

## 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 do ZD gyaku-tsuki
- 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-barai 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 Shitei 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, tori, uke, empi
- musubi-dachi, zenkucu-dachi, kokucu-dachi, kiba-dachi, renoji-dachi, ashi-dachi, kosa-dachi
- oi-tsuki, gyaku-tsuki, sokumen-tsuki, uraken-uchi, tetsui-uchi, nukite-tsuki, age-tsuki, yama-tsuki
- mae-geri, yoko-geri, mawashi-geri, ushiro-geri, mikatsuki-geri, ren-geri
- gedan-barai, age-uke, shuto-uke, uchi-uke, morote-uke, kosa-uke, hiji-uke, tsukami-uke, osae-uke
- ura-mawashi-geri, kansetsu-geri, hiza-uke
- sonoba-mawate, hanmi, goshi-kamae, fumikomi, haishu, kime, gohon-kumite, kihon-pon-kumite,
- sokumen-yoko-uke, juji-uke, kaiwake-uke, nagashi-uke, manji-uke, sukui-uke, haiwan-uke
- Tate-uchi, haito-uchi, kagi-tsuki
- sun-dome, teisho, zanshin, shitei a tokui kata, otoshi, uchikomi,
- neko-ashi-dachi, shiko-dachi, teiji-dachi, ashi-barai, suri-ashi, yori-ashi, ayumi-ashi

#### 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 úderu
- jakýkoliv úšlap nohou před či při přechodu v postoji, nejistota v postojích
- při řízeném kumite pohled směřuje k zemi
- chybný postoj – zdvihnuté rameno, ohnuté zápěstí v konci úderu
- chybná pozice chodidel kopající nohy při technikách kopů
- špatné dýchání, špatná koordinace zpevnění v koncové fázi pohybu nebo chybějící kime
- nepřesnost techniky, vychýlení od cíle
- chybné držení těžiště (klesání, stoupání, vysoko ve všech koncových postojích)
- nepřesné stahování kopající nohy zpět, málo zdvižené koleno kopající nohy
- chybná práce boků, chybějící dostatečná práce boků
- chybné dýchání při vedení technik karate, kombinací, kata
- špatná koordinace pohybů, ztráta rovnováhy při obratech nebo kopech
- techniky jsou prováděny toporně, nedostatečná plynulost, špatná vázanost technik v kombinacích
- nestejně zakončení pohybu (te-ashi-doji)
- při kumite nedostatečná koncentrace, špatný odhad vzdálenosti pro útok či obranu, držení těla
- nesprávná linie útoku či obrany (vychýlení se od cíle, odklon těla od cíle při cvičení s partnerem)
- přerušování pohybu boků při provádění kombinací
- chybějící nebo chybný rytmus při provádění kata
- nejistota při útoku a protiútku
- slabá kondiční příprava
- slabá sebekontrola při cvičení s partnerem
- chybějící sportovní duch