ČESKÝ SVAZ KARATE

Zkušební řád
Trenérsko-metodické komise
2017

Platnost od 10. 4. 2017

TECHNICKÁ USTANOVENÍ

(01/2017) VŠEOBECNÁ ČÁST

A. Technická část zkušebního řádu určuje rozsah znalostí, vyžadovaných na jednotlivé STV Kyu a DAN. Zkušební komisař je oprávněn prověřit cvičence nejen z vědomostí vyžadovaných na příslušný STV, ale i z náplně kteréhokoliv předcházejícího STV.

B. Dále může zkušební komisař upřesnit techniky, aplikace a akce, které umožní komplexně zhodnotit jeho předvedený výkon. Upřesňující techniky, aplikace a akce však musí být v souladu s nároky požadovanými na příslušný STV. Zkoušený musí znát (zpaměti) všechny techniky na dané STV Kyu nebo Dan

C. Všeobecný průběh zkoušky STV Kyu a DAN:

1. **KIHON:**

   (technika - zkušební komisař náhodně vybere minimálně 1/3 technik) Každou techniku cvičenec vykonává na povel zkušebního komisaře opakovaně za sebou a s maximální koncentrací do doby, než dá zkušební komisař povel na ukončení cvičení.

2. **KIHON IDO:**

   (základní techniky v kombinacích - zkušební komisař může vybrat určité kombinace minimálně však 2/3)

   Každou techniku, resp. kombinaci vykonává cvičenec opakovaně za sebou v jednom směru 5x. Poslední zakončí s KIAI. Po páté technice pokračuje stejnou techniku VZAD 5x do výchozího postavení. *(pokud není ve zkušebním řádu jinak např. MAWATE)* Takto cvičenec vykoná všechny kombinace technik jdoucí za sebou v daném směru bez zastavení.

3. **OYO IDO:**

   (bojové kamae s technikou v kombinacích - zkušební komisař může vybrat kombinace minimálně však 2/3)

   Každou techniku, resp. kombinaci vykonává cvičenec s KAMAE opakovaně za sebou v jednom směru 5x. Poslední zakončí s KIAI. Po páté technice pokračuje a vykoná MAWATE a pokračuje 5x do výchozího postoje. Takto

cvičenec vykoná všechny kombinace technik jdoucí za sebou v daném směru bez zastavení.

4. **KUMITE:**

(řízená nebo volná forma techniky ve dvojicích - zkušební komisař vybere minimálně 1/3 kombinací)

Každou útočnou i obranou techniku a kombinaci vykonávají cvičenci 5x. S maximálním nasazením.

5. **KATA:**

(forma technik proti fiktivnímu soupeři)

Cvičenec zacvičí danou kata z výběru KIHON, SHITEI nebo TOKUI dle směru a stylu.

6. **BUNKAI KATA:**

(základní aplikace technik v KATA)

Cvičenec provede minimálně daný počet kombinací aplikace dané kata. Musí však dodržet dané útočné a obrané techniky kata. Výchozí postoj obránce je HD/BP a útočník ZD.

7. **KIME-WAZA:**

(forma provedení techniky, pohybu, KIME a vzdálenosti)

Cvičenec provede dané techniky z BP/ZD na určený terč.

8. **TEORETICKÉ ZNALOSTI**:

(rozsahznalost názvosloví prováděných technik, povelů a kombinací v karate)

Zkušební komisař může prověřit znalosti v oblasti názvosloví k danému Kyu nebo DAN. Např. znalostí povelů, rozdělení pásma, směry pohybu, posuny, techniky a jiné.[1]

D. Technické a obsahové rozdělení Zkušebního řádku:

a) Skupina I. od 8. - 6.Kyu

b) Skupina II. od 5. - 3.Kyu

c) Skupina III. od 2. - 1. Kyu a 1. Dan

d) Skupina IV. od 2. Danu výše

[1] *Tyto teoretické znalosti nemají vliv na výsledek zkoušky, avšak v případě nerozhodného výsledku zkoušky mohou být rozhodujícím článkem k udělení daného STV Kyu nebo DAN.*

TECHNICKÁ USTANOVENÍ

(02/2017) TECHNICKÁ ČÁST

Článek I.	Zkušební řád Shotokan karate	strana 5
Článek II.	Zkušební řád Goju-Ryu karate	strana 27
Článek III.	Zkušební řád Shito-Ryu karate	strana 48
Článek IV.	Zkušební řád Wado-Ryu karate	strana 69

8. KYU (BÍLÝ PÁS) SHOTOKAN

KIHON:

1. HD ura-tsuki, tate-tsuki
2. HD chudan-seiken-tsuki
3. HD soto-mawashi-shuto-uchi *(sek s nápřahem jako v soto-uke)*
4. HD yoko-otoshi-tetsui-uchi *(do strany)*
5. HD mae-geri
6. HD gedan-yoko-geri-kekomi
7. HD chudan-yoko-geri-keage

KIHON-IDO:

(všechny kombinace je možné dělat v chůzi vpřed a vzad)

1. ZD (ushiro)-ayumi-ashi oi-tsuki
2. ZD (ushiro)-ayumi-ashi age-uke
3. ZD (ushiro)-ayumi-ashi soto-uke
4. ZD (ushiro)-ayumi-ashi gedan-barai
5. ZD (ushiro)-ayumi-ashi uchi-uke
6. ZD (ushiro)-ayumi-ashi gyaku-tsuki
7. KkD (ushiro)-ayumi-ashi shuto-uke
8. ZD (ushiro)-ayumi-ashi jodan-mae-geri *(gedan kamae-te)*

KIHON-KUMITE:

1. T: HD jodan-oi-tsuki
   U: HD age-uke
2. T: HD chudan-oi-tsuki
   U: HD soto-uke
3. T: HD chudan-oi-tsuki
   U: HD uchi-uke
4. T: HD gedan-oi-tsuki
   U: HD gedan-barai
5. T: HD jodan-oi-tsuki/chudan-oi-tsuki/gedan-oi-tsuki
   U: HD age-uke/soto-uke/gedan-barai (stejnou rukou)

