsahové body zkušebnímu řádu:

Tento zkušební řád je rozdělen do 3 zkušebních skupin Kyu a Dan, kdy pro každou skupinu jsou zde obsaženy pokyny k jejich dosažení.

| | |
|--------------|--------------------|
| Skupina I. | od 9.- 7.Kyu |
| Skupina II. | od 6.- 4.Kyu |
| Skupina III. | od 3.- 1.Kyu a Dan |

- skupina 9. 8. 7. Kyu:

KIHON: Důvod proč se zkoušející skupina pohybuje (přemísťuje) v KIHON pouze vpřed je v tom, že se začátečník může v této pozici lépe soustředit na cvičení. Když se tento postoj u žáka zpevní budou zpáteční pohyby ve stejných postojích lépe zvládnutelné. V této skupině se musí při tréninku KIHON dávat pozor na postoje, pohyby těla a techniky, které musí být harmonicky a synchronně provedené.

KUMITE: V Gohon-Kmite se jedná o první kroky cvičení s partnerem, proto musí být útočné a obranné techniky cíleně a přesně prováděné. Musí se bezpodmínečně dávat pozor na korektní odstup. Tento korektní odstup se udržuje při útoku, obraně, u kontrujících techniky a po útoku. Bránící musí tento útok důrazně blokovat, až těsně u svého těla.

KATA: 9. Kyu - odpadá

8. Kyu - stěžejní body - korektní postoj, Zenkutsu-Dachi a Kokutsu-Dachi
Renoji-Dachi a Tettsui-Uchi

7. Kyu - stěžejní body - korektní Kokutsu-Dachi, Shuto-Uke, Yoko-Geri a Uraken-Uchi musí být synchronně provedeny

- skupina 6. 5. 4. Kyu :

U této zkoušené skupiny se klade důraz na pohyby boků při obraně a důraznou kontrující techniku. Obranné a kontrující techniky jsou prováděné ze stejného postoje. Cvičenec se tak může lépe soustředit na správný postoj, držení těla a práci boků při důrazném provádění technik.

KUMITE:

A) KIHON-IPPON-KUMITE

Na tyto následující body musí být kladen zvláštní důraz.

- 1) útočník musí každý útok provést takovou silou, jako kdyby tato útočná šance byla jen jedna
- 2) útočící strana musí dbát vždy na správný odstup od partnera
- 3) strana provádějící obranu se musí technice útočníka bleskově vyhnout a okamžitě kontrovat, přičemž vzdálenost u kontrující techniky musí být zachována tak aby nedošlo k nepřiměřenému útoku do těla útočníka, ale útok byla včas zastaven (SUN-DOME)
- 4) blok obránce musí být tak silný, aby mohla být vyblokována technika útočníka a to tak, aby Chudan-Zuki jako kontr mohlo být provedeno bez překážky předchozí techniky
- 5) při Kihon-Ippon-Kumite stojí bránící strana v SHIZENTAI (přirozené držení těla) bez kývání a pohybů. Tento postoj má zlepšit psychickou stabilitu. Pro bránící se stranu je těžké stát v klidu až do útoku. Při soustavném tréninku si lze zlepšit psychickou sebekontrolu a naučit se přes nepříznivou výchozí pozici dobře se bránit. Blok u bránící se strany by se měl trénovat vždy z vnitřní strany ven (např. útok vpravo s Zuki, blok pravou rukou a levou nohou zpětný krok s kontrující technikou), aby se cvičenec připravil na řešení složitějších situací.

- skupina 3. 2. 1. Kyu a 1. Dan:

V této skupině se klade hlavní důraz na to, aby obránce provedl kontr techniku v jiném postoji než techniku obrannou.

Kontr je zesílen silou při změně postoje. Zde je nutné upozornit na to, že při silovém nárůstu není pomocná jen změna těžiště a přesun váhy, ale hlavně rotace boků, přičemž se nesmí ztratit rovnováha a držení těla.

KUMITE :

A) JIYU-IPPON-KUMITE

toto cvičení má v kumite - tréninku JKA Karate hlavní význam, protože je zde korektní vzdálenost, dobré časování, bleskové rozhodování a také překonání vlastní nejistoty při útoku. Obě strany proti sobě stojí v Kamae volně ve výhodné vzdálenosti. Útočník vede svoji nahlášenou techniku s velkým nasazením, bez myšlenek na další akci obránce. Také obránce nesmí volit velkou vzdálenost od útočníka, ale v krátké vzdálenosti útok blokovat s ústupem (Tai-Sabaki nebo Suri-Ashi) a provést silnou kontr techniku. Poté útočník i obránce zaujímá Kamae a stále drží bojový Zanshin (pozornost na útočníka). Důležité je u Jiyu-Ippon-Kumite vyučovat nácvik, cit pro vzdálenost a časování.

B) KAESHI-IPPON-KUMITE

Na tyto následující body musí být kladen zvláštní důraz.

- 1) Útočník stojí v GEDAN-KAMAE obránce v SHIZENTAI. Útočník hlásí pouze pásmo útoku (u kopů také techniku samotnou) a útočí libovolně na pravou či levou stranu přímo z Gedan-Kamae.
- 2) Obránce se stahuje do sebou přizpůsobené pozice (jako u Gohon-Kumite vzad) a blokuje. Potom útočí sám technikou vpřed, přičemž použije stejnou techniku jakou byl napaden. Nynější obránce (dřívější útočník), jde zpět v Tai-Sabaki stranou, provádí blok a kontr a zaujímá Kamae.
- 3) Útočník se zpočátku soustředí na svou útočící techniku a tu provádí v plném nasazení, bez myšlenek na svůj obranný pohyb. Potom by měl bleskově ustoupit proti útoku, blokovat a silně kontrovat.

Pojem "Brát odstup":

Karatista hledá výhodný odstup, aby mohl provést svou techniku, útok nebo obranu.

Při zaujmutí odstupu se každý soupeř cítí psychicky jinak, podle toho jestli např. drží útočník pěst otevřenou nebo zavřenou, jestli je ruka v pásmu Jodan, Chudan nebo Gedan nebo jestli máme těžiště v Kamae posunutě vpřed nebo vzad. Nalézt si výhodný odstup od soupeře při závodech se karateka učí nácvikem Jiyu-Ippon-Kumite během tréninku.

9. Kyu (bílý pás)

KIHON: Kihon-technika se provádí 5x (nebo 3x dle volby zk.komisaře)

- 1) **V postoji (Hachiji-Dachi) Chudan-Choku-Zuki, levá a pravá**
- 2) **Z postoje Choku-Zuki-Kamae krok vpřed do Zenkutsu-Dachi s Chudan-Oi-Zuki**
následně krok vzad do Hachiji-Dachi s Choku-Zuki-Kamae, střídavě levá a pravá
- 3) **Z postoje Age-Uke-Kamae krok vpřed do Zenkutsu-Dachi s Age-Uke,**
následně krok vzad do Hachiji-Dachi s Age-Uke-Kamae, střídavě levá a pravá
- 4) **Z postoje Choku-Zuki-Kamae krok vpřed do Zenkutsu-Dachi s Chudan-Soto-uke**
následně krok vzad do Hachiji-Dachi s Choku-Zuki-Kamae, střídavě levá a pravá
- 5) **Z postoje Gedan-Barai-Kamae vpřed do Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai**
následně krok vzad do Hachiji-Dachi s Gedan-Barai-Kamae, střídavě levá a pravá

KUMITE: Kihon-Ippon-Kumite

ÚTOK (KOGEKI):

- a) **z levého GEDAN-KAMAE**: 1 x Jodan-Oi-Zuki
- b) **z pravého GEDAN-KAMAE**: 1 x Jodan-Oi-Zuki
- c) **z levého GEDAN-KAMAE**: 1 x Chudan-Oi-Zuki
- d) **z pravého GEDAN-KAMAE**: 1 x Chudan-Oi-Zuki

OBRANA (UKE):

- a) **z SHIZENTAI**: Jodan-Age-Uke, 1 x vpravo a 1 x vlevo blok
- b) **z SHIZENTAI**: Chudan-Soto-Uke 1 x vpravo a 1 x vlevo blok

Útočník začíná ze Zenkutsu-Dachi, první útok do pravého Zenkutsu-Dachi. Obránce stojí v Hachiji-Dachi a začíná **s blokující technikou zpět s úkrokem levé nohy dozadu a blokem pravé ruky**. Útok útočníka vždy s Kiai. Dále obránce stahuje zadní nohu do výchozí pozice Hachiji-Dachi.

KATA: Odpadá.

Předpokládané teoretické znalosti:

- a) znalost pojmů: Shizentai, Musubi-Dachi, Seiza, Mokuso, Shomenni-rei, Sensei-ni-rei.
- b) zkoušený musí ovládat průběh kata Taikyoku-Shodan
- c) zkoušený musí na začátku a konci tréninku vykonat pozdrav dle etiky DOJO

8. Kyu (žlutý pás)

KIHON: Kihon-technika se provádí 5x (nebo 3x dle volby zk.komisaře)

- 1) z levého Gedan-Kamae vpřed do Zenkutsu-Dachi s Chudan-Oi-Zuki
obrat v Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
- 2) vpřed v Zenkutsu-Dachi s Jodan-Age-Uke
obrat v Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
- 3) vpřed v Zenkutsu-Dachi s Chudan-Soto-Uke
obrat v Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
- 4) vpřed v Zenkutsu-Dachi s Chudan-Uchi-Uke
obrat v Kokutsu-Dachi s Shuto-Uke
- 5) z Shuto-Kamae vpřed do Kokutsu-Dachi s Chudan-Shuto-Uke
obrat s dvojitým Gedan-Barai do Zenkutsu-Dachi
- 6) z Ryo-Yoko-Gedan-Barai-Kamae vpřed do Zenkutsu-Dachi s Chudan-Mae-Geri
Obrat s Gedan-Barai do Kiba-Dachi
- 7) z Gedan-Kamae vpřed do Kiba-Dachi s Chudan-Yoko-Geri-Keage

KUMITE: Gohon-Kumite

ÚTOK (KOGEKI)

- a) z levého GEDAN-KAMAE: 5 x vpřed s Jodan-Oi-Zuki
- b) z levého GEDAN-KAMAE: 5 x vpřed Chudan-Oi-Zuki

OBRANA (UKE)

- a) z SHIZENTAI: 5 x ústup vzad s Age-Uke/pátá technika protiúder
Chudan-Gyaku-Zuki
- b) z SHIZENTAI: 5 x ústup vzad se Soto-Ude-Uke/pátá technika
protiúder Chudan-Gyaku-Zuki

Útočník začíná ze Zenkutsu-Dachi, první útok do pravého Zenkutsu-Dachi a následně provádí 5x po sobě útok. Obránce stojí v Hachiji-Dachi a začíná **s ústupem vzad levou nohou s pravou blokující technikou a to 5x po sobě. Po páté technice provede obránce protiúder s Kiai.** Obránce se po svém protiúderu stahuje zadní nohou vpřed do výchozí pozice.

Pozor - předtím obránce je nyní útočník, proto se stahuje karateka provádějící kontrující techniku zadní nohou vpřed.

