

# GOJU-RYU KARATE

## 8. kyu (BÍLÝ PÁS)

### KIHON:

1. HD seiken tsuki
2. HD age, soto, yoko a gedan uke
3. HD shomen, yokomen uraken uchi
4. HD hiza geri
5. HD mae geri
6. SHD harai otoshi uke

### KIHON IDO:

1. SD ayumi ashi oi tsuki // a SD ushiro ayumi ashi oi tsuki
2. SD ayumi ashi s age uke // a SD ushiro ayumi ashi se soto uke
3. SD ayumi ashi chudan mae geri // a SD ushiro ayumi ashi chudan mae geri
4. ZD ayumi ashi jodan oi tsuki // a ZD ushiro ayumi ashi jodan oi tsuki
5. ZD ayumi ashi s yoko uke // a ZD ushiro ayumi ashi gedan uke
6. ZD ayumi ashi chudan mae geri // a ZD ushiro ayumi ashi chudan mae geri
7. SHD ayumi ashi oi tsuki // a SHD ushiro ayumi ashi s harai otoshi uke

### KUMITE:

#### TANREN KUMITE

- 1) Ú : HD oi tsuki jodan/ chudan  
O : HD age uke / soto uke nebo yoko (uchi) uke,
- 2) Ú : HD oi tsuki gedan  
O : HD harai otoshi uke

#### KIHON IDO TANREN KUMITE

(každá kombinace 2x vpřed a 2x vzad)

- 1) Ú : SD ayumi ashi oi tsuki jodan /chudan/,  
O : SD ushiro ayumi ashi s age /yoko/uke // **poté zpět**  
O : SD ayumi ashi oi tsuki jodan /chudan/  
Ú : SD ushiro ayumi ashi s age /yoko/uke,
- 2) Ú : ZD ayumi ashi oi tsuki jodan  
O : ZD ushiro ayumi ashi s age uke // **poté zpět**  
O : ZD ayumi ashi oi tsuki chudan  
Ú : ZD ushiro ayumi ashi s yoko uke,

## 7. kyu (ŽLUTÝ PÁS)

### KIHON:

1. HD gammen shuto uchi, yokomen shuto uchi
2. HD kaishu yoko uke
3. HD kake uke
4. HD nagashi uke
5. HD age empi uchi
6. HD mawashi geri
7. HD gedan sokuto geri
8. ZD gyaku tsuki
9. SHD ura tsuki, tate tsuki

### KIHON IDO :

1. SD ayumi ashi chudan gyaku tsuki // zpět stejné ushiro ayumi ashi
2. SD ayumi ashi s age uke, chudan gyaku tsuki // zpět  
ushiro ayumi ashi s gedan uke a chudan gyaku tsuki
3. ZD ayumi ashi chudan gyaku tsuki // zpět stejné ushiro ayumi ashi
4. ZD ayumi ashi se yoko uke, a jodan gyaku tsuki // zpět  
ushiro ayumi ashi soto uke jodan gyaku tsuki
5. SHD ayumi ashi chudan gyaku tsuki // zpět  
ushiro ayumi ashi s harai otoshi uke, chudan gyaku tsuki
6. NAD ayumi ashi kaishu yoko uke // NAD ushiro ayumi ashi kake uke

### OYO IDO:

1. ST kamae suri ashi, // zpět ushiro suri ashi
2. ST kamae yose ashi, // zpět ushiro yose ashi
3. ST ayumi ashi s ashi barai // mawate
4. ST ayumi ashi mawashi geri // mawate

### KUMITE:

#### KIHON SANDAN UKE BARAI

- Ú: HD jodan tsuki, chudan tsuki, gedan tsuki
- O: HD age uke, yoko uke, harai otoshi uke
- O: HD jodan tsuki, chudan tsuki, gedan tsuki
- Ú: HD age uke, yoko uke, harai otoshi uke

#### KIHON IDO TANREN KUMITE

1. Ú : SD ayumi ashi oi tsuki jodan, ayumi ashi do ZD oi tsuki chudan (poté to stejné jako obráncé)  
O : SD ushiro ayumi ashi age uke a ushiro ayumi ashi do ZD s yoko uke (poté to stejné jako útočník)

