

1. dan – černý pás

KIHON-IDO:

ZK vybere KIHON-IDO kombinace dle vlastního výběru (z kombinací technik předchozích STV KYU)

- 1.) ZD: ayumi-ashi soto-uke do KiD yoko-empi / tate-uraken-uchi (KiD) / gyaku-tsuki (ZD)
- 2.) ZD: ayumi-ashi age-uke / mae-geri / gyaku-tsuki
- 3.) KkD: ayumi-ashi shuto-uke do ZD soto-mawashi-uchi / mawashi-geri / gyaku-tsuki ushiro-ayumi-ashi gedan-barai suri-ashi gyaku-tsuki

OYO-IDO:

- 1.) BP: suri-ashi kizami-tsuki suri-ashi gyaku-tsuki ayumi-ashi gyaku-tsuki
- 2.) BP: yori-ashi kizami-tsuki gyaku-tsuki yori-ashi oi-mae-geri gyaku-tsuki ushiro-ayumi-ashi gedan-barai suri-ashi gyaku-tsuki
- 3.) BP: ayumi-ashi oi-tsuki suri-ashi gyaku-tsuki yori-ashi oi-ura-mawashi-geri
- 4.) BP: hineri-mae-geri yori-ashi oi-mawashi-geri suri-ashi yoko-mawashi-uraken-uchi suri-ashi gyaku-tsuki ushiro-ayumi-ashi gedan-barai gyaku-tsuki
- 5.) BP: suri-ashi gyaku-tsuki yori-ashi kizami-tsuki suri-ashi gyaku-tsuki
- 6.) BP: ayumi-ashi ashi-barrai ushiro-geri gyaku-tsuki
- 7.) BP: ayumi-ashi oi-tsuki suri-ashi kizami-tsuki gyaku-tsuki hineri mawashi-geri
- 8.) BP: yori-ashi yoko-geri-kekomi suri-ashi gyaku-tsuki ayumi-ashi yoko-geri-keage gyaku-tsuki

JIYU-IPPON-KUMITE (2-3 ÚTOČNÍCI):

Volný zápas pod kontrolou, podobný soutěžní formě kumite WKF. Není zde určen časový limit.

Důraz je veden na schopnost techniky získat bodování a to při úplné kontrole techniky.

Dle věku cvičence je možné vypustit soutěžní formu Jiyu-Kumite a nahradit ji řízenou formou dle předešlého výběru sestavenou proti 3 až 4 soupeřům. Cvičenec předvádí adekvátní obranu a protiútok.

Pokaždé však jiného charakteru.

KATA:

Empi

SHITEI KATA:

ZK vybere 1-2 kata z řady kata Heian, Jion, Kanku-Dai, Bassai-Dai

TOKUI KATA:

- a) dle vlastního výběru z Sentei kata (Tekki-Nidan, Bassai-Sho, Kanku-Sho, Hangetsu, Sochin)
- b) dle vlastního výběru, jiná mimo dosud uváděné v programu Shitei kata předchozích STV

BUNKAI-KATA:

(Předvedení bunkai aplikuje zkoušený s vlastním partnerem. Bunkai musí být věrohodná reálnému boji!!)

- a) Předvedení bunkai kata Empi
- b) Analýza 5 sekvencí vlastního výběru z jedné Tokui kata, kterou si vybral k demonstraci
- c) Další analýza 3 sekvencí u přidělené Shitei kata od ZK

KIME WAZA:

Zkušební komisař vybere dle svého uvážení techniky z předchozích STV. Každá technika je provedena na obě strany (hidari/migi).

ROZSAH TEORETICKÝCH ZNALOSTÍ:

- yame, hajime, yoi, gyaku, hidari, migi, ren, sanbon, karate, kata, kumite, mawate, sensei ni rei, seiza, mokuso, jodan, chudan, gedan, hikite, kiai
- musubi dachi, zenkucu dachi, kokucu dachi, kiba dachi, renoidži dachi, ashi dachi
- oi tsuki, gyaku tsuki, sokumen tsuki, uraken uchi, tetsui uchi, nukite tsuki, empi
- mae geri, yoko geri
- gedan barai, age uke, shuto uke, uchi uke, morote uke, kosa uke, hiji uke, tsukami uke, osae uke, hiza uke
- sonoba mawate, hanmi, goshi kamae, fumikomi, haishu, kime, gohon kumite, kihon ipon kumite,

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 úderu
- jakýkoliv úšlap nohou před, či při přechodu v postoji
- při řízeném kumite pohled směřuje k zemi
- chybná vzdálenost při řízeném kumite
- chybný postoj - zdvihnuté rameno, ohnuté zápěstí v konci úderu
- chybná pozice chodidel kopající nohy při technikách kopů
- špatné dýchání, chybějící kime
- nepřesnost techniky, vychýlení od cíle
- chybějící dostatečná práce boků
- málo zdvižené koleno kopající nohy
- 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

- sokumen yoko uke, juji uke, kaiwake uke, nagashi uke, manji uke, sukui uke, haiwan uke
- mawashi geri, ushiro geri, mikatsuki geri, ren geri
- tate uchi, haito uchi, kagi tsuki
- kosa dachi
- sun dome, teisho, zanshin, shitei a tokui kata, otoshi, uchikomi,
- neko ashi dachi, shiko dachi, teidži dachi
- ashi barai, suri ashi, yori ashi, alumi ashi
- ura mawashi geri, kansetsu geri
- age tsuki, yama tsuki

- špatná koordinace pohybů
- techniky jsou prováděny toporně, nedostatečná plynulost
- těžiště je vysoko položené ve všech koncových postojích
- nestejně zakončení pohybu (Te Ashi Dodži)
- při kumite nedostatečná koncentrace, špatný odhad vzdálenosti, držení těla
- nesprávná linie útoku či obrany (vychýlení se od cíle)
- v konečné fázi techniky chybí kime, HIKITE
- ztráta rovnováhy při obratech, při kopech
- špatná vzdálenost při kumite
- neplynulé provádění kombinací (špatná vázanost technik)
- přerušování pohybu boků při provádění kombinací
- chybějící nebo chybný rytmus při provádění kata
- špatná koordinace zpevnění v koncové fázi pohybu
- odklon těla od cíle při cvičení s partnerem
- nejistota při útoku a protiútku
- slabá kondiční příprava
- slabá sebekontrola při cvičení s partnerem
- chybějící sportovní duch