KATA: Heian-Shodan

Předpokládané teoretické znalosti:

Znalost pojmů: Kihon-Ippon-Kumite, Gohon-Kumite, Jodan, Chudan, Gedan, Kata

7. Kyu (oranžový pás)

KIHON: Kihon-technika se provádí 5x (nebo 3x dle volby zk.komisaře)

- 1) **z levého Gedan-Kamae vpřed do Zenkutsu-Dachi s Chudan-Oi-Zuki**
obrat v Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
- 2) **vpřed v Zenkutsu-Dachi s Jodan-Age-Uke**
obrat v Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
- 3) **vpřed v Zenkutsu-Dachi s Chudan-Soto-Ude-Uke**
obrat v Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
- 4) **vpřed v Zenkutsu-Dachi s Chudan-Uchi-Ude-Uke**
obrat s Shuto-Uke v Kokutsu-Dachi
- 5) **z Shuto-Uke-Kamae vpřed do Kokutsu-Dachi s Chudan-Shuto-Uke**
obrat s dvojitým Gedan-Barai do Zenkutsu-Dachi
- 6) **z Chudan-Kamae vpřed do Zenkutsu-Dachi s Jodan-Mae-Geri**
obrat s Gedan-Barai do Kiba-Dachi
- 7) **z Gedan-Kamae vpřed do Kiba-Dachi s Jodan-Yoko-Geri-Keage**
obrat s Gedan-Barai do Kiba-Dachi
- 8) **z Gedan-Kamae vpřed do Kiba-Dachi s Chudan-Yoko-Geri-Kekomi**

KUMITE: Gohon-Kumite

ÚTOK (KOGEKI)

- a) **z levého GEDAN-KAMAE:** 5 x vpřed Jodan-Oi-Zuki
- b) **z levého GEDAN-KAMAE:** 5 x vpřed Chudan-Oi-Zuki

OBRANA (UKE)

- a) **z SHIZENTAI:** 5 x vzad s Age-Uke/poslední technika protiúder s Chudan-Gyaku-Zuki
- b) **z SHIZENTAI:** 5 x vzad se Soto-Uke/poslední technika protiúder s Chudan-Gyaku-Zuki

Útočník začíná ze Zenkutsu-Dachi, první útok provádí do pravého Zenkutsu-Dachi a následně 5 x po sobě útok. Obránce stojí v Hachiji-Dachi a začíná **s ústupem vzad pravou nohou s levou blokující technikou a to 5 x po sobě. Po páté technice provede obránce protiúder s Kiai. Útočník má při Zenkutsu-Dachi koleno uvnitř postoje obránce.**

Obránce se po svém protiúderu stahuje zadní nohou vpřed do výchozí pozice.

Pozor - předtím obránce je nyní útočník, proto se stahuje karateka provádějící kontrující techniku zadní nohou vpřed.

KATA: Heian-Nidan

Předpokládané teoretické znalosti:

Znalost pojmů: Seiza, Kiai, Hanmi, Chudan-Kamae, Gedan-Kamae, Shuto-Kamae, Hiki-Te

6. Kyu (zelený pás)

KIHON: Kihon-technika se provádí 5x (nebo 3x dle volby zk.komisaře)

- 1) **z levého Gedan-Kamae vpřed do Zenkutsu-Dachi s Chudan-Oi-Zuki**
obrat v Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
- 2) **vpřed v Zenkutsu-Dachi s Jodan-Age-Uke/Chudan-Gyaku-Zuki**
obrat v Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
- 3) **vpřed v Zenkutsu-Dachi s Chudan-Soto-Uke/překrok do Kiba-Dachi s Yoko-Empi-Uchi**
obrat v Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
- 4) **vpřed v Zenkutsu-Dachi s Chudan-Uchi-Uke/Chudan-Gyaku-Zuki**
obrat do Kokutsu-dachi s Shuto-uke
- 5) **z Shuto-Uke-Kamae vpřed do Kokutsu-Dachi s Chudan-Shuto-Uke/Jodan-Kizami-Mae-Geri**
obrat v Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
- 6) **z Chudan-Kamae vpřed do Zenkutsu-Dachi s Jodan-Mae-Geri**
obrat do Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
- 7) **z Chudan-Kamae vpřed do Zenkutsu-Dachi s Chudan-Mae-Geri**
obrat do Kiba-Dachi s Gedan-Barai
- 8) **z Gedan-Kamae vpřed do Kiba-Dachi s Jodan-Yoko-Geri-Keage**
obrat do Kiba-Dachi s Gedan-Barai
- 9) **z Gedan-Kamae vpřed do Kiba-Dachi s Chudan-Yoko-Geri-Kekomomi**

KUMITE: Kihon-Ippon-Kumite

ÚTOK (KOGEKI)

- a) **z levého GEDAN-KAMAE:** 2 x Jodan-Oi-Zuki
- b) **z levého GEDAN-KAMAE:** 2 x Chudan-Oi-Zuki
- c) **z levého CHUDAN-KAMAE:** 2 x Chudan-Mae-Geri
- d) **z levého CHUDAN-KAMAE:** 2 x Chudan-Yoko-Geri-Kekomomi

OBRANA (UKE)

- a) **z SHIZENTAI:** 1) Jodan-Age-Uke/Chudan-Gyaku-Zuki
levou nohou, Sabaki s klouzavým pohybem **vlevo dozadu**, lehké vychýlení z útočné linie ven a protiútok Chudan-Gyaku-Zuki. Při útoku dodržet správnou vzdálenost od soupeře a útok včas zastavit (Sun-Dome)
- 2) Jodan-Age-Uke/Chudan-Gyaku-Zuki
pravou nohou, Sabaki s klouzavým pohybem **vpravo dozadu**, lehké vychýlení z útočné linie ven a protiútok Chudan-Gyaku-Zuki. Při útoku dodržet správnou vzdálenost od soupeře a útok včas zastavit (Sun-Dome)
- b) **z SHIZENTAI:** 1) Chudan-Uchi-Uke/Chudan-Gyaku-Zuki,
levou nohou, Sabaki s klouzavým pohybem **vlevo dozadu**, lehké vychýlení z útočné linie ven a protiútok Chudan-Gyaku-Zuki. Při útoku dodržet správnou vzdálenost od soupeře a útok včas zastavit (Sun-Dome)

- 2) Chudan-Uchi-Uke/Chudan-Gyaku-Zuki
pravou nohou, Sabaki s klouzavým pohybem
vpravo dozadu, lehké vychýlení z útočné linie
ven a protiútok Chudan-Gyaku-Zuki. Při útoku
dodržet správnou vzdálenost od soupeře a útok
včas zastavit (Sun-Dome)
- c) **z SHIZENTAI:** 1) Gedan-Barai/Chudan-Gyaku-Zuki
levou nohou, Sabaki s klouzavým pohybem
vlevo dozadu, lehké vychýlení z útočné linie
ven a protiútok Chudan-Gyaku-Zuki. Při útoku
dodržet správnou vzdálenost od soupeře a útok
včas zastavit (Sun-Dome)
- 2) Gedan-Barai/Chudan-Gyaku-Zuki
pravou nohou, Sabaki s klouzavým pohybem
vprav dozadu, lehké vychýlení z útočné linie
ven a protiútok Chudan-Gyaku-Zuki. Při útoku
dodržet správnou vzdálenost od soupeře a útok
včas zastavit (Sun-Dome)
- d) **z SHIZENTAI:** 1) Gedan-Barai/Chudan-Gyaku-Zuki
levou nohou, Sabaki s klouzavým pohybem
vlevo dozadu, lehké vychýlení z útočné linie
ven a protiútok Chudan-Gyaku-Zuki. Při útoku
dodržet správnou vzdálenost od soupeře a útok
včas zastavit (Sun-Dome)
- 2) Gedan-Barai/Chudan-Gyaku-Zuki
pravou nohou, Sabaki s klouzavým pohybem
vpravo dozadu, lehké vychýlení z útočné linie
ven a protiútok Chudan-Gyaku-Zuki. Při útoku
dodržet správnou vzdálenost od soupeře a útok
včas zastavit (Sun-Dome)

KATA: Heian-Sandan

Předpokládané teoretické znalosti:

Znalost pojmů: Dojo, Te, Do, Sabaki, Kogeki, Uke, Kime

5. Kyu (fialový pás)

KIHON: Kihon-technika se provádí 5x (nebo 3x dle volby zk.komisaře)

- 1) **z levého Gedan-Kamae vpřed do Zenkutsu-Dachi s Chudan-Oi-Zuki**
obrat do Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
- 2) **vpřed v Zenkutsu-Dachi s Chudan-Sanbon-Zuki (Jodan/Chudan/Chudan)**
obrat v Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
- 3) **vpřed v Zenkutsu-Dachi s Jodan-Age-Uke/Chudan-Gyaku-Zuki**
- 4) **vzad v Zenkutsu-Dachi s Chudan-Soto-Uke/překrok do Kiba-Dachi s Yoko-Empi-Uchi/Tate-Uraken-Uchi**
- 5) **vpřed v Zenkutsu-Dachi s Chudan-Uchi-Uke/Jodan-Kizami-Zuki/Chudan-Gyaku-Zuki**
- 6) **vzad v Kokutsu-Dachi s Chudan-Shuto-Uke/Jodan-Kizami-Mae-Geri/překrok do Zenkutsu-Dachi s Nukite**
- 7) **z Chudan-Kamae vpřed v Zenkutsu-Dachi s Jodan-Mae-Geri**
obrat v Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
- 8) **z Chudan-Kamae vpřed v Zenkutsu-Dachi s Jodan-Mawashi-Geri**
obrat v Kiba-Dachi s Gedan-Barai
- 9) **z Chudan-Kamae vpřed v Kiba-Dachi s Jodan-Yoko-Geri-Keage**
obrat v Kiba-Dachi s Gedan-Barai
- 10) **z Chudan-Kamae vpřed v Kiba-Dachi s Chudan-Yoko-Geri-Kekomi**

KUMITE: Kihon-Ippon-Kumite

ÚTOK (KOGEKI)

- a) **z levého GEDAN-KAMAE:** 2 x Jodan-Oi-Zuki
- b) **z levého GEDAN-KAMAE:** 2 x Chudan-Oi-Zuki
- c) **z levého CHUDAN-KAMAE:** 2 x Chudan-Mae-Geri
- d) **z levého CHUDAN-KAMAE:** 2 x Chudan-Yoko-Geri-Kekomi

OBRANA (UKE)

- a) **z SHIZENTAI:** 1) Jodan-Nagashi-Uke/Chudan-Gyaku-Zuki
pravou nohou, Tai-Sabaki s krokem vlevo dozadu, lehké vychýlení z útočné linie ven a protiútok Chudan-Gyaku-Zuki. Při útoku dodržet správnou vzdálenost od soupeře a útok včas zastavit (Sun-Dome)
- 2) Jodan-Nagashi-Uke/Chudan-Gyaku-Zuki
levou nohou, Tai-Sabaki s s krokem vpravo dozadu, lehké vychýlení z útočné linie ven a protiútok Chudan-Gyaku-Zuki. Při útoku dodržet správnou vzdálenost od soupeře a útok včas zastavit (Sun-Dome)
- b) **z SHIZENTAI:** 1) Chudan-Soto-Uke/Chudan-Gyaku-Zuki,
pravou nohou, Tai-Sabaki s krokem vlevo dozadu, lehké vychýlení z útočné linie ven a protiútok Chudan-Gyaku-Zuki. Při útoku dodržet správnou vzdálenost od soupeře a úto včas zastavit (Sun-Dome)