KATA:

Heian Shodan

BUNKAI:

Heian Shodan - názorné vysvětlení alespoň 4 kombinací technik Kata Heian Shodan

7. KYU (ŽLUTÝ PÁS) SHOTOKAN

KIHON:

1. HD yoko-empi-uchi
2. HD mae-empi-uchi
3. HD shomen-uraken-uchi *(vpřed)*
4. HD uchi-mawashi-shuto-uchi *(sek s nápřahem jako u gedan-barrai)*
5. HD osae-uke, tate-nukite
6. HD yoko-uraken-uchi *(do strany kdy pěst končí malíkovou hranou dolů)*
7. HD tate-uraken-uchi *(do strany kdy pěst končí malíkovou hranou do strany)*

KIHON-IDO:

(všechny kombinace je možné dělat v chůzi vpřed a vzad)

1. ZD (ushiro)-ayumi-ashi sanbon-tsuki *(jodan-oi-tsuki/gyaku-tsuki/chudan-oi-tsuki)*
2. ZD (ushiro)-ayumi-ashi age-uke gyaku-tsuki
3. ZD (ushiro)-ayumi-ashi soto-uke gyaku-tsuki
4. ZD (ushiro)-ayumi-ashi gedan-barai gyaku-tsuki
5. ZD (ushiro)-ayumi-ashi uchi-uke gyaku-tsuki
6. ZD (ushiro)-ayumi-ashi gyaku-tsuki
7. ZD (ushiro)-ayumi-ashi osae-uke tate-nukite
8. KkD (ushiro)-ayumi-ashi shuto-uke do úhlu 45°
9. KkD (ushiro)-ayumi-ashi morote-uke
10. ZD (ushiro)-ayumi-ashi mae-geri oi-tsuki
11. ZD (ushiro)-ayumi-ashi na místě gyaku-uchi-uke / hineri-mae-geri gedan-barai
12. KiD chudan-yoko-geri-keage *(3 × na každou stranu)*
13. KiD chudan-yoko-geri-kekomi *(3 × na každou stranu mawate)*

GOHON-KUMITE:

Útočník zahajuje útok v ZD, před zahájením cvičení hlásí název techniky. Obránce začíná překrokem z HD do ZD. Možno v kombinacích:

- *5x vpřed/5x zpět*
- *3x vpřed-1x zpět-1x vpřed/3x zpět-1x vpřed-1x zpět(mění se útočník, obránce)*

1. T: ZD ayumi-ashi jodan-oi-tsuki
   U: ZD opačný střeh (stejný postoj) ushiro-ayumi-ashi age-uke, poslední technika 1x protiútok gyaku-tsuki, kiai
2. T: ZD ayumi-ashichudan-oi-tsuki
   U: ZD opačný střeh (stejný postoj) ushiro-ayumi-ashi soto-ude-uke, poslední technika 1x protiútok gyaku-tsuki, kiai
3. T: ZD ayumi-ashi chudan-oi-tsuki

U: ZD ushiro-ayumi-ashi uchi-ude-uke, poslední technika 1x protiútok gyaku-tsuki, kiai

4. T: ZD ayumi-ashi gedan-oi-tsuki

U: ZD opačný střeh (stejný postoj) ushiro-ayumi-ashi gedan-barrai, poslední technika 1x protiútok gyaku-tsuki, kiai

KATA:

Heian Nidan

Dále ZK vybere jednu kata z dosud uvedeného programu předchozích STV

BUNKAI:

Heian Nidan - názorné vysvětlení alespoň 4 kombinací technik

6. KYU (ZELENÝ PÁS) SHOTOKAN

KIHON:

1. HD (tate)age-empi-uchi
2. HD jodan-mawashi-empi-uchi
3. HD jodan-kosa-uke
4. HD tate-shuto-uke ren-tsuki
5. TD jodan-haiwan-uke a soto-tetcui-uchi *(gyaku rukou)*
6. HD mawashi-geri
7. ZD chudan-gyaku-tsuki, jodan-kizami-tsuki *(práce boků)*

KIHON-IDO:

(všechny kombinace je možné dělat v chůzi vpřed a vzad)

1. ZD (ushiro)-ayumi-ashi gyaku-sanbon-tsuki *(gyaku-kizami-gyaku)*
2. ZD (ushiro)-ayumi-ashi age-uke gyaku-tsuki soto-uke *(možná výměna bloků)*
3. ZD (ushiro)-ayumi-ashi soto-uke gyaku rukou uchi-uke soto-uke
4. ZD (ushiro)-ayumi-ashi gedan-barai oi-rukou uchi-uke gyaku-tsuki
5. ZD (ushiro)-ayumi-ashi gedan-barai hineri *(zadní nohou)* mae-geri *(kopající noha zpět do ZD)*
6. ZD (ushiro)-ayumi-ashi gyaku-tsuki uchi-uke gyaku-tsuki
7. KkD (ushiro)-ayumi-ashi shuto-uke překrok do ZK osae-uke gyaku-tate-nukite
8. KkD (ushiro)-ayumi-ashi uchi-uke gyaku-tsuki
9. ZD hineri mae-geri gyaku-tsuki *(chudan kamae te)*
10. KiD chudan yoko-geri-keage tate-uraken-uchi *(3 × na každou stranu)*
11. KiD chudan yoko-geri-kekomi / yoko-empi-uchi *(3 × na každou stranu)*

SANBON KUMITE:

Útočník zahajuje útok v ZD, před zahájením kombinace vždy hlásí pořadí technik. Např. jodan, chudan, mae-geri. Obránce začíná z HD. Každá technika je provedena na obě strany (hidari/migi).