#### KIHON YOKUSOKU KUMITE

1. Ú : ZD ayumi ashi oi tsuki jodan /chudan/  
O : HD ushiro ayumi ashi do ZD age, soto, yoko, harai uke, gyaku tsuki
2. Ú : ST mae geri  
O : ST tai sabaki sukui uke a gyaku tsuki i

### KATA:

Geki sai dai Ichi

## 6. kyu (ŽLUTÝ PÁS A ČERVENÉ KONCE)

### KIHON:

1. HD mawashi uke yama teisho tsuki
2. HD gedan yoko geri
3. HD mawashi empi uchi
4. HD sukui osae uke ( kaishu joge uke )
5. ZD mae ken tsuki, gyaku tsuki ( důraz na práci boků )
6. NAD do SD age uke a chudan gyaku tsuki
7. NAD do ZD yoko uke a jodan gyaku tsuki
8. SHD otoshi empi uchi
9. ST do ZD gyaku tsuki
10. ST do ZD mae ken (kizami)tsuki

### KIHON IDO:

1. SD ayumi ashi age uke gyaku tsuki a soto uke // zpět  
SD ushiro ayumi ashi yoko uke gyaku tsuki a harai uke
2. ZD ayumi ashi mae geri a oi tsuki a // zpět  
ZD kizami mae geri ushiro ayumi ashi a age empi uchi
3. NAD do ZD gyaku tsuki ayumi ashi // mawate
4. NAD ayumi ashi kake uke gyaku tsuki // zpět  
NAD ushiro ayumi ashi nagashi uke gyaku tsuki
5. SHD kamae ayumi ashi s mawashi empi uchi, shomen uraken uchi, harai otoshi uke a gyaku tsuki // zpět stejné ushiro ayumi ashi

### OYO IDO:

1. ST ayumi ashi do ZD oi tsuki přední nohu vrátit do ST // mawate
2. ST ayumi ashi mae geri / a zpět ushiro ayumi ashi (zpět - kop přední nohou)
3. ST ayumi ashi mawashi geri / a zpět ushiro ayumi ashi (zpět - kop přední nohou)
4. ST hineri mawashi geri, ayumi ashi yokomen uraken uchi // mawate
5. ST ashi barai, oi tsuki ayumi ashi // mawate

### KUMITE:

#### SANDAN UKE BARAI - ICHI

1. Ú: SD ayumi ashi oi tsuki jodan, SD ayumi ashi oi tsuki chudan, SHD ayumi ashi oi tsuki gedan
- O: SD ushiro ayumi ashi age uke, SD ushiro ayumi ashi yoko uke, SHD ushiro ayumi ashi harai uke

#### YOKUSOKU KUMITE

1. Ú: ST do ZD mae ken tsuki // ST ayumi ashi ZD oi tsuki (střídání technik)  
O: ST do ZD (ST ushiro ayumi ashi do ZD ) age, yoko, soto nebo gedan uke a gyaku suki
2. Ú: ST mawashi geri  
O: ST cho uke

#### KIHON BUNKAI MAWASHI UKE

1. Ú: ZD ayumi /suri/ ashi oi tsuki jodan, gyaku tsuki chudan  
O: ST tai sabaki mawashi uke, překřížit ruce, páka, hod

### KATA:

Geki sai dai Ni

## 5. kyu (ORANŽOVÝ PÁS)

### KIHON :

1. HD teisho tsuki
2. HD ura uke
3. HD ushiro geri
4. HD age kakuto uke
5. NAD kansetsu geri
6. ST tai sabaki s kake uke, gyaku tsuki, na druhou stranu tai sabaki nagashi uke, gyaku tsuki