- 2) Chudan-Soto-Uke/Yoko-Empi-Uchi
levou nohou, Tai-Sabaki s krokem **vpravo dozadu**,
lehké vychýlení z útočné linie ven,
překrok do Kiba-Dachi s Chudan-Yoko-Empi. Při
útočném útoku dodržet správnou vzdálenost od soupeře a
útok včas zastavit (Sun-Dome)
- c) **z SHIZENTAI:** 1) Nagashi-Uke/Chudan-Gyaku-Zuki
pravou nohou, Tai-Sabaki s krokem **vlevo dozadu**,
lehké vychýlení z útočné linie ven,
protiútok Chudan-Gyaku-Zuki. Při útoku dodržet
správnou vzdálenost od soupeře a útok včas
zastavit (Sun-Dome)
- 2) Nagashi-Uke/Chudan-Gyaku-Zuki
levou nohou, Tai-Sabaki s krokem **vpravo dozadu**,
lehké vychýlení z útočné linie ven,
protiútok Chudan-Gyaku-Zuki. Při útoku dodržet
správnou vzdálenost od soupeře a útok včas
zastavit (Sun-Dome)
- d) **z SHIZENTAI:** 1) Soto-Uke/Chudan-Gyaku-Zuki
pravou nohou, Tai-Sabaki s krokem **vlevo dozadu**,
lehké vychýlení z útočné linie ven,
protiútok Chudan-Gyaku-Zuki. Při útoku dodržet
správnou vzdálenost od soupeře a útok včas
zastavit (Sun-Dome)
- 2) Soto-Uke/Chudan-Gyaku-Zuki
levou nohou, Tai-Sabaki s krokem **vpravo dozadu**,
lehké vychýlení z útočné linie ven protiútok
Chudan-Gyaku-Zuki. Při útoku dodržet správnou
vzdálenost od soupeře a útok včas zastavit
(Sun-Dome)

KATA: Heian-Yondan

Předpokládané teoretické znalosti:

Znalost pojmů: Kiai, Sanbon-Zuki, Soto-Uke, Uchi-Uke, Kime

4. Kyu (fialový pás)

KIHON: Kihon-technika se provádí 5x (nebo 3x dle volby zk.komisaře)

- 1) z levého Gedan-Kamae vpřed do Zenkutsu-Dachi s Chudan-Oi-Zuki
obrat v Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
- 2) vpřed v Zenkutsu-Dachi se Sanbon-Zuki (Jodan/Chudan/Chudan)
- 3) vzad v Zenkutsu-Dachi s Jodan-Age-Uke/Chudan-Gyaku-Zuki
- 4) vpřed v Zenkutsu-Dachi s Chudan-Uchi-Uke/Jodan-Kizami-Zuki/
Chudan-Gyaku-Zuki
- 5) vzad v Zenkutsu-Dachi s Chudan-Soto-Uke/překrok do Kiba-dachi/
Yoko-Empi-Uchi/Tate-Uraken-Uchi
obrat do Kokutsu-Dachi s Chudan-Shuto-Uke
- 6) vzad v Kokutsu-Dachi s Chudan-Shuto-Uke/Jodan-Kizami-Mae-Geri/
překrok do Zenkutsu-dachi s Nukite
- 7) z Chudan-Kamae vpřed do Zenkutsu-dachi s Jodan-Mae-Geri
obrat v Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
- 8) z Chudan-Kamae vpřed do Zenkutsu-Dachi s Jodan-Mawashi-Geri
obrat v Kiba-Dachi s Gedan-Barai
- 9) z Chudan-Kamae vpřed do Kiba-Dachi s Jodan-Yoko-Geri-Keage
obrat v Kiba-Dachi s Gedan-Barai
- 10) z Chudan-Kamae vpřed do Kiba-Dachi s Chudan-Yoko-Geri-Kekomi

KUMITE: Kihon-Ippon-Kumite

ÚTOK (KOGEKI)

- a) z levého GEDAN-KAMAE: 2 x Jodan-Oi-Zuki
- b) z levého GEDAN-KAMAE: 2 x Chudan-Oi-Zuki
- c) z levého CHUDAN-KAMAE: 2 x Chudan-Mae-Geri
- d) z levého CHUDAN-KAMAE: 2 x Chudan-Yoko-Geri-Kekomi

OBRANA (UKE)

- a) z SHIZENTAI: 1) Jodan-Nagashi-Uke/Chudan-Gyaku-Zuki
pravou nohou, Tai-Sabaki s krokem **vlevo dozadu**,
lehké vychýlení z útočné linie ven a
protiútok Chudan-Gyaku-Zuki. Při útoku dodržet
správnou vzdálenost od soupeře a útok včas
zastavit (Sun-Dome)
- 2) Jodan-Age-Uke/Chudan-Gyaku-Zuki
levou nohou, Sabaki s klouzavým pohybem
vlevo dozadu, lehké vychýlení z útočné
linie v a protiútok Chudan-Gyaku-Zuki. Při
útku dodržet správnou vzdálenost od soupeře
a útok včas zastavit (Sun-Dome)
- b) z SHIZENTAI: 1) Chudan-Soto-Uke/Chudan-Gyaku-Zuki,
pravou nohou, Tai-Sabaki s krokem **vlevo dozadu**,
lehké vychýlení z útočné linie ven a
protiútok Chudan-Gyaku-Zuki. Při útoku dodržet
správnou vzdálenost od soupeře a útok včas
zastavit (Sun-Dome)

- 2) Chudan-Uchi-Uke/Chudan-Gyaku-Zuki
levou nohou, Sabaki s klouzavým pohybem
vlevo dozadu, lehké vychýlení z útočné linie
ven a protiútok Chudan-Gyaku-Zuki. Při útoku
dodržet správnou vzdálenost od soupeře a útok
včas zastavit (Sun-Dome)
- c) **z SHIZENTAI:** 1) Nagashi-Uke/Chudan-Gyaku-Zuki
pravou nohou, Tai-Sabaki s krokem **vlevo dozadu**,
lehké vychýlení z útočné linie ven,
protiútok Chudan-Gyaku-Zuki. Při útoku dodržet
správnou vzdálenost od soupeře a útok včas
zastavit (Sun-Dome)
- 2) Gedan-Barai/Chudan-Gyaku-Zuki
levou nohou, Sabaki s klouzavým pohybem **vlevo
dozadu**, lehké vychýlení z útočné linie ven a
protiútok Chudan-Gyaku-Zuki. Při útoku dodržet
správnou vzdálenost od soupeře a útok včas
zastavit (Sun-Dome)
- e) **z SHIZENTAI:** 1) Soto-Uke/Chudan-Gyaku-Zuki
pravou nohou, Tai-Sabaki s krokem **vlevo
dozadu**, lehké vychýlení z útočné linie ven
protiútok Chudan-Gyaku-Zuki. Při útoku dodržet
správnou vzdálenost od soupeře a útok včas
zastavit (Sun-Dome)
- 2) Gedan-Barai/Chudan-Gyaku-Zuki
levou nohou, Sabaki s klouzavým pohybem **vlevo
dozadu**, lehké vychýlení z útočné linie ven a
protiútok Chudan-Gyaku-Zuki. Při útoku dodržet
správnou vzdálenost od soupeře a útok včas
zastavit (Sun-Dome)

KATA: Heian-Godan

Předpokládané teoretické znalosti:

Znalost pojmů: Kime, Kaeshi-Ippon-Kumite, Kime-Waza

3. Kyu (hnědý pás)

KIHON: Kihon-Technika se provádí 5x (nebo 3x dle volby zk.komisaře)

- 1) z levého Gedan-Kamae vpřed do Zenkutsu-Dachi s Chudan-Oi-Zuki
obrat do Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
- 2) vpřed v Zenkutsu-Dachi se Sanbon-Zuki (Jodan/Chudan/Chudan)
- 3) vzad v Zankutsu-Dachi s Jodan-Age-Uke/Chudan-Gyaku-Zuki
- 4) vpřed v Zenkutsu-Dachi s Chudan-Soto-Uke/překrok do Kiba-Dachi
s Chudan-Yoko-Empi-uchi/Tate-uraken-uchi
- 5) vzad v Zenkutsu-Dachi s Chudan-Uchi-Uke/Jodan-Kizami-Mae-Geri/
Chudan-Gyaku-Zuki
- 6) vpřed v Kokutsu-Dachi s Chudan-Shuto-Uke/Jodan-Kizami-Mae-Geri/
překrok do Zenkutsu-Dachi s Nukite
obrat do Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
- 7) z Chudan-Kamae vpřed do Zenkutsu-Dachi s Jodan-Mae-Geri
obrat v Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
- 8) z Chudan-Kamae vpřed do Zenkutsu-Dachi s Jodan-Mawashi-Geri
obrat v Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
- 9) z Chudan-Kamae vpřed do Zenkutsu-Dachi s Ren-Geri (Chudan-Mae-
Geri mezikrok/Jodan-Mawashi-Geri)
obrat do Kiba-Dachi s Gedan-barai
- 10) z Chudan-Kamae vpřed do Kiba-Dachi s Jodan-Yoko-Geri-Keage
obrat do Kiba-Dachi s Gedan-Barai
- 11) z Chudan-Kamae vpřed do Kiba-Dachi s Chudan-Yoko-Geri-Kekomí

KUMITE: Jiyu-Ippon-Kumite

ÚTOK (KOGEKI) - Chudan-Kamae/volné vystřídání postoje (levá-pravá)

- a) z CHUDAN-KAMAE: Jodan-Oi-Zuki
- b) z CHUDAN-KAMAE: Chudan-Oi-Zuki
- c) z CHUDAN-KAMAE: Chudan-Mae-Geri
- d) z CHUDAN-KAMAE: Chudan-Yoko-Geri-Kekomí

OBRANA (UKE)

- a-d) z CHUDAN-KAMAE: Uke volné, Kime-Waza-technika s
přiměřeným odstupem (Ma-ai), po Kime-Waza
opět Kamae a ZANSHIN

Obě strany stojí proti sobě ve volném bojovém postoji. Útočník nahlásí techniku zaujme vzdálenost a zaútočí. Útok vykonává s nejvyšším nasazením, bez myšlenek na další očekávanou akci obránce. Obránce se nesmí snažit o prodloužení vzdálenosti, aby se nemohl vyhnout boji (získání nadměrné vzdálenosti), naopak **by měl útok blokovat vždy s překrokem TAI-SABAKI či SABAKI** (ne pouze s odsunem, ale celým krokem do strany) na co nejkratší vzdálenost a obranu ukončit silnou kontrující technikou IPPON. Při útoku dodržet správnou vzdálenost od soupeře a útok včas zastavit (Sun-Dome). **Útočník i obránce drží svůj útok v kime po dobu 1 s.** **Útočník i obránce zaujímá po akci KAMAE a drží ZANSHIN.** **Obránce po útoku zaujímá KAMAE a ZANSHIN čelem proti druhému soupeři.**

Kaeshi-Ippon-Kumite

ÚTOK (KOGEKI)

- a) **z GEDAN-KAMAE:** 2 x Jodan-Oi-Zuki
- b) **z GEDAN-KAMAE:** 2 x Chudan-Oi-Zuki
- c) **z CHUDAN-KAMAE:** 2 x Chudan-Mae-Geri

OBRANA (UKE)

z SHIZENTAI

Útočník stojí v GEDAN-KAMAE **obránce** v SHIZENTAI. **Útočník** hlásí pouze pásmo útoku (u kopů také techniku samotnou) a útočí libovolně na pravou či levou stranu přímo z Gedan-Kamae.