1. T: ZD ayumi-ashi oi-tsuki jodan, ayumi-ashi oi-tsuki chudan, ayumi-ashi maegeri chudan
   U: ZD ushiro-ayumi-ashi age-uke, ushiro-ayumi-ashi soto-uke, ushiro-ayumi-ashi gedan-barai gyaku-tsuki
2. T: ZD ayumi-ashi oi-tsuki jodan, ayumi-ashi oi-tsuki chudan, ayumi-ashi maegeri chudan
   U: ZD ushiro-ayumi-ashi age-uke, ushiro-ayumi-ashi uchi-uke, ushiro-ayumi-ashi gyaku gedan-barai (stejnou rukou jako uchi-uke) kizami-tsuki gyaku-tsuki
3. T: ZD v: oi-tsuki jodan/ oi-tsuki chudan/ maegeri chudan
   U: KkD ushiro-ayumi-ashi jodan haiwan-morote-uke, ushiro-ayumi-ashi morote-uchi-ude-uke, ushiro-ayumi-ashi sukui-uke překrok do ZK: gyaku-tsuki

KATA:

Heian Sandan

- Dále ZK vybere jednu kata z dosud uvedeného programu předchozích STV

BUNKAI:

Heian Sandan - názorné vysvětlení alespoň 4 kombinací technik

5. KYU (SVĚTLE FIALOVÝ PÁS) SHOTOKAN

KIHON:

1. HD chudan-kakiwake-uke mae-geri sanbon-tsuki *(kombinace z jion)*
2. HD awase-tsuki
3. HD do ZD yama-tsuki
4. HD ushiro-geri
5. HD do NaD morote-keito-uke morote-tensho-tsuki *(obouma rukama zároveň)*
6. HD do ZD soto-mawashi-haito-uchi uchi-mawashi-haito-uchi *(stejnou oi-rukou)*

KIHON-IDO:

1. FD ayumi-ashi oi-tsuki / mawate
2. ZD ayumi-ashi oi-tsuki chudan-gyaku-tsuki ushiro-ayumi-ashi gedan-barai ayumi-ashi chudan-oi-tsuki
3. ZD ushiro-ayumi-ashi age-uke ren-tsuki
   (možno provádět i ve směru vpřed nebo mawate)
4. ZD ushiro-ayumi-ashi age-uke hineri mae-geri *(stáhnout nohu zpět*) gyaku-tsuki
5. ZD ayumi-ashi soto-uke do (KiD) yoko-empi a tate-uraken-uchi zpět do (ZD) gyaku-tsuki
6. ZD ushiro-ayumi-ashi uchi-uke mae-ashi-geri gyaku-tsuki *(kop přední nohou)*
7. KkD ayumi-ashi shuto-uke do ZD soto-mawashi-uchi
8. KkD ushiro-ayumi-ashi shuto-uke mae-mawashi-geri do ZD gyaku-tsuki/ mawate
9. KkD ushiro-ayumi-ashi morote-uke do ZD ren-tsuki
10. ZD mae-geri jodan *(vrátit kopající nohu zpět)* chudan mawashi-geri / mawate
11. ZD ayumi-ashi mawashi-geri gyaku-tsuki / mawate
12. KiD chudan yoko-geri-kekomi yoko-empi-uchi yoko-uraken-uchi *(3 × na každou stranu)*
13. ZD ayumi-ashi ushiro-geri / mawate

OYO-IDO:

1. BP: suri-ashi kizami-tsuki
2. BP: suri-ashi gyaku-tsuki
3. BP: suri-ashi yoko-mawashi-uraken-uchi
4. BP: hineri mae-geri
5. BP: hineri mawashi-geri

KIHON-IPPON-KUMITE:

Útočník zahajuje útok ze ZD, před zahájením kombinace vždy hlásí prováděnou techniku. Obránce začíná z HD. Každá technika je provedena na obě strany (hidari/migi).

1. 2x T: ZD: ayumi-ashi oi-tsuki jodan (migi)
   U: a) HD: úkrok zpět do ZD age-uke gyaku-tsuki (hidari);

b) HD: úkrok zpět 45° do KkD tate-shuto-uke (nápřah na soto-mawashi-shuto-uchi)/ přešlap do ZD soto-mawashi-shuto-uchi jodan (hidari)

2. 2x T: ZD: ayumi-ashi oi-tsuki chudan (migi)
   U: a) HD: úkrok zpět do ZD (opačný postoj) soto-ude-uke gyaku-tsuki (hidari);
   b) HD: úkrok zpět do ZD (stejný postoj) soto-uke (migi) překrok do KiD yoko-empi-uchi
3. 2x T: ZD: ayumi-ashi mae-geri chudan (migi)
   U: a) HD: úkrok zpět do ZD gedan-barai gyaku-tsuki (hidari);
   b) HD: úkrok zpět do ZD gyaku-gedan-barai kizami-tsuki jodan gyaku-tsuki chudan (hidari)
4. 2x T: ZD: ayumi-ashi yoko-geri-kekomi chudan (migi)
   U: a) HD: úkrok zpět 45° (otočením na jedné noze) do ZD soto-ude-uke chudan gyaku-tsuki chudan (hidari);
   b) HD: úkrok zpět do FD chudan-haiwan-uke (hidari) překrok do ZDgyaku-soto-haito-uchi jodan (hidari)

KATA:

Heian Yondan

- Dále ZK vybere 1 kata z dosud uvedeného programu předchozích STV

BUNKAI-KATA:

(obránce určí útočnikovi útok a pásmo. Předvede 1x kombinaci pomalu a poté předvede kombinaci 1x naplno)

a) Analýza 5 sekvencí vlastního výběru z kata Heian Yondan

b) Analýza min. 3 sekvencí z druhé předvedené kata dle výběru ZK

KIME WAZA:

Každá technika je provedena na obě strany (hidari/migi).