### KIHON IDO :

1. SD ayumi ashi do SHD cyokaku gedan tetcui uchi a sayu uraken uchi stažení přední nohy do SD//  
Zpět SD ushiro ayumi ashi do SHD cyokaku gedan tetcui uchi a sayu uraken uchi přední  
nohu stáhnout do SD
2. SD ayumi ashi chudan oi tsuki, gyaku rukou age uke a chudan oi tsuki // zpět  
SD ushiro ayumi ashi chudan oi tsuki, gyaku rukou age uke a chudan oi tsuki
3. ZD ayumi ashi jodan oi tsuki, gyaku rukou yoko uke a jodan oi tsuki // zpět  
ZD ushiro ayumi ashi jodan oi tsuki, gyaku rukou yoko uke a jodan oi tsuki
4. ZD mae geri , gyaku tsuki // mawate
5. SHD ayumi ashi chudan oi tsuki gyaku rukou do ZD harai uke a zpět do SHD oi tsuki  
chudan // zpět SHD ushiro ayumi ashi chudan oi tsuki gyaku rukou do ZD harai uke a  
zpět do SHD oi tsuki chudan
6. NAD suri ashi gyaku tsuki // zpět  
NAD ushiro suri ashi kake uke a gyaku tsuki

### OYO IDO:

1. ST suri ashi gyaku tsuki
2. ST suri ashi mae ken (kizami ) tsuki
3. ST suri ashi yokomen uraken uchi
4. ST suri ashi mae ken tsuki, gyaku tsuki
5. ST hineri yoko geri

### KUMITE:

#### NEKO ASHI DACHI KUMITE

- Ú: NAD do ZD mae ken tsuki / NAD ayumi ashi do ZD oi tsuki ( jodan / chudan ) střídát útoky  
O: HD do NAD tai sabaki s kake / harai anebo yoko uke/ kizami mae geri / gyaku tsuki

#### SANDAN UKE BARAI - NI

- Ú: SD ayumi ashi oi tsuki jodan, ayumi ashi do SD oi tsuki chudan a ayumi ashi do SHD oi tsuki  
chudan  
O: SD ushiro ayumi ashi age uke gyaku tsuki, ushiro ayumi ashi do SD yoko uke gyaku  
tsuki a ushiro ayumi ashi do SHD harai otoshi uke gyaku tsuki

#### OYO BUNKAI MAWASHI UKE

- Ú: ST ayumi ashi ZD oi tsuki  
O: ST tai sabaki s aplikací mawashi uke dle vlastního pojetí bunkai  
( např. kake uke, páka na loket )

### KATA:

Gekisai dai Ichi. **Gekisai dai Ni**

### KIHON BUNKAI KATA:

Gekisai dai I.

## 4.kyu (ZELENÝ PÁS)

### KIHON:

1. HD joge uke
2. HD furi uchi
3. HD kagi tsuki
4. NAD do ZD haito uchi
5. NAD gedan sokuto geri do ZD gyaku tsuki
6. NAD kansetcu geri a do ZD gyaku tsuki
7. ST ura mawashi geri hineri

### KIHON IDO:

1. SD ayumi ashi san ren tsuki ( jodan, chudan, gedan ) // zpět  
SD ushiro ayumi ashi age uke, gyaku rukou yoko uke a oi rukou harai uke
2. ZD kamae ayumi ashi mae geri, age empi uchi, gyaku tsuki // stejné zpět ushiro ayumi ashi
3. ZD yose ashi yoko geri gyaku tsuki / mawate
4. NAD kansetcu geri do SD age uke gyaku tsuki ayumi ashi do NAD // mawate
5. NAD kizami mae geri, do ZD yoko uke chudan gyaku tsuki // mawate
6. SD suri ashi do SHD kake uke, san ren tsuki ayumi ashi SD // zpět  
SD ushiro suri ashi do SHD kake uke, san ren tsuki a ushiro ayumi ashi do SD

### OYO IDO

1. ST yose ashi mae geri
2. ST yose ashi mawashi geri
3. ST yose ashi yoko geri
4. ST yose ashi yokomen uraken uchi
5. ST suri ashi gyaku tsuki, mawashi geri hineri