Obránce se stahuje do sebou přizpůsobené pozice (jako u Gohon-Kumite vzad) a blokuje. Potom útočí sám technikou vpřed, přičemž použije stejnou techniku jakou byl napaden. **Nynější obránce (dřívější útočník)**, jde zpět v Sabaki nebo Tai-Sabaki stranou, provádí blok a kontr a zaujímá Kamae. Staví se znovu čelem proti útočníkovi.

Útočník se zpočátku soustředí na svou útočící techniku a tu provádí v plném nasazení, bez myšlenek na svůj obranný pohyb. Potom by měl bleskově ustoupit proti útoku, blokovat a silně kontrovat.

KATA: Tekki-Shodan

Předpokládané teoretické znalosti:

Znalost pojmů: Ren-Geri, Shiai, Suri-Ashi

2. Kyu (hnědý pás)

KIHON: Kihon-Technika se provádí 5x (nebo 3x dle volby zk.komisaře)

- 1) z levého Gedan-Kamae vpřed do Zenkutsu-Dachi s Chudan-Oi-Zuki
obrat do Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
- 2) vpřed v Zenkutsu-Dachi se Sanbon-Zuki (Jodan/Chudan/Chudan)
- 3) vzad v Zenkutsu-Dachi s Jodan-Age-Uke/Chudan-Gyaku-Zuki
- 4) vpřed v Zenkutsu-Dachi s Chudan-Soto-Uke/překrok do Kiba-Dachi s
Chudan-Yoko-Empi-Uchi/Tate-Uraken-Uchi
- 5) vzad v Zenkutsu-Dachi s Chudan-Uchi-Uke/Jodan-Kizami-Mae-Geri/
Jodan-Kizami-Zuki/Chudan-Gyaku-Zuki
- 6) z Chudan-Kamae vpřed do Zenkutsu-Dachi s Jodan-Mae-Geri
obrat do Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
- 7) z Chudan-Kamae vpřed do Zenkutsu-Dachi s Jodan-Mawashi-Geri
obrat do Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
- 8) z Chudan-Kamae vpřed do Zenkutsu-Dachi s Ren-Geri
(Chudan-Mae-Geri/mezikrok/Jodan-Mawashi-Geri)
obrat do Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
- 9) z Chudan-Kamae vpřed do Zenkutsu-Dachi s Chudan-Ushiro-Geri
obrat do Kiba-Dachi s Gedan-Barai
- 10) z Chudan-Kamae vpřed do Kiba-Dachi s Jodan-Yoko-Geri-Keage
obrat do Kiba-Dachi s Gedan-Barai
- 11) z Chudan-Kamae vpřed do Kiba-Dachi s Chudan-Yoko-Geri-Kekomi
- 12) Sonoba-Geri: Ze Zenkutsu-Dachi a Chudan-Kamae:
(kopy na místě vlevo a vpravo) Jodan-Mae-Geri vpřed/stejnou nohou
Jodan-Yoko-Geri-Keage do strany, pak
došlap vzad do Kamae

KUMITE: Jiyu-Ippon-Kumite

ÚTOK (KOGEKI) - Chudan-Kamae/volné vystřídání postoje (levá-pravá)

- a) z CHUDAN-KAMAE: Jodan-Oi-Zuki
- b) z CHUDAN-KAMAE: Chudan-Oi-Zuki
- c) z CHUDAN-KAMAE: Chudan-Mae-Geri
- d) z CHUDAN-KAMAE: Chudan-Yoko-Geri-Kekomi
- e) z CHUDAN-KAMAE: Chudan-Ushiro-Geri

OBRANA (UKE)

- a-e) z CHUDAN-KAMAE: Uke volné, Kime-Waza-technika s
přiměřeným odstupem (Ma-ai), po Kime-Waza
opět Kamae a ZANSHIN

Obě strany stojí proti sobě ve volném bojovém postoji. Útočník nahlásí techniku zaujme vzdálenost a zaútočí. Útok vykonává s nejvyšším nasazením, bez myšlenek na další očekávanou akci obránce. Obránce se nesmí snažit o prodloužení vzdálenosti, aby se nemohl vyhnout boji (získání nadměrné vzdálenosti), naopak by měl útok blokovat vždy s ústupem TAI-SABAKI či SABAKI (né pouze s odsunem, ale celým krokem do strany) na co nejkratší vzdálenost a obranu ukončit

Zkušební řád JKA karate ČR
Aktualizace č.5
platnost od 13. 2. 2014

Eva Buzková – národní pověřenec pro zkoušky
e-mail: eva.buzkova@seznam.cz
mobil: 0608740362

silnou kontrující technikou IPPON. Při útoku dodržet správnou vzdálenost od soupeře a útok včas zastavit (Sun-Dome).

Útočník i obránce drží svůj útok v kime po dobu 1 s.

Útočník i obránce zaujímá po akci KAMAE a drží ZANSHIN.

Obránce po útoku zaujímá KAMAE a ZANSHIN čelem proti druhému soupeři.

KATA: jedna volitelná z řady Sentei-Kata (Bassai-Dai, Kanku-Dai, Jion, Empi a Hangetsu)

Předpokládané teoretické znalosti:

Znalost pojmů: Ma-ai, De-ai, Jiyu-Ippon-Kumite, Ren-Geri, Kizami-Geri

1. Kyu (hnědý pás)

KIHON: Kihon-Technika se provádí 5x (nebo 3x dle volby zk.komisaře)

- 1) z levého Gedan-Kamae vpřed do Zenkutsu-Dachi se Sanbon-Zuki
(Jodan/Chudan/Chudan
obrat do Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
- 2) vpřed v Zenkutsu-Dachi s Jodan-Age-Uke/Jodan-Kizami-Mae-Geri/
Chudan-Gyaku-Zuki
- 3) vzad Zenkutsu-Dachi s Chudan-Soto-Uke/překrok do Kiba-Dachi s
Chudan-Yoko-Empi-Uchi/Tate-Uraken-Uchi/překrok do Zenkutsu-Dachi
s Chudan-Gyaku-Cuki
překrok do Zenkutsu-Dachi s Chudan-Gyaku-Zuki
- 4) vpřed v Zenkutsu-Dachi s Chudan-Uchi-Uke/Kizami-Mae-Geri/
Jodan-Kizami-Zuki/Gyaku-Zuki
obrat do Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
- 5) z Gedan-Kamae vpřed do Kokutsu-Dachi s Chudan-Shuto-Uke/
Jodan-Kizami-Mae-Geri/překrok do Zenkutsu-Dachi s Nukite
obrat do Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
- 6) z Chudan-Kamae vpřed do Zenkutsu-Dachi s Jodan-Mae-Geri
obrat do Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
- 7) z Chudan-Kamae vpřed do Zenkutsu-Dachi s Jodan-Mawashi-Geri
obrat do Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
- 8) z Chudan-Kamae vpřed do Zenkutsu-Dachi s Chudan-Mae-Geri/
stejnou nohou Jodan-Mawashi-Geri
obrat do Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
- 9) z Chudan-Kamae vpřed do Zenkutsu-Dachi s Chudan-Ushiro-Geri
obrat do Kiba-Dachi s Gedan-Barai
- 10) z Chudan-Kamae vpřed do Kiba-Dachi s Jodan-Yoko-Geri-Keage
obrat do Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
- 11) z Chudan-Kamae vpřed do Zenkutsu-Dachi s Ren-Geri (Jodan-Mae-
Geri/ mezikrok / Chudan-Yoko-Geri-Kekomomi)
- 12) Sonoba-Geri: V Zenkutsu-Dachi a Chudan-Kamae:
 (kopy na místě Jodan-Mae-Geri vpřed/
 vlevo a vpravo) stejnou nohou Chudan-Ushiro-Geri vzad,
 pak vzad došlápnout do Kamae

**KUMITE: Jiyu-Ippon-Kumite - provádění zcela volné
ÚTOK (KOGEKI)**

- a) z CHUDAN-KAMAE: Jodan-Kizami-Zuki
- b) z CHUDAN-KAMAE: Jodan-Oi-Zuki
- c) z CHUDAN-KAMAE: Chudan-Oi-Zuki
- d) z CHUDAN-KAMAE: Chudan-Mae-Geri
- e) z CHUDAN-KAMAE: Chudan-Yoko-Geri-Kekomomi
- f) z CHUDAN-KAMAE: Jodan-Mawashi-Geri
- g) z CHUDAN-KAMAE: Chudan-Ushiro-Geri

1. Kyu (hnědý pás)

OBRANA (UKE)

a-g) z **CHUDAN-KAMAE**: Uke volné s odsunem Tai-Sabaki nebo Suri-Ashi,
Kime-Waza s přiměřeným odstupem (Ma-Ai)
po Kime-Waza opět Kamae se ZANSHIN

KATA:jedna libovolná kata z řady Sentei-Kata (Bassai-Dai, Kanku-Dai,
Jion, Empi a Hangetsu)

Je možné cvičit Kata jako při zkoušce na 2. Kyu!

Předpokládané teoretické znalosti:

Znalost pojmů: Zanshin, Sonoba-Geri, Okuri-Jiyu-Ippon-Kumite,
Sentei-Kata, Shitei-Kata, Tokui-Kata

1. Dan (černý pás)

KIHON: Kihon-Technika se provádí 5x (nebo 3x dle volby zk.komisaře)

- 1) z levého Chudan-Kamae vpřed do Zenkutsu-Dachi se Sanbon-Zuki (Jodan/Chudan/Chudan)
 - 2) vzad v Zenkutsu-Dachi s Jodan-Age-Uke/Jodan-Gyaku-Mae-Geri/Chudan-Gyaku-Zuki
 - 3) vpřed v Zenkutsu-Dachi s Chudan-Soto-Uke/překrok do Kiba-Dachi s Chudan-Yoko-Empi-Uchi/Tate-Uraken-Uchi/překrok do Zenkutsu-Dachi s Chudan-Gyaku-Zuki
 - 4) vzad v Zenkutsu-Dachi s Chudan-Uchi-Uke/Jodan-Kizami-Mae-Geri/Jodan-Kizami-Zuki/Chudan-Gyaku-Zuki
 - 5) vpřed v Kokutsu-Dachi s Chudan-Shuto-Uke/Jodan-Kizami-Mae-Geri/překrok do Zenkutsu-Dachi s Chudan-Nukite
obrat do Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
 - 6) z Chudan-Kamae vpřed do Zenkutsu-Dachi s Jodan-Mae-Geri/Jodan-Kizami-Zuki/Chudan-Gyaku-Zuki
obrat do Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
 - 7) z Chudan-Kamae vpřed do Zenkutsu-Dachi s Jodan-Mawashi-Geri
obrat do Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
 - 8) z Chudan-Kamae vpřed do Zenkutsu-Dachi s Jodan-Mawashi-Geri/
stejnou nohou Chudan-Yoko-Geri-Kekomi
obrat do Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
 - 9) z Chudan-Kamae vpřed do Zenkutsu-Dachi s Chudan-Ushiro-Geri
obrat do Kiba-Dachi s Gedan-Barai
 - 10) z Chudan-Kamae vpřed do Kiba-Dachi s Jodan-Yoko-Geri-Keage/
zadní nohou vpřed do Kiba-Dachi s Chudan-Yoko-Geri-Kekomi
 - 11) **Sonoba-Geri:**
(kopy na místě
vlevo a vpravo)
- V Zenkutsu-Dachi s Chudan-Kamae:**
**Jodan-Mae-Geri vpřed/
stejnou nohou Jodan-Yoko-Geri-Keage
do strany,stejnou nohou Chudan-Ushiro-Geri
došlap vzad do Kamae**