5x ZD gyaku-tsuki chudan

5x ZD mae-geri chudan

4. KYU (TMAVĚ FIALOVÝ PÁS) SHOTOKAN

KIHON:

1. HD kagi-tsuki
2. HD age-tsuki
3. HD manji-uke
4. HD do KiD yoko-morote-tsuki
5. HD do KiD fumikomi dopad do KiD s gedan-barrai

KIHON-IDO:

1. FD ayumi-ashi sanbon-tsuki *(FD oi-tsuki ZD gyaku-tsuki FD oi-tsuki)* / mawate
2. ZD gyaku-tsuki *(na místě)* hineri-mae-geri dokročit vpřed tate-shuto-uke*(gyaku rukou)* oi-tsuki
3. ZD ushiro-ayumi-ashi soto-uke mae-yoko-geri-keage gyaku-tsuki (ZD)
4. ZD ayumi-ashi oi-tsuki překrok do (KkD) morote-uke zpět (ZD) kizami-tsuki gyaku-tsuki
5. KkD ushiro-ayumi-ashi shuto-uke mae-ashi-geri *(přední nohou)* do (ZD) gyaku tsuki
6. ZD *(na místě)* jodan-kizami-tsuki chudan-gyaku-tsuki hineri-yoko-geri-kekomi chudan gyaku-tsuki
7. KkD ushiro-ayumi-ashi morote-uke do (ZD) ren-tsuki hineri mae-geri *(stáhnout nohu zpět)* gyaku-tsuki mawate
8. ZD ushiro-ayumi-ashi uchi-uke ayumi-ashi ushiro-geri dokrok (ZD) s uraken uchi ayumi-ashi oi-tsuki
9. KiD yoko-geri-keage yoko-geri-kekomi *(překrok přes kosa-dachi kop rotace ve směru a druhou nohou druhý kop)*
10. ZD ayumi-ashi ashi-barai gyaku-tsuki

OYO-IDO:

1. BP: yori-ashi kizami-tsuki
2. BP: yori-ashi gyaku-tsuki
3. BP: yori-ashi yoko-mawashi-uraken-uchi
4. BP: yori-ashi oi-mae-geri
5. BP: yori ashi oi-mawashi-geri

KIHON-IPPON-KUMITE:

Útočník zahajuje útok ze ZD, před zahájením kombinace vždy hlásí prováděnou techniku. Obránce začíná z HD. Každá technika je provedena alespoň 2x na obě strany (hidari/migi).

1. 2x T: ZD ayumi-ashi oi-tsuki jodan (migi)

U: a) HD: úkrok zpět levou 45° do HsD sokumen(age)-uke jodan yoko-geri-keage, překrok do KD: yoko-empi-uchi;

b) HD: úkrok zpět do ZD age-uke jodan (hidari) (půlkrok stažení přední nohy) ayumi-ashi hinari-mae-geri chudan tate-empi-uchi jodan

2. 2x T: ZD: ayumi-ashi oi-tsuki chudan (migi)

U: a) HD: úkrok zpět do ZD uchi-ude-uke kizami-tsuki jodan gyaku-tsuki chudan (hidari);

b) HD: úkrok zpět 45° do KkD shuto-uke (hidari) oi-mae-geri (oi-mawashi-geri) překrok do ZD gyaku-tate-nukite chudan

3. 2x T: ZD ayumi-ashi mae-geri chudan (migi)

U: a) HD: stažení pravé nohy do NaD migi gedan-barai, tate-shuto-uke vykročení do ZD mae-empi-uchi;

b) HD: úkrok zpět do KkD sukui-uke překrok do ZD gyaku-tsuki chudan (hidari)

4. 2x T: ZD: ayumi-ashi yoko-geri-kekomi chudan (migi)

U: a) HD: úkrok do strany 90° ZD ushiro-chudan-barai yoko-geri-kekomi KiD yoko-empi-uchi

b) HD: úkrok zpět do ZD gyaku-gedan-barai kizami-tsuki jodan gyaku-tsuki chudan

5. 2x T: ZD: ayumi-ashi mawashi-geri jodan

U: a) HD: úkrok 90° do ZD haiwan-uchi-uke jodan gyaku-tsuki chudan;

b) HD: úkrok otočením 135° do KiD tate-heiko-shuto-uke yori-ashi yoko-empi-uchi

KATA:

Heian Godan

- Dále ZK vybere 1 kata z dosud uvedeného programu předchozích STV

BUNKAI-KATA:

(obránce určí útočnikovi útok a pásmo. Předvede 1x kombinaci pomalu a poté předvede kombinaci 1x naplno)

Analýza 5 sekvencí vlastního výběru z kata Heian Godan

a) Analýza 5 sekvencí vlastního výběru

b) Analýza min. 3 sekvencí z druhé předvedené kata dle výběru ZK

KIME-WAZA:

Každá technika je provedena na obě strany (hidari/migi).

5x	ZD/: gyaku-tsuki chudan	5x	ZD/: kizami-tsuki jodan
5x	ZD/: mae-geri chudan	5x	ZD/: yoko-geri-kekomi chudan

3. KYU (SVĚTLE HNĚDÝ PÁS) SHOTOKAN

KIHON:

1. HD do SD: mawashi-kake-uke a teisho-awase-tsuki (např. kata UNSU)
2. BP: hineri ura-mikazuki-geri
3. BP: hineri ura-mawashi-geri

KIHON-IDO:

1. ZD ayumi-ashi gyaku-sanbon-tsuki (ZD gyaku-tsuki FD oi-tsuki ZD gyaku-tsuki) / mawate
2. ZD ayumi-ashi ren-tsuki uchi-uke stejná ruka yoko-uraken-uchi gyaku-tsuky / mawate
3. ZD ayumi-ashi jodan-kizami-tsuki gyaku-tsuki ushiro-ayumi-ashi uchi-uke gyaku-tsuki mawashi-geri gyaku-tsuki / mawate
4. ZD ayumi-ashi jodan-kizami-tsuki ushiro-ayumi-ashi age-uke mae-yoko-geri-kekomi gyaku-tsuki ayumi-ashi gyaku-tsuki / mawate
5. ZD ayumi-ashi soto-uke yoko-empi (KiD) tate-uraken-uchi(KiD) gyaku-tsuki (ZD) / mawate
6. ZD ayumi-ashi gyaku-tsuki hineri mae-geri mawashi-geri *(stejná noha, bez pokládání)* gyaku-tsuki / mawate

