

# Technické požadavky na stupně kyu a DAN

## STYL SHOTOKAN

### **Použité symboly :**

ZK = zenkucu-dači

KI = kiba-dači

KK = kokucu-dači

v = vpřed

z = vzad

s = stranou

/ = zůstává postoj (postavení chodidel)

- = změna postoje

## 1.skupina: 8.- 7.Kyu - nižší žákovské stupně

### 8. kyu (hači-kju) - bílý pás

#### **KIHON**

1. ZK v: čudan oi-cuki (obrat s gedan-barai)
2. ZK v: čudan gyaku-cuki
3. ZK z: age-uke
4. ZK v: uči-uke
5. ZK z: soto-uke
6. KK v: šuto-uke (obrat s gedan-barai)
7. ZK v: mae-geri džodan (paže gedan)
8. KI s: joko-geri-kekomi čudan (3 × na každou stranu)

#### **KUMITE**

*Gohon-kumite*

5 × džodan oi-cuki (kryt age-uke)

5 × čudan oi-cuki (kryt soto-uke, po pátém útoku vždy jednou protiútok gyaku-cuki s kiai)

#### **KATA**

Heian - šodan (Heian 1)

#### **Chyby, které nejsou tolerovány :**

- chodidla v postojích nejsou celou plochou na zemi
- zadní noha v postoji ZK není propnuta v koleni
- předklon při chůzi v ZK vpřed nebo záklon horní části těla
- nedostatečné přitažení pěsti k boku (HIKITE)
- nedostatečné sevření ruky v pěst
- při gohon-kumite pohled směřuje k zemi

## 5. DAN (nidan) - černý pás

#### **KIHON**

*Zkoušející vybere několik z dosud uváděných technik.*

Kombinace :

*Zkoušející vybere několik z dosud uváděných technik.*

#### **KATA**

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

#### **4. DAN (iondan) - černý pás**

##### **KIHON**

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

##### **KUMITE**

*a) Džiu-ippon-kumite*

*b) Džiu-kumite*

*Zkoušející z ohledem na věk zkoušeného může tuto část prominout.*

##### **KATA**

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

#### **7. kyu (šiči-kju) - žlutý pás**

##### **KIHON**

1. ZK v: džodan oi-cuki (obrat s gedan-barai)
2. ZK v: čudan gyaku-cuki
3. ZK v: sanbon-cuki
4. ZK z: age-uke
5. ZK v: soto-uke
6. ZK z: uči-uke
7. KK v: šuto-uke (obrat s gedan-barai)
8. ZK v: mae-geri (džodan, paže čudan)
9. KI s: joko-geri-kekomi (jako 8.kyu)
10. KI s: joko-geri-keage (čudan)

##### **KUMITE**

*Gohon-kumite*

5× džodan oi-cuki (jako v 8.kyu)

5× čudan oi-cuki (obránce zakročí levou nohou a provede kryt soto-uke zevnitř pravou rukou)

##### **KATA**

Heian - nidan (Heian 2)

##### **Chyby, které nejsou tolerovány :**

- chybný postoj - zdvihnuté rameno, ohnuté zápěstí v konci úderu
- chybná pozice chodidel kopající nohy při technikách kopů
- málo zdvižené koleno kopající nohy
- chybná vzdálenost při gohon-kumite
- chyby z předchozích kyu

## 2.skupina: 6.- 4.Kyu - střední žákovské stupně

### 6. kyu (roku-kjú) - zelený pás

#### **KIHON**

1. ZK v: džodan oi-cuki (obrat vždy s gedan-barai)
2. ZK v: sanbon-cuki
3. ZK z: age-uke / gyaku-cuki
4. ZK v: soto-uke / gyaku-cuki
5. ZK z: uči-uke / gyaku-cuki
6. KK v: šuto-uke /(ZK) nukite (obrat s gedan-barai)
7. ZK v: mae-geri (džodan, paže čudan)
8. ZK v: mawashi-geri (čudan)
9. ZK v: joko-geri-kekomi (čudan, zadní nohou)
10. KI s: joko-geri-keage (třikrát na každou stranu)

#### **KUMITE**

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

útoky pouze pravou :

- 2 × džodan oi-cuki
- 2 × čudan oi-cuki
- 2 × čudan mae-geri

*Obrana proti :*

- džodan oi-cuki krytem age-uke (střídavě levá, pravá)
- čudan oi-cuki krytem soto-uke (střídavě levá, pravá)
- mae-geri           1. ústup 45 stupňů vzad s krytem gedan-barai levé  
2. ústup vzad levé nagaši-uke, protiútok volný