KUMITE: Jiyu-Ippon-Kumite

ÚTOK (KOGEKI)

- a) z **CHUDAN-KAMAE**: Jodan-Kizami-Zuki
- b) z **CHUDAN-KAMAE**: Jodan-Oi-Zuki
- c) z **CHUDAN-KAMAE**: Chudan-Oi-Zuki
- d) z **CHUDAN-KAMAE**: Chudan-Mae-Geri
- e) z **CHUDAN-KAMAE**: Chudan-Yoko-Geri-Kekomi
- f) z **CHUDAN-KAMAE**: Jodan-Mawashi-Geri
- g) z **CHUDAN-KAMAE**: Chudan-Ushiro-Geri

OBRANA (UKE)

- a-g) z **CHUDAN-KAMAE**: Uke volné s odsunem Tai-Sabaki nebo Suri-Ashi,
Kime-Waza s přiměřeným odstupem (Ma-Ai)
po Kime-Waza opět Kamae se ZANSHIN

Upozornění: Poznámka k Jiyu-Ippon-Kumite jako u 1. Kyu.

1. Dan (černý pás)

KATA: 1. Jedna kata dle volby zk. komisaře ze skupiny kata:

- Heian 1-5 a Tekki-Shodan

2. Jedna kata dle volby zkoušeného - Sentei kata:

- Bassai-Dai, Kanku-Dai, Jion, Empi, Hangetsu
Sochin

Předpokládané teoretické znalosti:

- a) teoretické znalosti z předešlého zk. programu Kyu
- b) co znamenají pojmy: Kosa-Dachi, Sun-Dome, Tai-Sabaki, Ashi-Barai, Nagashi-Uke
- c) Kata-Bunkai z řady Kata Heian 1-5 a Tekki-Shodan, dle volby zk. komisaře

2. Dan (černý pás)

KIHON: Kihon-Technika se provádí 5x (nebo 3x dle volby zk.komisaře)

- 1) v levém Chudan-Kamae na místě Jodan-Kizami-Zuki/vpřed do Zenkutsu-Dachi se Sanbon-Zuki (Jodan/Chudan/Chudan) obrat do Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
- 2) z Chudan-Kamae, odsun vzad do Zenkutsu-Dachi s Chudan-Uchi-Uke/Jodan-Gyaku-Mae-Geri/Jodan-Kizami-Zuki/Chudan-Gyaku-Zuki obrat do Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
- 3) z Chudan-Kamae krok vzad do Zenkutsu-Dachi s Jodan-Age-Uke/vpřed do Kiba-Dachi s Jodan-Mawashi-Geri/Tate-Uraken-Uchi/vpřed do Zenkutsu-Dachi s Chudan-Zuki obrat do Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
- 4) z Chudan-Kamae vpřed do Zenkutsu-Dachi s Jodan-Oi-Zuki/Chudan-Gyaku-Zuki/krok vzad do Kokutsu-Dachi s Chudan-Shuto-Uke/vpřed do Zenkutsu-Dachi s Chudan-Ushiro-Geri/Chudan-Gyaku-Zuki obrat do Kiba-Dachi s Gedan-Barai
- 5) z Kiba-Dachi a Chudan-Kamae vpřed do Kiba-Dachi s Jodan-Yoko-Geri-Keage/přesun zadní nohou vpřed do Kiba-Dachi s Chudan-Yoko-Geri-Kekomi
- 6) **Sonoba-Geri:** (kopy na místě vlevo a vpravo) **V Zenkutsu-Dachi a Chudan-Kamae:**
Jodan-Mae-Geri vpřed
stejnou nohou Jodan-Yoko-Geri-Keage do strany
stejnou nohou Chudan-Ushiro-Geri vzad
stejnou nohou Jodan-Mawashi-Geri vpřed
pak vzad došlap do Kamae

KUMITE: Jiyu-Kumite

Zásadně Jiyu-Kumite, nebo je možná alternativa Jiyu-Ippon-Kumite (1.Dan) s ohledem na věk zkoušeného.

KATA:

1. Jedna kata dle volby zk. komisaře ze skupiny kata:
- Heian 1-5 a Tekki-Shodan, Tekki-Nidan, Tekki-Sandan
Jedna kata dle volby zk. komisaře - Sentei kata:
- Bassai-Dai, Kanku-Dai, Jion, Empi, Hangetsu
2. Jedna kata dle volby zkoušeného - Tokui kata:
- Bassai-Sho, Kanku-Sho, Nijushiho, Jitte, Meykyo, Gankaku, Sochin

Předpokládané teoretické znalosti:

- a) co znamená pojem: **HAPPO-KUMITE**
- b) teoretické znalosti z předcházejících zk. programů Kyu a Dan
- c) základní znalosti práce zk. komisaře při zkoušce na Kyu
- d) **KATA-BUNKAI** z řady Sentei-Kata dle volby zk. komisaře: Bassai-Dai, Kanku-Dai, Empi, Jion, Hangetsu

3. Dan (černý pás)

KIHON: Kihon-Technika se provádí 5x (nebo 3x dle volby zk.komisaře)

Zkušební komisař určí z technik ze zkušebního programu na 1. a 2. Dan.

KUMITE: Jiyu-Kumite

Zásadně Jiyu-Kumite, nebo je možná alternativa Jiyu-Ippon-Kumite (1.Dan) s ohledem na věk zkoušeného.

KATA:

1. Jedna kata dle volby zk. komisaře ze skupiny kata:

- Heian 1-5 a Tekki-Shodan, Tekki-Nidan, Tekki-Sandan

Jedna kata dle volby zk. komisaře - Sentei kata:

- Bassai-Dai, Kanku-Dai, Jion, Empi, Hangetsu

Jedna kata dle volby zk. komisaře ze skupiny kata:

- Bassai-Sho, Kanku-Sho, Nijushiho, Jitte, Meykyo, Gankaku, Sochin

2. Jedna kata dle volby zkoušeného - Tokui kata:

- musí být odlišná od předcházející kata

- **nesmí cvičit** kata Unsu, Gojushiho-Sho, Gojushiho-Dai

Předpokládané teoretické znalosti:

a) teoretické znalosti z předešlých zkouškových programů Kyu a Dan

b) základní znalosti práce zk. komisaře při zkoušce na Kyu

c) **Kata-Bunkai** ze Sentei-Kata dle volby zk. komisaře: Bassai-Dai,
Kanku-Dai
Jion, Empi
Hangetsu

4. Dan (černý pás)

KIHON: Kihon-Technika se provádí 5x (nebo 3x dle volby zk.komisaře)

Zkušební komisař určí z technik zkušebního řádu JKA karate na 1. a 2. Dan

KUMITE:

Dle požadavku zkušebního komisaře může zkoušející předvést korektně a čistě všechny formy kumite (Gohon kumite, Kihon Ippon kumite, Kaeshi Ippon kumite, Jiyu Ippon kumite, Okuri Jiyu Ippon kumite, Jiyu kumite).

KATA:

Předpokladem ke zkoušce je znalost všech kata stylu Shotokan, tak aby mohly být při zkoušce předvedeny.

Jako Tokui kata si může zkoušený vybrat kteroukoliv kata stylu Shotokan, ovšem odlišnou od kata, které byly předvedeny. Kata je vybrána podle tělesných dispozic zkoušeného, ovšem měla by odpovídat příslušnému vysokému stupni Dan.

5. Dan (černý pás)

KIHON: Kihon-Technika se provádí 5x (nebo 3x dle volby zk.komisaře)

Zkušební komisař určí z technik zkušebního řádu JKA karate na 1. a 2. Dan

KUMITE:

Dle požadavku zkušebního komisaře může zkoušející předvést korektně a čistě všechny formy kumite (Gohon kumite, Kihon Ippon kumite, Kaeshi Ippon kumite, Jiyu Ippon kumite, Okuri Jiyu Ippon kumite, Jiyu kumite).

KATA:

Předpokladem ke zkoušce je znalost všech kata stylu Shotokan, tak aby mohly být při zkoušce předvedeny.

Jako Tokui kata si může zkoušený vybrat kteroukoliv kata stylu Shotokan, ovšem odlišnou od kata, které byly předvedeny
Kata je vybrána podle tělesných dispozic zkoušeného, ovšem měla by odpovídat příslušnému vysokému stupni Dan

Dodatek ke zkušebnímu řádu JKA Karate Česká republika:

Přehled používaných japonských pojmů a jejich význam:

1) Rozdělení tréninku Karate JKA:

Kihon - základní škola
Kumite - cvičení s partnerem
Kata - forma předvádění stínového boje

2) Povelý:

Chudan-Kamae = odpovídá bojovému postavení. Přední ruka kryje vnější stranu těla, která je připravena k úderu Kizami-Zuki. Zadní ruka kryje břicho a je připravena k úderu Gyaku-Zuki.

Gedan-Kamae = posun levou nohou vpřed do Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai

Hajime! = začněte!

Kamaete! = zaujmout bojové držení těla

Mawatte! = obrat

Mokuso = meditace

Mokuso Yame! = konec meditace

Rei! = pozdrav, úklon

Seiza! = sednout si do sedu na paty

Sensei ni = k učiteli

Sensei ni Rei! = vpřed se uklonit a pozdravit učitelku, nebo učitele

Shomen ni = k přední straně

Shomen ni Rei! = pozdrav k přední straně

Yame! = stop!

Yoi! = pozor!