### KUMITE:

#### YOKUSOKU KUMITE

1. Ú: ST yose ashi chudan oi tsuki / ST ayumi ashi chudan oi tsuki (Střídát útoky)  
O: ST tai sabaki (ushiro tai sabaki ) kakuto uke, jodan gyaku tsuki
2. Ú: ST yose ashi chudan oi tsuki / ST ayumi ashi chudan oi tsuki (Střídát útoky)  
O: ST tai sabaki (ushiro tai sabaki) nagashi uke chudan gyaku tsuki
3. Ú: ST yose ashi kizami mae geri / ST hineri mae geri (Střídát útoky)  
O: ST yoko tai sabaki do KKD harai otoshi uke přetočení do ZD chudan gyaku tsuki

#### SANDAN UKE BARAI - SAN

- Ú: SD ayumi suri ashi oi tsuki jodan, ayumi suri ashi do SD oi tsuki chudan a ayumi suri ashi do SHD oi tsuki chudan  
O: SD ushiro ayumi suri ashi kaishu jodan uke, ushiro ayumi suri ashi do SD ura uke a ushiro ayumi suri ashi do SHD kaishu harai uke / na konci kterékoliv tech. páka na loket.

### KATA:

Gekisai dai Ichi. , Gekisai dai Ni, **Sanchin**

### KIHON BUNKAI KATA:

Gekisai dai II.

### 3. kyu (MODRÝ PÁS)

#### KIHON:

1. ST kizami mae geri, gyaku tsuki
2. ST gyaku tsuki, kizami mawashi geri
3. ST kizami yoko geri
4. ST ushiro geri
5. ST tai sabaki s kakuto uke na jednu, s teisho uke na druhou stranu
6. ST tai sabaki s gyaku rukou nagashi uke, do ZD s mae ken tsuki, na druhou stranu tai sabaki gyaku rukou kake uke, a do ZD mae ken tsuki

#### KIHON IDO :

1. SD gyaku tsuki, ayumi ashi hineri mae geri // zpět stejné kop přední nohou a ushiro ayumi ashi
2. ZD kamae ayumi ashi mae geri, age empi uchi, uraken uchi, harai uke a gyaku tsuki // Zpět stejné ushiro ayumi ashi
3. SHD kamae shakaku kansetsu geri, age tsuki, uraken uchi a gedan tetsui uchi // zpět stejné ushiro ayumi ashi
4. NAD mae geri, kansetsu geri, gyaku tsuki do ZD ayumi ashi do NAD // mawate

#### OYO IDO

1. ST suri ashi kizami tsuki, suri ashi gyaku tsuki
2. ST suri ashi gyaku tsuki, hineri mae geri
3. ST suri ashi gyaku tsuki, yose ashi mawashi geri
4. ST suri ashi gyaku tsuki, hineri mawashi geri, suri ashi gyaku tsuki
5. ST yose ashi ashi barai, gyaku tsuki
6. ST yose ashi mawashi geri, suri ashi gyaku tsuki
7. ST yose ashi yoko geri, suri ashi uraken uchi

#### KUMITE:

##### YOKUSOKU KUMITE

1. Ú: ST ayumi ashi ZD oi tsuki  
O: ST kake uke tai sabaki, ashi barai přední nohou, do SHD tsuki
2. Ú: ST mae geri hineri  
O: ST tai sabaki s gyaku rukou sukui uke, uchopení, ashi barai, hod na zem
3. Ú: ST mawashi geri hineri  
O: ST suri ashi s cho uke, uchopit nohu, páka na koleno, složit na zem

##### RANZE KU KUMITE

1. Ú: ayumi ashi do ZD chudan oi tsuki  
O: harai otoshi uke do ZD gyaku tsuki  
Ú: gyaku rukou gedan uke, oi rukou shomen uraken uchi
2. Ú: ayumi ashi chudan oi tsuki  
O: ushiro ayumi ashi gedan uke, hineri mae geri  
Ú: yoko tai sabaki gyaku rukou harai otoshi uke a gyaku tsuki

#### KATA:

Gekisai dai I., Gekisai dai II., **Sanchin**

#### KIHON BUNKAI KATA:

Gekisai dai I., Gekisai dai II

## 2. kyu (HNĚDÝ PÁS)

### KIHON

1. HD mae geri, kansetsu geri , gedan sokuto geri
2. ST irimi mae ken tsuki anebo irimi oi tsuki (střídat útoky)
3. ST kizami mawashi geri a yoko geri
4. ST kizami ura mawashi geri