#### **KATA**

Heian - sandan (Heian 3)

**Chyby, které nejsou tolerovány :**

- chybné držení těžiště (klesání, stoupání)
- nepřesné stahování kopající nohy zpět
- chybná práce boků
- nejistota v postojích
- chybné dýchání při vedení technik karate, kombinací, kata
- při kumite špatný odhad vzdálenosti pro útok, obranu
- chyby z předchozích kyu

b) *Džiu-kumite s jedním až pěti partnery*

#### **KATA**

1. ŠITEI - kata ze série heian 1. - 5. a Tekki 1

2. TOKUI – a) kata ze série heian 1. - 5. a Tekki 1. - 3.

b) podle výběru z Basai-dai, Basai-šo, Džion, Enpi, Hangetsu, Kanku-dai, Kanku-šo, Nižušiho, Meikyo

3. BUNKAI - zkoušený předvede bojové aplikace technik obsažených v některé z výše uvedených ŠITEI kata b.,. Aplikace musí být věrohodné.

### 3. DAN (šodan) - černý pás

#### KIHON

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

#### kopy na místě

výchozí postoj : ZK-gedan kamae levé

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

#### KUMITE

a) *Džiū-ippon-kumite* :

- džodan oi-cuki
- čudan oi-cuki
- čudan mae-geri
- čudan joko-geri-kekomi

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

Obránce - jednou s ústupem vzad (celý krok)

- jednou s odsunem vzad

### 5. kyu (go-kyu) - fialový pás

#### KIHON

1. ZK v: sanbon-cuki (obrat vždy s gedan-barai)
2. ZK z: age-uke / gyaku-cuki
3. ZK v: soto-uke / přední noha do KI s joko-empi-uči
4. ZK z: uči-uke / gyaku-cuki
5. KK v: morote-uči-uke
6. KK z: šuto-uke / přední noha do ZK s džodan šuto-uči
7. ZK v: mae-geri-rengeri s mezikrokem (tříkrát)
8. ZK v: mawashi-geri džodan
9. ZK v: joko-geri-kekomi
10. KI s: joko-geri-keage (tříkrát)

#### kombinace (čudan kamae - zápasového střehu)

1. čudan mae-geri / džodan, čudan rencuki
2. čudan mawashi-geri / čudan gyaku-cuki

#### KUMITE

*Kihon-ippon-kumite*

- džodan oi-cuki
- čudan oi-cuki
- čudan mae-geri
- čudan joko-geri-kekomi

Útoky 1 × střídavě pravou a levou končetinou, obrana i protiútok volné, ale ipponové techniky

#### KATA

Heian - jondan (Heian 4)

#### Chyby, které nejsou tolerovány :

- špatná koordinace pohybů
- techniky jsou prováděny toporně, nedostatečná plynulost
- těžiště je vysoko položené ve všech koncových postojích
- zvedání těžiště při přechodu z postoje do postoje
- nestejně zakončení pohybu (paže / tělo / nohy)
- při kumite nedostatečná koncentrace, špatný odhad vzdálenosti, špatné držení těla
- chyby z předchozích kyu

## 4. kyu (jon-kjú) - fialový pás

### **KIHON**

1. ZK v: oi-cuki (obrat vždy s gedan-barai)
2. ZK v: gyaku-cuki džodan (na místě) / vpřed čudan gyaku-cuki
3. ZK v: soto-uke / joko-empi-uči (KI) / tate-uraken-uči
4. KK z: morote-uke / gyaku-cuki (ZK)
5. KK v: šuto-uke / mae-aši-geri / gyaku-cuki (obrat s gedan-barai)
6. ZK v: mae-geri džodan
7. ZK v: mawashi-geri džodan
8. ZK v: mae-geri čudan - stáhnout kopající nohu zpět / toutéž nohou mawashi-geri (džodan) došlap vpřed
9. ZK v: uširo-geri
10. KI s: joko-geri-keage - joko-geri-kekomi (po překroku)

### **kombinace (z čudan kamae)**

1. mae-geri (došlap vpřed)/mawashi-geri (džodan)/čudan gyaku-cuki (na každou stranu třikrát)
2. joko-geri-kekomi zadní nohou (čudan) / gyaku-cuki

### **KUMITE**

*Kihon-ippon-kumite :*

- džodan oi-cuki
- čudan oi-cuki
- čudan mae-geri
- čudan joko-geri-kekomi

Vše dvakrát na každou stranu. Obránce provede dvě různé obranné techniky. Po protiútoky gyaku-cuki se vrací ihned do čudan kamae ZANŠIN.