3) Pásma útoku:

Gedan = spodní pásmo (od pasu dolů)

Chudan = střední pásmo (od krku k pasu)

Jodan = horní pásmo (hlava a krk)

4) Postoje:

Gyaku-Hanmi = obrácené šikmé postavení v Zenkutsu-Dachi, horní polovina těla je o 45 stupňů vytočena (např.levá noha vpřed a pravý bok vytočen vpřed)

Hachiji-Dachi = paty jsou v šíři ramen, špičky jsou vytočeny ven

Hangetsu-Dachi = postoj půlměsíce

| | | |
|-----------------------------------|---|--|
| Hanmi | = | šikmé postavení v Zenkutsu-Dachi kdy horní polovina je o 45 stupňů natočena vpřed (např. levá noha vpřed rovněž tak i levý bok) |
| Heiko-Dachi | = | paralelní postavení nohou, paty jsou v šíři ramen |
| Heisoku-Dachi | = | zavřené přinožení nohou |
| Kamae | = | bojový postoj |
| Kiba-Dachi | = | postoj sedícího jezdce na koni |
| Kokutsu-Dachi | = | zpáteční postavení (obraný postoj), kdy těžiště je posunuto nad zadní pokrčenou nohu, chodidla jsou v rovine |
| Kosa-Dachi | = | postoj se skříženými nohama |
| Musubi-Dachi | = | vyčkávací postavení (paty se navzájem dotýkají, špičky 45 stup otevřené) |
| Neko-Ashi-Dachi | = | kočičí postoj |
| Renoji-Dachi | = | postavení chodidel ve tvaru písmene "L" |
| Ryo-Yoko-Gedan-Barai-Kamae | = | oboustranné postavení v Gedan- Barai (kryt oběma rukama) |
| Sanchin-Dachi | = | postoj přesípacích hodin |
| Shizentai | = | normální postoj (přirozený postoj, nohy jsou v šíři ramen) |
| Shuto-Kamae | = | postoj: Kokutsu-Dachi s Shuto-Uke |
| Sochin- (Fudo) -Dachi | = | silový postoj |
| Soto-Hachiji-Dachi | = | postoj s otevřenými, navenek vytočenými nohama, paty v šíři ramen |
| Zenkutsu-Dachi | = | postoj s chodidly na šíři ramen, kdy těžiště je posunuto nad přední pokrčenou nohu |

5) *Směry:*

| | | |
|---------------|---|-----------|
| Hidari | = | vlevo |
| Mae | = | vpřed |
| Migi | = | vpravo |
| Ushiro | = | vzad |
| Yoko | = | do strany |

6) *Techniky:*

| | | |
|--------------------|---|--|
| Age-Uke | = | kryt horního pásma (Jodan) |
| Ashi-Barai | = | podmetení nohou |
| Choku-Zuki | = | přímý úder rukou z Heiko-Dachi |
| Enpi-Uchi | = | úder loktem |
| Fumikomi | = | technika dupnutí |
| Gedan-Barai | = | obrana spodního pásma (Chudan) |
| Gyaku-Zuki | = | úder nesouhlasnou rukou proti postoji (levý postoj a úder pra- vou rukou a opačně) |
| Haishu-Uke | = | blok hřbetem ruky |

| | | |
|------------------------------|---|--|
| Haito-Uchi | = | úder vnitřní hranou ruky |
| Hiza-Geri | = | kop kolenem |
| Jodan-Kizami-Mae-Geri | = | kop přední nohou na hlavu |
| Jodan-Ushiro-Mae-Geri | = | kop patou na hlavu |
| Kagi-Zuki | = | hákový úder |
| Keage | = | u technik nohou: kyvadlový kop |
| Kekomí | = | u technik nohou: přímý trčený kop do strany se silnou prací boků |
| Kiri-Gaeshi | = | výměna nohou na místě při výskoku |
| Kizami-Geri | = | kop přední nohou |
| Kizami-Zuki | = | úder přední rukou s vytočením boků a ramen do roviny (např.levé Zenkutsu-Dachi útok levou rukou) |
| Mae-Geri | = | kop vpřed |
| Mawashi | = | dokola, do kruhu, půlkruh |
| Mawashi-Geri | = | obloukový kop |
| Morote-Uke | = | obrana oběma rukama současně |
| Nagashi-Uke | = | plynulý kryt s odvedením útoku |
| Nukite | = | úder špičkami prstů |
| Oi-Zuki | = | přímý úder ruky |
| Osae-Uke | = | tlakový blok |
| Rengeri | = | vícenásobný kop s (nebo bez) me- zikroku |
| Renzuki | = | vícenásobný úder rukou |
| Sanbon-Zuki | = | trojitý úder rukou:1x Jodan,2x Chudan nebo 3x Chudan |
| Shuto-Uchi | = | úder hranou ruky |
| Shuto-Uke | = | obrana hranou ruky v Kokutsu- Dachi |
| Sonoba-Geri | = | kopy prováděné na místě |
| Soto | = | venkovní |
| Soto- (Ude) -Uke | = | obrana středního pásma zvenčí dovnitř |
| Sukui-Uke | = | kryt rukou ve tvaru lopaty |
| Suri-Ashi | = | šoupavý posun vpřed nebo vzad, kdy při přitažení přitahovaná noha nepředbíhá stojnou nohu |
| Tate | = | přímo dolů |
| Tate-Uraken-Uchi | = | úder hřbetem pěsti shora dolů |
| Teisho-Uke | = | obrana palcovou hranou ruky |
| Teisho-Zuki | = | úder palcovou hranou ruky |
| Tettsui-Uchi | = | kladivový úder pěstí |
| Uchi | = | technika seknutí |
| Uchi- (Ude) -Uke | = | obrana středního pásma z vnitřní strany ven |
| Ura-Mawashi-Geri | = | obloukový kop z vnější strany do- vnitř s přední nebo zadní stranou chodidla bez otočení těla |
| Ushiro-Geri | = | kop vzad |
| Ushiro-Mawashi-Geri | = | obloukový kop vzad s celým otočením těla |
| Yoko-Geri | = | kop do strany |
| Yoko-Uraken-Uchi | = | úder hřbetem ruky stranou |

| | | |
|------------------|---|--|
| Yori-Ashi | = | posun oběma nohama současně vpřed, vzad, nebo stranou |
| Zuki | = | úder pěstí |

7) Treninkové a bojové formy:

Gohon-Kumite

5x útok, 5x obrana a po páté obraně protiúder

Happo-Kumite

trénink pro zvládnutí kroku a pohybů těla, jakož i výuka instinktivní reakce, kdy více útočnicků zaujímá kruh, obránce stojí uprostřed. Útočníci hlásí každý útok, čas mezi obranou / protiútokem a mezi dalším útokem má být co nejkratší.

Ippon-Kumite

jeden útok, obrana a protiútok

Jiyu-Ippon-Kumite

Obě strany proti sobě stojí v Kamae volně ve výhodné vzdálenosti. Útočník vede svoji nahlášenou techniku s velkým nasazením, bez myšlenek na další akci obránce. Také obránce nesmí volit velkou vzdálenost od útočníka, ale v krátké vzdálenosti útok blokovat s ústupem (Sabaki nebo Suri-Ashi) a provést silnou kontr techniku. Poté útočník i obránce zaujímá Kamae a stále drží bojový Zanshin (pozornost na útočníka). Důležité je u Jiyu-Ippon-Kumite vyučovat nácvik, cit pro vzdálenost a časování.

Jiyu-Kumite

volný boj, tréninkový boj, boj na turnaji

Kaeshi-Ippon-Kumite

- 1) Útočník stojí v GEDAN-KAMAE obránce v SHIZENTAI. Útočník hlásí pouze pásmo útoku (u kopů také techniku samotnou) a útočí libovolně na pravou či levou stranu přímo z Gedan-Kamae.
- 2) Obránce se stahuje do sebou přizpůsobené pozice (jako u Gohon-Kumite vzad) a blokuje. Potom útočí sám technikou vpřed, přičemž použije stejnou techniku jakou byl napaden. Nynější obránce (dřívější útočník), jde zpět v Tai-Sabaki stranou, provádí blok a kontr a zaujímá Kamae.
- 3) Útočník se zpočátku soustředí na svou útočící techniku a tu provádí v plném nasazení, bez myšlenek na svůj obranný pohyb. Potom by měl bleskově ustoupit proti útoku, blokovat a silně kontrovat.

| | | |
|---------------|---|---|
| Kata | = | FORMA (Předváděná forma stínového boje, obsahuje všechny základní techniky v daných kombinacích). |
| Kihon | = | základní škola |
| Kumite | = | cvičení s partnerem (škola boje) |

Okuri-Jiyu-Ippon-Kumite

útočník i obránce se pohybují volně v bojovém postoji. Útočník hlásí pásmo útoku a útok samotný, kdy zaútočí v pravý okamžik. Obránce blokuje a kontruje tento útok. Když obránce ukončí protiútok (obránce zaujímá bojový postoj), zaútočí útočník znovu, ale nyní již nehlásí pásmo útoku ani techniku samotnou. U útoku se bere zřetel na směr útoku a na vzdálenost k postoji obránce. Obránce blokuje, kontruje a zaujímá opět bojový postoj.

PŘÍKLAD Okuri-Jiyu-Ippon-Kumite: Útočník útočí po nahlášení s Oi-Zuki Chudan. Obránce blokuje se Soto-Uke-Chudan a kontruje s Chudan-Gyaku-Zuki/zaujímá bojový postoj. Nyní útočí útočník bez nahlášení techniky např. s Mawashi-Geri-Jodan. Obránce blokuje s Uchi-Uke-Jodan, kontruje s Gyaku-Zuki-Chudan/zaujímá bojový postoj.

Sanbon-Kumite = 3x útok, 3x obrana, po třetí obraně protiútok

Shiai = závody

8) Vyložení dalších pojmů:

Budo = bojová umění
Bunkai = demonstrace významu KATA-pohyb s jedním, nebo více partnery
Dan = mistrovský stupeň
Deai = vlastním útokem předejít jinému útoku
Dojo = místnost na cvičení, klub
Do = cesta
Hara, Tanden = břicho, centrum bolesti
Hiki-Te = stažení pěstí k boku
JKA = Japonská-Karate-Asociace
Karate = cesta "prázdny" ruky
Karate-Do = **KARA** = prázdný, dutý
TE = ruka
DO = cesta
(Prázdný ev. dutý zde má filosofický význam ve smyslu "osvobození se od všech myšlenek, očistit ducha", tzn. "že jsem připraven rozpustit se v prázdnotě universa-vesmíru").
Na Okinawě pocházelo původní označení z čínského zavedeného bojového systému **TO-DE** ("z Číny pocházející techniky"), Japonsky **KARA-TE**
Tento bojový systém se později nazýval také **OKINAWA-TE**.
Mistr Gichin Funakoshi (1868-1957) změnil původní čínsky psaný znak, že se **TO** (symbol pro vše přicházející z Číny) nebo japonsky čtené **KARA** a změnil **TO** za nový

| | | |
|--------------------|---|---|
| | | znak který se čte KU (vyslovuje se "KUH") rovná se nebe, nebo také KARA (to, ale souvisí s filosof. významem "prázdný"). |
| Karategi | = | Karate-oblek |
| Karateka | = | lidé provozující Karate |
| Ki | = | vnitřní energie |
| Kiai | = | nejvyšší bojové nasazení spojené s hlasitým výdechem a bojovým výkřikem |
| Kime | = | Kime je hlavní princip každé techniky v Karate. Kime znamená explozivní provedení techniky s maximální silou a v co nejkratší době jaká je jen možná. Cílem je, všechnu energii, kterou může tělo vydat, soustředit na jeden bod a vydat ji šokovým stylem Kime se provádí při úderu, při srážení a kopu, ale také u obrany |
| Kime-Waza | = | protiútoky/kontr-techniky jako "rozhodující technika" (při tom by měl být zvolený cíl bleskově zasažen s maximálním silovým nasazením). |
| Kogeki | = | útok |
| Kyu | = | žákovský stupeň |
| Maai | = | korektní odstup |
| Sabaki | = | vyhnout se, často s "rotací těla" |
| Sentei-Kata | = | od zkoušeného, nebo účastníka závodu vybraná Kata s předem dané skupiny Kata (např. Heian 1-5, Tekki Bassai-Dai, Kanku-Dai, Jion, Empi, Hangetsu). |
| Shitei-Kata | = | povinná Kata |
| Sun-Dome | = | znamená zastavení techniky těsně před cílem |
| Tai-Sabaki | = | rotační pohyb v kruhu bez ztráty rovnováhy |
| Te | = | ruka |
| Tokui-Kata | = | volná Kata |
| Uke | = | obrana |
| Zanshin | = | kontrolovaný poslední postoj po technice |