### KIHON IDO:

1. SD ayumi ashi joge uke a morote yama tsuki // zpět SD ushiro ayumi ashi joge uke a morote yama tsuki
2. SD ayumi suri ashi soto uke, gyaku tsuki // zpět stejné ushiro ayumi suri ashi
3. SD ayumi ashi SHD cyokaku seiken tsuki mae yoko geri kopající nohu stáhnout do SD // zpět stejné ushiro ayumi ashi

### OYO IDO

1. ST suri ashi gyaku tsuki, yose ashi kizami tsuki, suri ashi gyaku tsuki
2. ST yose ashi yoko geri, suri ashi gyaku tsuki
3. ST yose ashi ura mawashi geri, suri ashi gyaku tsuki
4. ST ashi barai ayumi ashi, ushiro geri
5. ST yose ashi mawashi geri, suri ashi yokomen uraken uchi, suri ashi gyaku tsuki
6. ST ushiro mawashi geri
7. ST ushiro geri, gyaku tsuki

### KUMITE:

#### YOKUSOKU KUMITE

1. Ú: ST irimi oi tsuki, ashi barai, přidržet protivníka na zemi, do SHD s tsuki
2. Ú: ST yose ashi gyaku tsuki, osoto gari na zadní nohu, přidržet protivníka na zemi SHD tsuki

#### RANZE KU KUMITE

1. Ú: suri ashi mae ken tsuki  
O: ushiro suri ashi jodan nagashi uke a suri ashi gyaku tsuki  
Ú: ushiro suri ashi gyaku rukou osae uke, mae ken tsuki
2. Ú: suri ashi gyaku tsuki  
O: ushiro suri ashi osae uke a jodan gyaku tsuki  
Ú: ushiro suri ashi jodan nagashi uke chudan gyaku tsuki

#### SENZE NO SEN KUMITE

- Ú: ST suri ashi gyaku tsuki /anebo oi tsuki ayumi ashi /  
O: ST irimi tsuki, / irimi uraken uchi anebo oi tsuki irimi /  
(oba soupeři se snaží uplatnit svojí techniku jjako první)

### KATA:

Gekisai dai I, Gekisai dai II., Sanchin, **Tensho**

### KIHON BUNKAI KATA:

Tensho

## 1. kyu (HNĚDÝ PÁS)

### KIHON:

1. ST kizami ura mawashi geri, gyaku tsuki
2. ST gyaku tsuki, kizami ura mawashi geri
3. ST gyaku tsuki tai sabaki uraken uchi
4. ST gyaku tsuki tai sabaki oi tsuki

### KIHON IDO:

1. SD ayumi ashi joge uke, age shita tsuki // zpět stejné ushiro ayumi ashi
2. SD age uke gyaku tsuki hineri mae geri // zpět  
SD age uke gyaku tsuki kizami mae geri
3. ZD hineri mae geri vrátit nohu zpět a ushiro geri // mawate

### OYO IDO

1. ST ayumi ashi oi tsuki, suri ashi gyaku tsuki
2. ST suri ashi kizami tsuki, hineri mae geri, yose ashi mawashi geri
3. ST suri ashi kizami tsuki, ashi barai, do SHD gedan san ren tsuki
4. ST suri ashi gyaku tsuki, hineri mae geri, yose ashi yoko geri anebo ura mawashi geri
5. ST suri ashi gyaku tsuki, ushiro mawashi geri
6. ST suri ashi kizami tsuki, yose ashi ashi barai, suri ashi gyaku tsuki
7. ST hineri mae geri, yose ashi mawashi geri, suri ashi gyaku tsuki

