

# SHOTOKAN KARATE

## Technické požadavky na stupně kyu a DAN

### 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 x na každou stranu)

### KUMITE

#### *Gohon-kumite*

- 5 x džodan oi-cuki (kryt age-uke)
- 5 x 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 kolenu
- 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

## 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 (jjako 8.kyu)
- 10, KI s: joko-geri-keage (čudan)

### KUMITE

#### *Gohon-kumite*

- 5x džodan oi-cuki (jjako v 8.kyu)
- 5x 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-ippou-kumite*

- útoky pouze pravou
- 2 x džodan oi-cuki
  - 2 x čudan oi-cuki
  - 2 x 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

## 5. kyu (go-kju) - 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 (třikrát)
- 8, ZK v: mawashi-geri džodan
- 9, ZK v: joko-geri-kekomi
- 10, KI s: joko-geri-keage (třikrát)

### kombinace (čudan kamae - zápasového střehu)

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

### KUMITE

#### *Kihon-ippou-kumite*

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

Útoky 1 x střídavě pravou a levou končetinou, obrana i protiútok volné, ale ippouové 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 zjako nčení 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-uči-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-ippou-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

### 3. skupina: 3. - 1.Kyu - vyšší žákovské 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)
- přerušení 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  
čudan 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

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

# 1. DAN (šodan) - černý pás

*Předzkouška : z náhodně vybraných technik z předchozího kyuprogramu.*

## KIHON

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

## 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 x 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 x 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 x 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

2. TOKUI zkoušený předvede jednu kata mimo dosud uvedený program

### 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) / gyakucuki 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 x 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 x každou nohou)

#### KUMITE

- a) *Džiu-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

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 TOKUI kata b,. Aplikace musí být věrohodné.

## 4. DAN (nidan) - 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

## 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