OYO-IDO:

1. BP: suri-ashi kizami-tsuki gyaku-tsuki (gyaku-tsuki kizami-tsuki)
2. BP: suri-ashi yoko-uraken-uchi
3. BP: yori-ashi kizami-tsuki gyaku-tsuki (gyaku-tsuki kizami-tsuki)
4. BP: yori-ashi yoko-uraken-uchi
5. BP: hineri-mae-geri suri-ashi gyaku-tsuki
6. BP: hineri mawashi-geri suri-ashi gyaku-tsuki
7. BP: yori-ashi oi-mae-geri gyaku-tsuki
8. BP: yori-ashi oi-mawashi-geri gyaku-tsuki

KAESHI-KIHON-IPPON-KUMITE:

Útočník zahajuje útok ze ZD, před zahájením kombinace vždy hlásí prováděnou techniku. Obránce začíná z HD. Po provedení prvního útoku se mění role obránce a útočníka. Každá technika je provedena alespoň 2x na obě strany (hidari/migi).

1.) T: ZD ayumi-ashi oi-tsuki jodan (migi)
U: ZD ushiro- ayumi-ashi age-uke (hidari)
U->T: ZD ayumi-ashi oi-tsuki jodan (migi)
T->U: ZD 45° ushiro- ayumi-ashi tate-shuto-ukeZD chudan-gyaku-tsuki (hidari)

2.) T: ZD ayumi-ashi oi-tsuki chudan (migi)

U: KKD 45°ushiro- ayumi-ashi shuto-uke (hidari)

U->T: ZD ayumi-ashi chudan-mae-geri (migi)

T->U: ZD ushiro-ayumi-ashi gyakugedan-baraijodan-kizami-tsukichudan-gyaku-tsuki (hidari)

3.) T: ZD ayumi-ashi chudan-oi-tsuki (migi)

U: ZD ushiro- ayumi-ashi gyaku-gedan-barrai (migi)

U->T: ZD hineri-chudan-yoko-geri-kekomi

T->U: ZD 45° gedan-baraichudan-gyaku-tsuki (hidari)

KATA:

Tekki Shodan

- Dále ZK vybere 1 kata z dosud uvedeného programu předchozích STV

SHITEI KATA:

Jion

BUNKAI-KATA:

(obránce určí útočnikovi útok a pásmo. Předvede 1x kombinaci pomalu a poté předvede kombinaci 1x naplno)

a) Analýza 5 sekvencí vlastního výběru z kataTekki Shodan

b) Předvedení a Analýza 5 sekvencí u Shitei kata

KIME-WAZA:

Každá technika je provedena na obě strany (hidari/migi).

5x Kamae /: gyaku-tsuki chudan 5x Kamae /: kizami-tsuki jodan

5x Kamae /: mae-geri chudan 5x Kamae /: yoko-geri-kekomi chudan

2. KYU (HNĚDÝ PÁS) SHOTOKAN

KIHON:

1. BP: oi-mae-geri bez položení nohy na zem oi-mawashi-geri gyaku-tsuki
2. BP: gyaku-tsuki oi-mawashi-geri / hineri-ura-mawashi-geri
3. BP: hineri mae-geri (vrátit nohu do původního postavení) oi-mae-geri gyaku-tsuki oi-tsuki

KIHON-IDO:

1. ZD age-uke*(na místě – práce boků)*ayumi-ashi mae-geri kizami-tsuki gyaku-tsuki / mawate
2. ZD ayumi-ashi mae-geri *(jodan)*gyaku-tsuki ushiro-ayumi-ashi (KkD) shuto-uke (ZD) tate-nukite ayumi-ashi (KkD) shuto-uke / mawate
3. ZD ayumi-ashi ren-tsuki hineri-mae-geri-keage*(zadní nohou kop a dokročit vpřed)* gyaku rukou tate-shuto-uke*(v sagi-ashi-dachi)*oi-tsuki *(s dopadem)* ushiro-ayumi-ashi gedan-barai / mawate
4. ZD ayumi-ashi sanbon-tsuki mae-geri *(stáhnout kopající nohu zpět do výchozího postoje)* gyaku-tsuki gedan-barai / mawate
5. ZD ayumi-ashi ashi-barai kizami-tsuki gyaku-tsuki

OYO-IDO:

1. BP: Suri-ashi kizami-tsuki gyaku-tsuki hineri-mawashi-geri
2. BP: Suri-ashi yoko-mawashi-uraken-uchi gyaku-tsuki hineri-mawashi-geri
3. BP: Suri-ashi kizami-tsuki gyaku-tsuki hineri-ura-mawashi-geri
4. BP: yori-ashi kizami-tsuki gyaku-tsuki yori-ashi oi-mae-geri
5. BP: yori-ashi yoko-mawashi-uraken-uchi gyaku-tsuki yori-ashi oi-mawashi-geri
6. BP: yori-ashi kizami-tsuki gyaku-tsuki yori-ashi oi-ura-mawashi-geri
7. BP: Hineri-mawashi-geri suri-ashi kizami-tsuki gyaku-tsuki
8. BP: Hineri-mae-geri suri-ashi kizami-tsuki gyaku-tsuki

JIYU-IPPON-KUMITE:

Útočník i obránce zahajuje útok z Kamae, před zahájením kombinace vždy hlásí prováděnou techniku. Každá technika je provedena alespoň 2x na obě strany (hidari/migi). Důležitá je forma a zanchin.