### KUMITE:

#### RANZE KU KUMITE GEKI SAI DAI ICHI

#### SANDAN UKE BARRAI – YON

1. Ú: SD kamae ayumi ashi jodan oi tsuki gyaku rukou yoko uke a jodan oi tsuki  
O: SD kamae ushiro ayumi ashi age uke chudan gyaku tsuki
2. Ú: ZD kamae ayumi ashi chudan oi tsuki gyaku rukou age uke a chudan oi tsuki  
O: ZD kamae ushiro ayumi ashi yoko uke jodan oi tsuki
3. Ú: SHD kamae ayumi ashi chudan oi tsuki do ZD harai otoshi uke a do SHD  
chudan oi tsuki  
O: SHD kamae ushiro ayumi ashi harai otoshi uke a do ZD chudan gyaku tsuki

#### JIIYU IPPON KUMITE

- Zkušební komisař určí útok, obránce zvolí adekvátní obranu a protiútok
  1. oi tsuki
  2. Gyaku tsuki
  3. mae geri
  4. mawashi geri

### KATA:

Gekisai dai I., II., Sanchin, Tensho, **Saifa**

### KIHON BUNKAI KATA:

Saifa

## **1. DAN (ČERNÝ PÁS)**

### **KIHON:**

- Kihon techniky 8.kyu – 1.kyu

### **KIHON IDO:**

1. SD ayumi ashi ren tsuki // ushiro ayumi ashi ren tsuki
2. SD ayumi ashi morote yoko uke s gyaku tsuki // stejné zpět
3. SD ayumi ashi age uke, gyaku tsuki, hineri mae geri vrátit zpět a oi tsuki // stejné zpět
4. SD do ZD gedan uke přední noha do NAD yoko uke přední noha do SD gyaku tsuki // mawate

### **OYO IDO**

1. ST ayumi suri ashi sanbon tsuki / jodan , chudan , chudan /
2. ST ayumi ashi oi tsuki, suri ashi mae ken tsuki (stejnou rukou), suri ashi gyaku tsuki
3. ST Suri ashi shomen uraken uchi gyaku tsuki
4. ST hineri mae geri suri ashi ren tsuki
5. ST hineri mae geri vrátit zpět ushiro geri gyaku tsuki, suri ashi mae ken tsuki
6. ST suri ashi mae ken tsuki yose ashi gyaku tsuki, hineri mawashi geri
7. ST kizami mawashi geri, hineri mae geri suri ashi mae ken tsuki suri ashi gyaku tsuki

### **KUMITE:**

#### **RANZE KU KUMITE GEKISAI DAI NI**

#### **JIYU KUMITE**

- Cvičenec předvede techniky ve volném kumite
  1. oi tsuki
  2. Gyaku tsuki
  3. Uraken uchi
  4. mae geri
  5. mawashi geri

### **KATA:**

Gekisai dai I., II., Sanchin, Tensho, Saifa, **Seiyunchin**

### **KIHON BUNKAI KATA:**

Seiyunchin

## 2. DAN (ČERNÝ PÁS)

### **KIHON:**

- Kihon techniky dle výběru Zkušebního komisaře

### **KIHON IDO:**

1. ZD ayumi ashi ren tsuki // ushiro ayumi ashi ren tsuki
2. SD ayumi ashi morote harai otoshi uke gyaku tsuki // stejné zpět
3. NAD ayumi ashi do SHD harai otoshi uke překrok do ZD gyaku tsuki přední noha stáhnout zpět do NAD gedan uke // mawate
4. SD ayumi ashi do NAD yoko uke, přední noha do ZD jodan gyaku tsuki vytočení do SHD harai otoshi uke zadní nohu stáhnout do SD gyaku tsuki // mawate
5. SD ayumi ashi do NAD yoko uke, kizami mae geri, gyaku tsuki, ayumi ashi SD kake uke gyaku tsuki // mawate

### **OYO IDO**

1. ST suri ashi mae ken tsuki suri ashi gyaku tsuki hineri mawashi geri gyaku tsuki
2. ST kizami mawashi geri hineri mae geri ushiro geri a gyaku tsuki
3. ST Suri ashi shomen uraken uchi gyaku tsuki, hineri mae geri gyaku tsuki
4. ST hineri mae geri vrátit zpět ushiro ura mawashi geri gyaku tsuki, suri ashi mae ken tsuki
5. ST suri ashi mae ken tsuki yose ashi gyaku tsuki, kaiten gari
6. ST kizami ura mawashi geri, hineri ura mawashi geri suri ashi uraken uchi suri ashi gyaku tsuki