Zkušební řád JKA karate ČR
Aktualizace č.5
platnost od 13. 2. 2014

Eva Buzková – národní pověřenec pro zkoušky
e-mail: eva.buzkova@seznam.cz
mobil: 0608740362

Obecná část zkušebního řádu:

1. Všeobecně:

- 1.1) Výkon zkoušek na STV Kyu a Dan u JKA Karate Česká republika musí být prováděn podle platného Zkušebního řádu Českého svazu karate JKA a JKA WF a dále dle platných dohodnutých regulí s Českou unií bojových umění.
- 1.2) Každý kandidát se může ke zkoušce přihlásit na základě doporučení mateřského oddílu. Jeho znalosti by měly být předem vyzkoušeny prostřednictvím zkušeného učitele.
- 1.3) Od přihlášeného kandidáta ke zkoušce se očekává, že ovládá ETIKETU KARATE-DO a splňuje technickou způsobilost pro danou zkoušku. Ke zkoušce by měl být přihlášen pouze ten kandidát, který tento předpoklad splňuje a má předpoklad ke zdárnému složení zkoušky.
- 1.4) Ke zkoušce musí být kandidát připraven tak, aby požadované minimum předvedl a odcvičil v plynulém sledu a bez zbytečných zaváhání v průběhu cvičení a to na základě přečtené techniky zkušebním komisařem JKA Karate ČR.
- 1.5) Členové JKA jsou pak oprávněni a povinni nosit pás z posledního dosaženého STV.

2. Odpovědnost za zkoušku:

Za správnost provedení zkoušky odpovídá DOJO a zkušební komisař, kteří plně odpovídají za dodržení platného zkušebního řádu a to jak v obecné, tak i v technické části.

3. Oprávnění ke zkouškám:

- 3.1) Oprávnění zkušebního komisaře ke zkoušení vyplývá z udělení platné licence příslušné třídy JKA CZ či JKA WF.
- 3.2) Zkušebnímu komisaři přináleží v souladu s udělenou platnou licencí finanční odměna za výkon zkoušek dle ekonomické směrnice Svazu karate JKA:

4. Průběh zkoušky:

- 4.1) **Povinnosti pořadajícího DOJO:**
 - vybrat poplatky za zkoušku a průkazy karate s platnou lékařskou prohlídkou od kandidátů na zkoušku
 - minimálně 3 dny před konáním zkoušky zaregistrovat zkoušku v elektronickém systému svazu JKA <http://cubu.csfu.cz/jka/> a uhradit poplatek svazu za zkoušku dle ekonomické směrnice svazu JKA

- zajistit vhodný prostor pro pořádání zkoušek
 - předat zkušebnímu komisaři zkušební protokol a průkazy účastníků zkoušek (s platnou lékařskou prohlídkou - ne starší jednoho roku)
 - po ukončení zkoušek provést vyúčtování zkoušek dle příslušných ekonomických směrnic krajských svazů a svazu JKA ČR
- 4.2) **Povinnosti zkušebního komisaře před započítáním zkoušky**
- přesvědčit se o tom, že vybrané poplatky za zkoušky jsou v souladu s počtem přihlášených a zapsaných kandidátů
 - přesvědčit se o tom, že kandidáti na zkoušky jsou držiteli platných průkazů karate s platnou lékařskou prohlídkou.
V případě, že kandidát nespĺňuje tento bod není připuštěn ke zkoušce
 - před započítáním zkoušky a po celou dobu zkoušek vyžaduje od kandidátů na zkoušky etiku dojo a dodržování pravidel karate
- 4.3) **Povinnosti zkušebního komisaře po ukončení zkoušek:**
- orazítkovat a podepsat zkušební protokol, provést editaci zkoušky v elektronickém systému JKA ČR
 - u kandidátů, kteří uspěli při zkoušce, musí zkoušky STV potvrdit do průkazu karate razítkem a svým podpisem
 - po ukončení zkoušek oznámit výsledek zkoušky účastníkům zkoušek
 - v případě neúspěchu oznámit příčinu
 - vést evidenci všech zkoušek, které vykonal

5. Věkové hranice a přípravné období mezi jednotlivými zkouškami:

5.1) Pro zkoušky na STV Kyu není žádné věkové omezení. Pouze u zkoušek dětí musíme brát zřetel na pokyny z kapitoly 10.

5.2) STANOVENÉ OBDOBÍ PŘÍPRAVY.

| | |
|------------------------------|---|
| 9. Kyu (bílý pás) | - žádná doba přípravy (je možné zkoušku složit v den vydání průkazu karate) |
| 8. Kyu (žlutý pás) | - 3 event.4 měsíce ode dne vydání průkazu karate (při odpovídající kvalifikaci zkoušen.lze provést zkoušku na 8.Kyu přímo) |
| 7. Kyu (oranžový pás) | - 3 měsíce |
| 6. Kyu (zelený pás) | - 3 měsíce nižší žákovské stupně |
| 5. Kyu (fialový pás) | - 3 měsíce |
| 4. Kyu (fialový pás) | - 4 měsíce střední žákovské stupně |
| 3. Kyu (hnědý pás) | - 4 měsíce |
| 2. Kyu (hnědý pás) | - 4 měsíce |
| 1. Kyu (hnědý pás) | - 6 měsíců vyšší žákovské stupně |

5.3) nedodržení předepsaného období přípravy na zkoušku není dovoleno, jelikož doba přípravy na zkoušku spočívá v

intenzivním nepřetržitým tréninku minimálně 2x týdně, proto případné výkyvy v předepsaném období přípravy mohou vést až ke zrušení samotné zkoušky trenérem oddílu.

6. Čekací doba po předchozí neúspěšné zkoušce:

Zkoušku lze opakovat po uplynutí jednoho měsíce od neúspěšné zkoušky. Při trojí neúspěšné účasti na stejný STV lze zkoušku opakovat až po uplynutí jednoho roku.

7. Platnost zkoušky:

V případě, že národní pověřenec pro zkoušky zjistí vážné nedostatky v provedení zkoušek je oprávněn tyto zkoušky do 30ti dnů prohlásit za neplatné.

8. Poplatky za zkoušky:

Poplatky za zkoušky na jednotlivé STV, jakož i způsob placení, odměnu zkušebnímu komisaři a odvody na příslušný svaz karate JKA (řeší aktuální ekonomická směrnice regionálního svazu) a odvody na Svaz JKA karate ČR (řeší aktuální ekonomická směrnice Svazu JKA karate ČR).

9. Převedení platnosti STV z jiných organizací a svazů:

Převedení STV se neprovádí, tyto zůstávají potvrzené příslušným svazem, JKA potvrdí pak pouze STV které byly u JKA Karate ČR složeny.

10. Pokyny ke zkouškám na STV u dětí:

10.1) Předepsaná přípravná období ke zkoušce na STV Kyu u dětí:

Předepsaná přípravná období ke zkoušce na STV Kyu u dětí jsou všechna předepsána při tréninku minimálně 2x týdně.

a) u dětí do 10ti let věku - 4 měsíce

b) u dětí do 14ti let věku - 3 měsíce

k 9. Kyu - není předepsaná žádná doba přípravy (zkouška na 9. Kyu může být vykonána v den vydání průkazu karate, ale pouze při odpovídajícím tréninku)

k 8. Kyu - doba přípravy ode dne vydání průkazu karate 3 ev. 4 měsíců (při odpovídající kvalitě cvičení zkušenceho je přímá zkouška na 8. Kyu možná)

10.2) **Všeobecné poznámky:**

Zkušební řád platí jak po stránce obecné, tak i po stránce technické i pro zkoušky dětí. Smysl zkoušky u dětí se vkládá hlavně do udělení pozitivního ohodnocení samotné výkonnosti dětí. Ze strany zkušební komisaře je nutné, aby s dětmi zacházel tak, aby zkouška nebyla vykonávána pod velkým psychickým tlakem a aby se zamezilo stresovým situacím a pocitu strachu.

Trenér se má snažit zamezit donucení ke zkoušce s očekáváním výkonu nad rámec možností dítěte.

Při samotném vyhodnocení zkoušky je nutné brát zřetel např. na koordinaci pohybu, sílu, rychlost a vytrvalost v dané vývojové etapě zkušenceho. Z toho vyplývají následující **stěžejní body**:

- **při provádění silových technik se bere zřetel na silový potenciál zkušenceho**
- **klást důraz na správnost pohybového sledu, nebo koordinaci pohybu při provádění technik**
- **přenést větší těžiště hodnocení na cvičení Kata s bezchybným provedením jednotlivého cvičení Kata**

U dětí se mohou vyskytovat psychické a koordinační problémy, proto by se měl brát větší zřetel při provádění cvičení KIHON na jednotlivé techniky, než na soulad pohybů při kombinacích. U všech zkoušek dětí by neměl zkušební komisař klást důraz na zachování vnější formy zkoušek, ale když je třeba sám zasáhnout do průběhu zkoušky se svou pomocí s cílem zvládnutí techniky.

Zkušební komisař by měl umožnit opakování technik neboť tímto zmírní psychické vypětí ve zkouškové situaci dětí.

Na zkoušce nemají být přítomni diváci a rodiče. Jedná se pouze o zápas zkušenceho se sebou a svým imaginárním protivníkem a né o předvádění se a pozování před kamerou.

Zkoušky se musí zúčastnit jako přísedící pouze hlavní trenér DOJO, který do zkoušek nebude zasahovat, ale pro zkušební komisaře umožní decentní výměnu názorů, která nenaruší průběh zkoušek.

ZKOUŠKA NA STV 1. kyu

11. Všeobecně:

11.1) provádět všechny zkoušky na STV 1. kyu je oprávněna vykonávat tří-členná komise zkušebních komisařů JKA karate ČR s platnou mezinárodní licenci „D“ u JKA WF nebo osoba, která má licenci vyšší u JKA WF. Komise je jmenována VV JKA karate ČR před zkouškou a potvrzena zápisem.

12. Předpoklady k připuštění ke zkoušce na STV 1. kyu a přihlášení ke zkoušce:

12.1) Žadatelé o zkoušku na STV 1.kyu musí **nejpozději do 31.12. (před určeným termínem zkoušky) zaslat národnímu pověřenci pro**

zkoušky JKA Karate ČR "Přihlášku ke zkoušce na STV 1.Kyu u JKA Karate ČR". Společně s přihláškou zašle i doklad o zaplacení poplatku za zkoušku, není-li stanoveno jinak. Přihlášku obdrží žadatel u národního pověřence pro zkoušky na osobní vyžádání nebo písemnou žádost. Přihlášky jsou dostupné také na www.stránkách JKA karate ČR.