1. 2x T: BP: ayumi-ashi oi-tsuki jodan
   U: BP: a) ústup 45° ushiro-suri-ashi tate-shuto-uke jodan gyaku-tsuki chudan;
   b) suri-ashi nagashi-uke ura-tsuki
2. 2x T: BP: ayumi-ashi oi-tsuki chudan
   U: BP: a) taisabaki 45° soto-ude-uke chudan gyaku-tsuki chudan;
   b) ushiro-ayumi-ashi gyaku-seiryuto-gedan-uke uraken-uchi

3. 2x T: BP: hineri mae-geri chudan

U: BP: a) ushiro-suri-ashi gedan-barai gyaku-tsuki;

b) ushiro-ayumi-ashi 45° gedan-barai stažení přední nohy s gyaku- tate-shuto-uke výpad přední nohou kizami-tsuki jodan

4. 2x T: BP: hineri yoko-geri-kekomi chudan

U: BP: a) 45° taisabaki soto-ude-uke gyaku-tsuki chudan;

b) taisabaki gedan-haiwan-uke taisabaki 180° ushiro-mawashi-empi-uchi

KATA:

ZK vybere jednu kata z řady kata Heian, Tekki Shodan

SHITEI KATA:

Kanku Dai

TOKUI KATA:

- dle vlastního výběru z (Bassai Dai, Jion, Empi, Kanku-Sho, Hangetsu)

BUNKAI-KATA:

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

a) Předvedení a analýza bunkai Kanku Dai

b) Analýza 5 sekvencí vlastního výběru z Tokui kata

KIME-WAZA:

Každá technika je provedena na obě strany (hidari/migi).

5x	Kamae /: kizami-tsuki gyaku-tsuki chudan	5x	Kamae /: yoko-mawashi-uraken-uchi
5x	Kamae /: mawashi-geri	5x	Kamae /: ura-mawashi-geri

1. KYU (TMAVĚ HNĚDÝ PÁS) SHOTOKAN

KIHON:

1. BP: ushiro-geri
2. BP: ushiro-ura-mawashi-geri
3. BP: mae-geri yoko-geri ushiro-geri *(stejnou nohou bez položení)*

KIHON-IDO:

1. ZD ayumi-ashi mae-mawashi-geri ayumi-ashi jodan-mawashi-geri gyaku-tsuky na místě uchi-uke gyaku-tsuki /mawate
2. ZD ayumi-ashi jodan-mae-geri gyaku-tsuki ushiro-ayumi-ashi (KkD) shuto-uke do (ZD) gyaku-tate-nukite ayumi-ashi jodan-ura-mawashi-geri gyaku-tsuki /mawate
3. KkD do ZD gyaku-tsuki *(na místě)* ayumi-ashi gyaku-tsuki ushiro-ayumi-ashi v (KkD) shuto-uke ayumi-ashi shuto-uke
4. ZK vybere KIHON-IDO kombinace dle vlastního výběru *(z kombinací technik předchozích STV KYU)*

OYO-IDO:

1. BP: Oi-mae-geri *(vrátit nohu zpět)* hineri-mawashi-geri suri-ashi yoko-mawashi-uraken-uchi suri-ashi gyaku-tsuki
2. BP: Yori-ashi oi-ura-mawashi-geri *(kop přední nohou)* suri-ashi yoko-mawashi-uraken-uchi gyaku-tsuki
3. BP: Yori-ashi oi-mai-geri *(kop přední nohou)* suri-ashi kizami-tsuki gyaku-tsuki
4. BP: Yori-ashi oi-mae-geri hineri-yoko-geri-kekomi suri-ashi yoko-mawashi-uraken-uchi gyaku-tsuki
5. BP: Suri-ashi kizami-tsuki gyaku-tsuki ushiro-yori-ashi soto-uke hineri-mawashi-geri
6. BP: Suri-ashi yoko-mawashi-uraken-uchi ushiro-ayumi-ashi soto-uke suri-ashi gyaku-tsuki
7. BP: Hineri mae-geri *(nohu zpět do výchozí pozice)* ushiro-geri gyaku-tsuki
8. BP: Ayumi-ashi ashi-barrai ushiro-geri gyaku-tsuki
9. BP: Yori-ashi yoko-geri-kekomi suri-ashi gyaku-tsuki

JIYU-IPPON-KUMITE:

Útočník i obránce zahajuje útok z Kamae, před zahájením kombinace vždy hlásí prováděnou techniku. Každá technika je provedena na obě strany (hidari/migi).

1. 2x T: BP: ayumi-ashi oi-tsuki jodan
   U: BP: a) 45° ushiro-ayumi-ashi age-uke jodan oi-mawashi-geri chudan gyaku-tsuki chudan
   b) stažení přední nohy s hirate-barai výpad s teisho-uchi chudan (obloukový úder)

2. 2x T: BP: ayumi-ashi oi-tsuki chudan

   U: BP: a) yoko-suri-ashi gyaku-tsuki chudan

   b) de-ai hineri-mae-geri kopající noha zpět s gedan-barai (blok oi-tsuki) kizami-tsuki jodan

3. 2x T: BP: mae-geri chudan

   U: BP: a) suri-ashi gedan-juji-uke, 45° taisabaki yoko-shuto-uchi jodan

   b) ayumi-ashi osa-uke (zakročit za soupeře) mawate (180°) s nagashi-uke gyaku-tsuki chudan

4. 2x T: BP: mawashi-geri jodan

   U: BP: a) yoko-suri-ashi 90°haiwan-uke jodan gyaku-tsuki chudan

   b) Stažení přední nohy awase-shuto-uke hineri-mawashi-geri jodan

KATA:

ZK vybere jednu kata z řady kata Heian, Tekki Shodan

SHITEI KATA:

Bassai Dai

TOKUI KATA:

- dle vlastního výběru z (Empi, Kanku-Sho, Bassai-Sho, Hangetsu)