### **KUMITE:**

JIYU KUMITE

RANDORI KUMITE

RANZE KU KUMITE GEKISAIDAI ICHI / NI

### **KATA:**

Gekisai dai I., II., Sanchin, Tensho, Saifa, Seiyunchin, **Shisochin**

### **KIHON BUNKAI:**

Shisochin,

### **3. DAN (ČERNÝ PÁS)**

#### **KIHON:**

- Kihon techniky dle výběru Zkušebního komisaře

#### **KIHON IDO:**

1. SHD ayumi ashi ren tsuki // ushiro ayumi ashi ren tsuki
2. ZD ayumi ashi SD yoko uke ayumi ashi SHD harai otoshi uke, ushiro ayumi ashi SHD harai otoshi uke vytočení do ZD gyaku tsuki // mawate
3. ZD hineri mae geri oi tsuki do SD ayumi ashi do NAD gedan uke gyaku tsuki, ushiro ayumi ashi do ZD age uke ren tsuki // mawate
4. ZD hineri mae geri dokročit do NAD gedan uke, yoko uke a gyaku tsuki, ayumi ashi do ZD yoko uke ren tsuki // mawate

#### **OYO IDO**

OYO IDO NO KAMAE TECHNIKY Z 8.KYU – 2.DAN

#### **KUMITE:**

JIYU KUMITE

RANDORI KUMITE

RANZE KU KUMITE GEKISAIDAI ICHI / NI

#### **KATA:**

Gekisai dai I., II., Sanchin, Tensho, Saifa, Seiyunchin, Shisochin, **Sanseru**

#### **KIHON BUNKAI:**

Sanseru

## 4. DAN (ČERNÝ PÁS)

### KIHON:

- KIHON techniky dle výběru Zkušebního komisaře

### KIHON IDO:

- KIHON IDO Techniky dle výběru Zkušebního komisaře

### OYO IDO

- OYO IDO NO KAMAE dle výběru Zkušebního komisaře

### KUMITE:

JIYU KUMITE

RANDORI KUMITE

RANZE KU KUMITE GEKISAIDAI ICHI / NI

### KATA:

Gekisai dai I., II., Sanchin, Tensho, Saifa, Seiyunchin, Shisochin, Sanseru, **Sepai, Sesan,**

### KIHON BUNKAI:

Sepai, Sesan

## 5. DAN (ČERNÝ PÁS)

### KIHON:

- KIHON techniky dle výběru Zkušebního komisaře

### KIHON IDO:

- KIHON IDO Techniky dle výběru Zkušebního komisaře

### OYO IDO

- OYO IDO NO KAMAE dle výběru Zkušebního komisaře

### KUMITE:

JIYU KUMITE

RANDORI KUMITE

RANZE KU KUMITE GEKISAIDAI ICHI / NI

### KATA:

Gekisai dai I., II., Sanchin, Tensho, Saifa, Seiyunchin, Shisochin, Sanseru, Sepai, Sesan, **Suparunpei, Kururunfa**

### KIHON BUNKAI:

Suparunpei, Kururunfa

## Vysvětlivky:

### Postoje:

ZD – zenkutsu dachi  
SD – sanchin dachi  
SHD – shiko dachi  
KKD – kokutsu dachi  
ZAD – zuri ashi dachi  
ST – shizen tai (přirozený, event. „bojový“ postoj)  
HD – heiko dachi

### Posuny v postojích:

Ayumi ashi = chůze v před se střídáním polohy nohou  
Ushiro ayumi ashi = chůze vzad se střídáním polohy nohou  
Suri ashi = posun bez změny postavení nohou „Pohyb začíná přední noha a zadní se k ní přisune“  
Yose ashi (Cugi ashi) = posun bez změny postavení nohou „Pohyb začíná zadní noha do ZAD a přední vykročí vpřed“  
Tai sabaki = úhyb do strany

### Postavení rukou v postoji:

Oi ruka = je přední ruka daného postoje  
Gyaku ruka = je zadní ruka daného postoje