- 12.2) Ke zkoušce na STV 1.kyu se mohou přihlásit všichni karateka, členové JKA Karate ČR, kteří nepřerušili členství v JKA karate od poslední zkoušky, dosáhli předepsaného věku a vlastní platný průkaz karate se zaplacenou roční známkou JKA Karate ČR

V případě, že nebude splněna některá z níže uvedených podmínek nebude žadatel ke zkoušce 1.kyu připuštěn.

Podmínky na zkoušku 1. kyu:

Minimální čekací doba od poslední zkoušky 6 měsíců

V době přípravy na zkoušku 1. kyu je nutné splnit:

- nejméně 1 vícedenní seminář - akce JKA Karate na území ČR nebo v zahraničí,
- nejméně 1 seminář s instruktorem JKA Karate ČR konaný na území ČR
- účast na semináři v době konání zkoušky

- 12.3) Po ukončení úspěšné zkoušky národní pověřenec pro zkoušky **obdrží neprodleně zkušební** protokol od vykonavatelů zkoušek, a zkoušku zavede do 1.kyu-kartotéky - **elektronické databáze svazu JKA ČR**

ZKOUŠKA NA STV DAN

13. Předpoklady k připuštění ke zkoušce na STV DAN a přihlášení ke zkoušce:

- 13.1) Žadatelé o zkoušku na STV DAN musí **nejpozději do 31.12. (před určeným termínem zkoušky) zaslat národnímu pověřenci pro zkoušky JKA Karate ČR "Přihlášku ke zkoušce na STV DAN u JKA**

Karate ČR, společně s přihláškou zašle i doklad o zaplacení poplatku za zkoušku, není-li stanoveno jinak. Přihlášku obdrží žadatel u národního pověřence pro zkoušky na osobní vyžádání nebo písemnou žádost. Přihlášky jsou dostupné také na www.stránkách JKA karate ČR.

- 13.2) Ke zkoušce na STV DAN se mohou přihlásit všichni karateka, členové JKA Karate ČR, kteří nepřerušili členství v JKA karate od poslední zkoušky, dosáhli předepsaného věku a vlastní platný průkaz karate se zaplacenou roční známkou JKA Karate ČR

V případě, že nebude splněna některá z níže uvedených podmínek nebude

žadatel ke zkoušce DAN připuštěn.

Podmínky na zkoušku 1. DAN:

Minimální věk 18 let
Minimální čekací doba od poslední zkoušky 1 rok

V době přípravy na zkoušku 1. DAN je nutné splnit:

- nejméně 1 vícedenní seminář - akce JKA Karate na území ČR nebo v zahraničí
- nejméně 1 seminář s instruktorem JKA Karate ČR konaný na území ČR
- účast na semináři v době konání zkoušky

Podmínky na zkoušku 2. DAN:

Minimální čekací doba od poslední zkoušky 1 rok

V době přípravy na zkoušku 2. DAN je nutné splnit (a to rok před zkouškou):

- nejméně 1 vícedenní seminář - akce JKA Karate na území ČR nebo v zahraničí
- nejméně 2 semináře s instruktorem JKA Karate ČR konaný na území ČR
- účast na semináři v době konání zkoušky

Podmínky na zkoušku 3. DAN:

Minimální čekací doba od poslední zkoušky 2 roky

V době přípravy na zkoušku 3. DAN je nutné splnit (a to dva roky před zkouškou):

- nejméně 2 vícedenní semináře - akce JKA Karate na území ČR nebo v zahraničí
- nejméně 2 semináře s instruktorem JKA Karate ČR konané na území ČR nebo v zahraničí
- účast na semináři v době konání zkoušky

Podmínky pro zkoušku 4. DAN:

Minimální čekací doba od poslední zkoušky 3 roky
Trénink karatedo 15 let

V době přípravy na zkoušku 4. DAN je nutné splnit (a to dva roky před zkouškou):

- nejméně 2 vícedenní seminář - akce JKA Karate na území ČR nebo v zahraničí
- nejméně 2 semináře s instruktorem JKA karate ČR konané na území ČR nebo v zahraničí
- účast na semináři v době konání zkoušky

Podmínky pro zkoušku 5. DAN:

Minimální čekací doba od poslední zkoušky 4 roky
Trénink karatedo 23 let

V době přípravy na zkoušku 5. DAN je nutné splnit:

- nejméně 2 vícedenní seminář - akce JKA Karate na území ČR nebo Německa.
- nejméně 2 semináře s instruktorem JKA WF konané na území ČR nebo v zahraničí
- účast na semináři v době konání zkoušky

Podmínky pro zkoušku 6. DAN:

Minimální čekací doba od poslední zkoušky **6 let**
Trénink karatedo **31 let**

Zkoušky na STV 1. a 2.Dan je možno vykonávat na území ČR v rámci vypsaného zkušební termínu.

Zkoušky na STV 3. Dan a vyšší jsou vykonávány na semináři Gasshuku Německo, není-li rozhodnuto výkonným výborem JKA ČR jinak.

13.3) **Účast na požadovaných akcích musí být potvrzena v průkazu JKA** Karate ČR a kopie o účasti zaslána národnímu pověřenci pro zkoušky do 31.12. (před vlastní zkouškou) spolu s přihláškou na zkoušku.

13.4) **Nedodržení čekací doby na zkoušku DAN není dovoleno.**

Doba přípravy, potvrzená v přihlášce odpovědným zástupcem - hlavním trenérem DOJO nebo garantem-instruktorem JKA Karate ČR, se skládá z nepřetržitého tréninku ukončeného maximálně 2 týdny před samotnou zkouškou. Výkyvy v přípravném období mohou vést až ke zrušení zkoušky.

Je doporučeno se před zkouškou poradit se zkušeným instruktorem JKA o zkušebních technikách, aby zkoušky proběhly v pořádku a ve prospěch zkoušeného.

14. Čekací doba po předešlé neúspěšné zkoušce na STV DAN:

Zkouška na DAN může být opakována až po jednom roce. Při dvojí neúspěšné zkoušce není další zkouška povolena.

15. Poplatky za zkoušku na STV DAN:

Řeší aktuální ekonomická směrnice JKA karate ČR.

16. Po zkoušce na STV DAN:

15.1) po úspěšné zkoušce zkušební komisař - zapíše, podepíše a orazítkuje průkaz karate a diplom

15.2) národní pověřenec pro zkoušky **obdrží neprodleně zkušební** protokol, a zkoušku zavede do DAN-kartotéky - elektronické databáze svazu JKA ČR

15.3) vyúčtování se provádí dle aktuální ekonomické směrnice prostřednictvím pokladníka JKA Karate ČR.

17. Pro členy JKA Karate nejsou platné zkoušky STV DAN z jiných organizací a svazů.

Předpokládá se, že členové JKA Karate budou vykonávat zkoušky na STV DAN pouze v organizaci JKA.

18. Mezinárodní uznání a zapsání zkoušky:

Na přání zkoušeného může být úspěšná zkouška mezinárodně uznána zapsáním do "JKA INTERNATIONAL SEKCE", toto provádí výhradně šéfinstruktor, za což jsou pak požadovány zvláštní poplatky.

19. Čestný DAN JKA ČR

„Čestný DAN JKA ČR “ může být udělen, při těchto příležitostech:

- 19.1) Trenérovi sportovce, za výrazný výsledek (umístění) získaný na evropské, světové nebo jiné vrcholné soutěži, jež není nositelem mistrovského stupně. O udělení STV žádá vedoucí státní reprezentace komisi trenérsko metodickou úsek soutěží.
- 19.2) Funkcionáři JKA např. za dlouholetou aktivní prezentaci JKA ČR, státnímu trenérovi a jeho asistentům za výrazné úspěchy na soutěžích při reprezentaci JKA ČR a podob.). O udělení žádá subjekt svazu (oddíl, klub, krajský svaz. ..) nebo komise STV JKA ČR.
- 19.3) Komukoli kdo se výrazným způsobem zasloužil o rozvoj a propagaci karate JKA ČR např. senátorovi, primátorovi poslanci aj.

Podmínky udělení:

- 19.4) Ten, kterému byl udělen „Čestný DAN JKA ČR“ bez předchozích technických stupňů DAN nemá právo vykonávat další činnosti spojené s držením STV DAN, např. být zkušebním komisařem, instruktorem, rozhodčím atd.

Podmínky odebrání:

- 19.5) Tomu kdo se provinil a byl odsouzen za úmyslný trestní čin, může být „Čestný DAN JKA ČR“ odebrán.

O udělení a odebrání čestného ocenění „Čestný DAN JKA ČR“ rozhoduje vždy VV JKA ČR.

Obsah :

| | |
|---|--------|
| Předmluva ke zkušebnímu řádu | str. 2 |
| - základní teoretické znalosti | |
| - ztěžejní obsahové body zkušebního řádu | |
| 9. Kyu (bílý pás) | str. 5 |
| 8. Kyu (žlutý pás) | str. 6 |
| 7. Kyu (oranžový pás) | str. 7 |
| 6. Kyu (zelený pás) | str. 8 |
| 5. Kyu (fialový pás) | str.10 |
| 4. Kyu (fialový pás) | str.12 |
| 3. Kyu (hnědý pás) | str.14 |
| 2. Kyu (hnědý pás) | str.16 |
| 1. Kyu (hnědý pás) | str.18 |
| 1. Dan (černý pás) | str.20 |
| 2. Dan (černý pás) | str.22 |
| 3. Dan (černý pás) | str.23 |
| 4. Dan (černý pás) | str.24 |
| 5. Dan (černý pás) | str.25 |
| Dodatek ke zkušebnímu řádu JKA ČR | str.26 |
| - přehled používaných japonských pojmů a jejich význam | |
| OBECNÁ ČÁST ZKUŠEBNÍHO ŘÁDU | str.32 |
| - všeobecně | |
| - odpovědnost za zkoušku | |
| - oprávnění ke zkouškám | |
| Zkouška na STV Kyu (žákovský stupeň) | str.33 |
| - průběh zkoušky | |
| - věkové hranice a přípravné období mezi jednotlivými zkouškami | |
| - čekací doba po předchozí neúspěšné zkoušce | |
| - platnost zkoušky | |
| - poplatky za zkoušky | |
| - převedení platnosti STV z jiných organizací a svazů | |
| - pokyny ke zkouškám na STV Kyu u dětí | |

| | |
|--|--------|
| Zkouška na STV 1.kyu (žákovský stupeň) | str.36 |
| - všeobecně | |
| - předpoklady k připuštění ke zkoušce na 1.kyu a přihlášení ke zkoušce | |
| Zkouška na STV Dan (mistrovský stupeň) | str.37 |
| - všeobecně | |
| - předpoklady k připuštění ke zkoušce na STV Dan a přihlášení ke zkoušce | |
| - podmínky ke zkoušce STV DAN | |
| - čekací doba po předešlé neúspěšné zkoušce na STV Dan | |
| - poplatky za zkoušku na STV Dan | |
| - po zkoušce na STV Dan | |
| - převod platnosti STV Dan z jiných organizací a svazů | |
| - mezinárodní uznání a zapsání zkoušky | |
| - čestný DAN JKA ČR | |
| OBSAH | str.41 |