BUNKAI-KATA:

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

a) Předvedení a analýza bunkai kata Bassai Dai

b) Analýza 5 sekvencí vlastního výběru z jedné Tokui kata, kterou si vybral k demonstraci

KIME-WAZA:

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

1. DAN (ČERNÝ PÁS) SHOTOKAN

KIHON-IDO:

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

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-ura-mawashi-gari suri-ashi suri-ashi gyaku-tsuki
5. BP: Hineri-mae-geri yori-ashi oi-mawashi-gari suri-ashi yoko-mawashi-uraken-uchi suri-ashi gyaku-tsuki ushiro-ayumi-ashi gedan-barrai gyaku-tsuki
6. BP: Suri-ashi gyaku-tsuki yori-ashi kizami-tsuki suri-ashi gyaku-tsuki
7. BP: Ayumi-ashi ashi-barrai ushiro-geri gyaku-tsuki
8. BP: Suri-ashi gyaku-tsuki ayumi-ashi gyaku-tsuki yori-ashi ura-mawashi-geri
9. BP: Ayumi-ashi oi-tsuki suri-ashi kizami-tsuki gyaku-tsuki hineri mawashi-geri
10. BP: Yori-ashi yoko-geri-kekomi suri-ashi gyaku-tsuki ayumi-ashi yoko-gei-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).

2. DAN (ČERNÝ PÁS) SHOTOKAN

Kihon:

- KIHON techniky dle výběru Zkušebního komisaře

Kihon ido:

- KIHON IDO Techniky dle výběru Zkušebního komisaře

Oyo ido:

1. BP: Suri-ashi kizami-tsuki suri-ashi gyaku-tsuki ayumi-ashi gyaku-tsuki hineri-ura-mawashi-geri
2. BP: Yori-ashi oi-mawashi-geri suri-ashi yoko-mawashi-uraken-uchi gyaku-tsuki hineri-mawashi-geri
3. BP: Hineri-mae-geri *(nohu zpět do počáteční pozice)* ushiro-geri suri-ashi gyaku-tsuki suri-ashi kizami-tsuki
4. BP: Suri-ashi kizami-tsuki suri-ashi yoko-mawashi-uraken-uchi gyaku-tsuki hineri-mawashi-geri
5. BP: Yori-ashi mae-geri yori-ashi mawashi-geri gyaku-tsuki ayumi-ashi gyakutsuki
6. BP: Yori-ashi gyaku-tsuki ayumi-ashi gyaku-tsuki yori-ashi ura-mawashi-geri suri-ashi gyaku-tsuki
7. Techniky dle výběru Zkušebního komisaře

KATA:

1. Jedna kata dle volby zk. komisaře ze skupiny **Kihon kata**:
    a. Heian 1-5 a Tekki-Shodan, Tekki-Nidan, Tekki-Sandan
2. Jedna kata dle volby zk. komisaře - **Sentei kata**:
    b. Bassai-Dai, Kanku-Dai, Jion, Empi, Hangetsu

3. Jedna kata dle volby zkouženého - **Tokui kata**:
    c. Bassai-Sho, Kanku-Sho, Nijushiho, Jitte, Meykyo, Gankaku, Sochin

BUNKAI-KATA:

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

a) Předvedení bunkai Tokui kata
b) Další analýza 3 sekvencí u přidělené Sentei kata od ZK

JIYU-KUMITE:

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.

3. DAN (ČERNÝ PÁS) SHOTOKAN

Kihon:

- KIHON techniky dle výběru Zkušebního komisaře

Kihon ido:

- KIHON IDO Techniky dle výběru Zkušebního komisaře

Oyo ido:

1. BP: Yori-ashi yoko-geri-kekomi suri-ashi gyaku-tsuki yori-ashi ura-mawashi-geri
2. BP: Suri-ashi kizami-tsuki suri-ashi gyaku-tsuki ushiro-geri
3. BP: Yori-ashi ashi-barrai Suri-ashi gyaku-tsuki yori-ashi mae-mawashi-geri suri-ashi gyaku-tsuki
4. BP: na místě gyaku-tsuki yori-ashi gyaku-tsuki hineri-ura-mawsahi-geri gyaku-tsuki
5. BP: Suri-ashi kizami-tsuki suri-ashi gyaku-tsuki ushiro-suri-ashi nagashi-uke hineri mawashi-geri yoko-uraken-uchi suri-ashi gyakutsuki
6. BP: Suri-ashi kizami-tsuki suri-ashi gyaku-tsuki ushiro-ayumi-ashi nagashi-uke mae ura-mawashi-geri suri-ashi gyakutsuki
7. BP: Ayumi-ashi kizami-tsuki ushiro-suri-ashi oi-osae-uke suri-ashi gyaku-tsuki hineri-ura-mawashi-geri suri-ashi gyakutsuki
8. Techniky dle výběru Zkušebního komisaře

KATA:

1. Jedna kata dle volby zk. komisaře ze skupiny **Kihon kata**:
    a. Heian 1-5 a Tekki-Shodan, Tekki-Nidan, Tekki-Sandan
2. Jedna kata dle volby zk. komisaře - **Sentei kata**:
    d. Bassai-Dai, Kanku-Dai, Jion, Empi, Hangetsu
3. Jedna kata dle volby zkoušeného - **Tokui kata**:
    e. Bassai-Sho, Kanku-Sho, Nijushiho, Jitte, Meykyo, Gankaku, Sochin
4. Jedna kata dle volby zkoušeného - **Tokui kata**:
    a. musí být odlišná od předcházející kata, které mu vybral ZK.
    b. nesmí cvičit kata Unsu, Gojushiho-Sho, Gojushiho-Dai

BUNKAI-KATA:

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

a) Předvedení bunkai Tokui kata
b) Další analýza 3 sekvencí u přidělené Sentei kata od ZK

Kumite:

Jiyu kumite

4. DAN (ČERNÝ PÁS) SHOTOKAN

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

KATA:

- **Dle výběru zkušebního komisaře** - Předpokladem ke zkoušce je znalost všech kata stylu Shotokan, tak aby mohly být při zkoušce předvedeny.
- **Jako Tokui kata** si může zkoušený vybrat kteroukoliv kata stylu Shotokan, ovšem odlišnou od kata, které byly předvedeny. Kata je vybrána podle tělesných dispozic zkoušeného, ovšem měla by odpovídat příslušnému vysokému stupni Dan.