### **KATA**

Heian - godan (Heian 5)

### **Chyby, které nejsou tolerovány**

- v konečné fázi techniky chybí kime, HIKITE
- ztráta rovnováhy při obrazech, při kopech
- špatná vzdálenost při kumite
- chyby z předchozích kyu

## 2. DAN (nidan) - černý pás

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

### **KIHON**

Výchozím postojem je zde zápasový střeh - KAMAE

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

### **kombinace (z čudan kamae)**

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

### **kopy na místě**

výchozí postoj : ZK-gedan kamae levé

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

### **KUMITE**

- a) *Džiu-ippon-kumite*
- b) *Džiu-kumite*

### **KATA**

1. ŠITEI zkoušející vybere jednu kata ze série heian 1. - 5. a Tekki 1, Basai-dai, Džion, Enpi, Hangetsu, Kanku-dai

TOKUI zkoušený předvede jednu kata mimo dosud uvedený program

## 1. DAN (šodan) - černý pás

*Předzkouška : z náhodně vybraných technik z předchozího kyu-programu.*

### KIHON

2. ZK v: sanbon-cuki (obrat vždy s gedan-barai)
3. ZK z: age-uke / mae-geri (stažení kopající nohy do výchozí pozice) / gyaku-cuki
4. ZK v: soto-uke / joko-enpi (KI) / Tate-uraken-uči / gyaku-cuki čudan (ZK)
5. ZK v: oi-cuki džodan / gyaku-cuki čudan / odsun vzad s uči-uke (ZK) vpřed suriaši gyaku-kizami-cuki džodan / mae-geri džodan / gyaku-cuki
6. ZK v: gyaku-cuki čudan (na místě) - (krok vpřed) gyaku-cuki čudan / ústup v KK šuto-uke - vpřed šuto-uke / mae-mawashi-geri džodan / gyaku-cuki čudan
7. ZK v: oi-cuki džodan / gyaku-cuki čudan / ústup vzad gedan-barai - vpřed oi-cuki čudan
8. ZK v: mae-geri-rengeri čudan kekomi, džodan keage (3 × na každou stranu)
9. ZK v: mawashi-geri
10. KI s: joko-geri-keage - (překrok) joko-geri-kekomi (druhou nohou), 3 × na každou stranu
11. ZK v: mae-mawashi-geri (čudan) - vpřed mawashi-geri džodan
12. ZK v: uširo-geri

### kombinace (z čudan kamae)

1. mae-geri (stáhnout kopající nohu zpět) / mawashi-geri vpřed (stejnou nohou) / uraken-uči / gyaku-cuki - vpřed mawashi-geri / gyaku-cuki
2. kizami-cuki / gyaku-cuki - vpřed mawashi-geri / gyaku-cuki

### kopy na místě

výchozí postoj : ZK-gedan kamae levé

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

### KUMITE

- a) *Džiu-ippón-kumite jako 1.kyu*
- b) *Džiu-kumite se třemi partnery postupně*

### KATA

1. ŠITEI kata ze série heian 1. - 5. a Tekki 1
2. TOKUI podle výběru z Basai-dai, Džion, Enpi, Hangetsu, Kanku-dai

## 3. skupina: 3. - 1.Kyu - vyšší žakovské stupně

### 3. kyu (san-kjú) - hnědý pás

### KIHON

1. ZK v: oi-cuki (obrat vždy s gedan-barai)
2. ZK v: oi-cuki / gyaku-cuki
3. ZK z: age-uke / gyaku-cuki
4. ZK v: soto-uke / joko-empi (KI) / Tate-uraken-uči(KI) / gyaku-cuki (ZK)
5. KK z: morote-uči-uke / gyaku-cuki (ZK)
6. KK v: šuto-uke / mae-aši-geri / gyaku-cuki (ZK)(obrat gedan-barai)
7. ZK v: mae-geri džodan
8. ZK v: mawashi-geri džodan
9. ZK v: mawashi-geri-rengeri (čudan, džodan s mezikrokem)
10. ZK v: uširo-geri
11. ZK v: joko-geri-kekomi čudan
12. KI s: joko-geri-keage džodan, třikrát na každou stranu