### Postavení nohou v postoji:

Kizami = přední noha  
Hineri = zadní noha

### Směr pohybu:

Mae = vpřed  
Yoko = do strany  
Ushiro = dozadu

### Směr postoje SHD:

SHD Heikaku = postoj rovnoběžně jako Heiko dachi  
SHD Shakaku = postoj 45° (postavení zadní nohy k přední)  
SHD Cyokaku = postoj 90° (postavení zadní nohy k přední)

### Způsob rozdělení kumite:

TANREN KUMITE = základní forma kumite na místě  
(jen obrana bez protiútoků v HD,SD, UHD atd.)

KIHON IDO TANREN KUMITE = základní forma kumite s přesunem  
(jen obrana bez protiútoků v SD, ZD nebo SHD)

KIHON SANDAN UKE BARAI = základní forma kumite pro nácvik útoku a bloku na tři pásma (jodan, chudan a gedan)

KIHON YOKUSOKU KUMITE = základní forma kumite pro nácvik obrany a protiútoků výchozí postavení obránce je z HD.

YOKUSOKU KUMITE = základní forma nácviku řízeného kumite výchozí postoj je ST (bojový postoj) zpravidla forma ippon kumite (obrana a jeden protiútok) nihon kumite (obrana a max. dva protiútoky většinou se sražením soupeře na zem)

SANDAN UKE BARAI 1-4 = tradiční forma nácviku kumite TECHNIKA TŘI KROKŮ SD=SD=SHD s různou formou obtížnosti (nácvik vzdálenosti, útoku a obrany)

NEKO ASHI DACHI KUMITE = základní forma nácviku řízeného kumite (útočník zahájí útok z NAD a obránce z HD do NAD, útočník střídá útoky při použití obou daných technik [kizami tsuki nebo ayumi ashi oi tsuki] obránce obrana i protiútok)

RANZE KU KUMITE	= bojová forma řízeného nácviku kumite s opětovnou formou obrany a protiútokem (zpravidla útočník začíná technikou i končí poslední technikou)
RANZE KU KUMITE GEKISAI	= forma ranze ku kumite kata GEKISAI DAI ICI nebo NI
GO NO SEN KUMITE	= forma kumite obrana protiútok mezi tyto patří i yokusoku kumite a ranze ku kumite (tvrdá obarana a protiútok)
SEN NO SEN KUMITE	= forma kumite s diai ( rychlejší protiútok než je útok)
SENZE NO SEN KUMITE	= forma kumite vyhnutí se útoku a následným protiútokem (s využitím tai sabaki a jiných úhybů)
HEIKO KUMITE	= forma nácviku kumite v HD za použití technik rukou (jsou dovoleny všechny techniky karate)
IPPON IDO KUMITE	= rozvinutá forma HEIKO KUMITE s možností zapojení kopů (jen jeden krok vpřed nebo vzad vždy z výchozího postoje HD)
JIYU IPPON KUMITE	= volný zápas na jeden bod (útočník i obránce zná útočnou techniku, obránce adekvátní obrana a protiútok)
JIYU KUMITE	= volná forma zápasu kumite (možno bez omezení nebo s omezením) Všechny techniky v této skupině jsou prováděny libovolně (JIYU - volny). Cvičenci nemají určeno, jakým způsobem a kam mají vést své techniky.
RANDORI KUMITE	= je forma kumite, která se obsahem blíží souboji. Podle obtížnosti ji z metodického hlediska dělíme na randori bez charakteru boje a s charakterem boje. Cílem randori je procvičit všechny dovednosti získané v předchozích formách kumite v podmínkách blížící se souboji.
KIHON BUNKAI	= základní aplikace technik karate obránce začíná z výchozího postoje HD (převážně použito v KIHON BUNKAI KATA)
OYO BUNKAI	= volná aplikace technik karate dle vlastního pojetí techniky ( např. OYO BUNKAI KATA)

Výraz v ( ) závorce – synonyma

Výraz v / / závorce – pro zkoušky platí obě možnosti, zkušební komisař může vybrat

Výraz v // druhá kombinace nebo ushiro (zpět)