### kombinace (z čudan kamae)

1. kizami-cuki / gyaku-cuki (se suriaši), třikrát na každou stranu
2. mae-mawashi-geri (čudan) došlápnout vpřed / mawashi-geri džodan / uraken-uči / gyaku-cuki

### KUMITE

*Džiu-ippón-kumite*

- džodan oi-cuki
- čudan oi-cuki
- čudan mae-geri
- čudan joko-geri-kekomi

Všechny útoky jednou na každou stranu.

### KATA

Tekki-šodan (Tekki 1)

### Chyby, které nejsou tolerovány :

- neplynulé provádění kombinací (špatná vázanost technik)
- přerušování pohybu boků při provádění kombinací
- špatná vzdálenost při kumite
- chybějící nebo chybný rytmus při provádění kata
- chyby z předchozích kyu

## 2. kyu (ni-kjú) - hnědý pás

### KIHON

1. ZK v: džodan oi-cuki (obrat vždy s gedan-barai)
2. ZK v: sanbon-cuki
3. ZK v: age-uke / mae-geri (kopající nohu stáhnout zpět) / gyaku-cuki
4. ZK v: soto-uke / joko-enpi (KI) / gyaku-cuki (ZK)
5. KK z: morote-uči-uke / kizami-cuki (ZK) / gyaku-cuki
6. ZK v: mae-geri / oi-cuki (bez mezikroku)
7. ZK v: mawashi-geri džodan / gyaku-cuki
8. ZK v: mawashi-geri džodan / uširo-geri (třikrát na každou stranu)
9. KI s: joko-geri-keage - (překrok) joko-geri-kekomi (druhá noha)

### kombinace (z čudan kamae)

1. kizami-cuki / gyaku-cuki (suri-aši) - (krok) uraken / gyaku-cuki
2. mawashi-geri džodan / uširo-geri / uraken / gyaku-cuki

### KUMITE

#### *Džiu-ippon-kumite*

- džodan oi-cuki
- dudan oi-cuki
- čudan mae-geri
- čudan joko-geri-kekomi
- uširo-geri

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

Obránce - jednou s ústupem vzad (celý krok)

- jednou s odsunem vzad

### KATA

Basai-dai

### Chyby, které nejsou tolerovány :

- špatná koordinace zpevnění v koncové fázi pohybu
- odklon těla od cíle při cvičení s partnerem
- nejistota při útoku a protiútku
- chyby z předchozích kyu

## 1. kyu (iči-kju) - hnědý pás

### KIHON

2. ZK v: džodan oi-cuki (obrat vždy s gedan-barai)
3. ZK v: sanbon-cuki / mae-geri (stáhnout kopající nohu zpět do výchozího postoje)
4. ZK z: age-uke / mae-geri (stáhnout kopající nohu zpět) / gyaku-cuki
5. ZK v: soto-uke / joko-enpi (KI) / tate-uraken-uči / gyaku-cuki(ZK)
6. KK z: šuto-uke / mae-joko-geri / gyaku-cuki (ZK)
7. ZK v: mae-geri džodan / džodan, čudan rencuki (bez mezikroku)
8. ZK v: mawashi-geri džodan + joko-geri-kekomi čudan stejnou nohou bez položení na zem
9. KI s: joko-geri-kekomi čudan (s obratem)
10. ZK v: uširo-geri (čudan)
11. ZK v: aši-barai / gyaku-cuki

### kombinace (z čudan kamae)

1. kizami-cuki / oi-cuki / gyaku-cuki
2. mae-mawashi-geri čudan - ura-mawashi-geri

### KUMITE

#### *Džiu-ippon-kumite*

- džodan oi-cuki levou vpřed
- čudan oi-cuki pravou vpřed
- mae-geri levou vpřed
- mawashi-geri pravou vpřed
- joko-geri-kekomi levou vpřed
- uširo-geri pravou vpřed

vždy pouze jednou

### KATA

Podle výběru z Basai-dai, Enpi, Džion, Hangetsu, Kanku-dai.

### Chyby, které nejsou tolerovány :

- slabá kondiční příprava
- slabá sebekontrola při cvičení s partnerem
- chybějící sportovní duch
- chyby z předchozích kyu