BUNKAI-KATA:

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

a) Předvedení bunkai Tokui kata
b) Další analýza 3 sekvencí přidělené kata od ZK

Kumite: **Jiyu kumite**

5. DAN (ČERNÝ PÁS) SHOTOKAN

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

KATA:

- **Dle výběru zkušebního komisaře** - Předpokladem ke zkoušce je znalost všech kata stylu Shotokan, tak aby mohly být při zkoušce předvedeny.
- **Jako Tokui kata** si může zkoušený vybrat kteroukoliv kata stylu Shotokan, ovšem odlišnou od kata, které byly předvedeny. Kata je vybrána podle tělesných dispozic zkoušeného, ovšem měla by odpovídat příslušnému vysokému stupni Dan.

BUNKAI-KATA:

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

c) Předvedení bunkai Tokui kata

d) Další analýza 3 sekvencí přidělené kata od ZK

Kumite: **Jiyu kumite**

Článek V. Vysvětlivky a terminologie ke zk. řádu

Postoje:

HD	- heiko-dachi	SD	- sanchin-dachi
HsD	- heisoku-dachi	ZD	- zenkutsu-dachi
HSD	- heiko-sanchin-dachi	NaD	- neko-ashi-dachi
KkD	- kokutsu-dachi	BP	- bojový postoj
KiD	- kiba-dachi	KSD	- kosa-dachi
TD	- teidži-dachi	SHD	- shiko-dachi
RD	- renodži-dachi	ST	- shizen-tai (volný postoj-BP)
FD	- fudo-dachi	BP	- bojový postoj

Směr:

Mae	- přední
Hineri	- zadní
Ushiro	- vzad
Yoko	- do strany
Shomen	- přední strana
Shakaku(naname)	- 45°
Cyokaku	- boční postavení
Oi-xxx	- přední ruka / noha
Gyaku-xxx	- zadní ruka / noha
soto	- venkovní
uchi	- vnitřní
hanmi	- vytočení boku vzad
nanmi	- vytočení boků 45°

Pohyb / posun:

Ayumi-ashi	- krok
Ushiro-ayumi-ashi	- krok vzad
Suri-ashi	- posun začínající přední nohou vpřed zadní noha se přisune
Ushiro-suri-ashi	- posun začínající zadní nohou vzad a přední se přisune
Yori(cugi)-ashi	- posun začínající s přísunem zadní nohy k přední poté přední noha vykročí vpřed
Ushiro-yori(cugi)-ashi	- posun začínající s přísunem přední nohy k zadní poté zadní noha vykročí vpřed
Yose-ashi	- posun do strany, kdy v levém kamae začíná pohyb pravá nohaza levou a následně se levá noha posouvá do strany
Tai-sabaki	- uhyb stranou kdy je pohyb zadní nohy do strany kolem osy přední nohy
Tai-hiraky	- úhyb(vychýlení) stranou kolem své osy
Mawate	- obrat o 180°

Ostaní:

T: (tori)	útočník
U: (uke)	obránce
Jodan	horní pásmo
Chudan	střední pásmo
Gedan	spodní pásmo

(pokud není v kombinaci uvedeno pásmo, na které se útočí, předpokládá se, že se jedná o CHUDAN)

SLOVNÍK VÝZNAMŮ V KARATE:

- yame, stop
- hajime, začněte
- yoi, pozor, připravit se, výchozí postavení
- gyaku, zadní
- hidari, levá
- migi, pravá
- ren, kombinace dvou technik
- sanbon, kombinace tří technik
- karate, prázdné ruce
- kata, forma technik proti neviditelnému soupeři

- kumite, forma zápasu
- mawate, otočení / obrat
- sensei ni rei, pozdrav učiteli
- seiza, sed na patách
- mokuso, soustředit se, meditace
- jodan, horní pásmo
- chudan, střední pásmo
- gedan, dolní pásmo
- hikite, stahující se ruka, protipohyb útočící ruky
- kiai bojový výkřik
- musubi dachi, volný postoj (shizentai), paty se dotýkají, špičky jsou od sebe v úhlu 90°
- zenkucu dachi, útočný postoj, poměr váhy těla 2/3 přední noha, 1/3 zadní noha
- kokucu dachi, obranný postoj, poměr váhy těla 2/3 zadní noha, 1/3 přední noha
- kiba dachi, postoj jezdce, těžiště uprostřed
- renoji dachi, postoj do písmene L, zadní noha směřuje špičkou ven pod úhlem 45°
- ashi dachi přesun v postoji
- oi tsuki, úder přední rukou bez práce boků
- gyaku tsuki, úder zadní rukou
- sokumen tsuki, tsuki do strany
- uraken uchi, úder hřbetem pěsti
- tetsui uchi, úder pěstí malíkovou hranou
- nukite tsuki, bodnutí (úder) prsty
- empi loket
- mae geri, kop dopředu
- yoko geri kop do boku
- gedan barai, kryt na spodní pásmo
- age uke, kryt na horní pásmo
- shuto uke, obrana středního pásma hranou ruky
- uchi uke, obrana středního pásma vedená zevnitř ven
- morote uke, blok vedený oběma rukama, dvojitý blok
- kosa uke, kryt zkříženýma rukama

- hiji uke, blok loktem
- tsukami uke, kryt uchopením
- osae uke, obrana tlačením dolů
- hiza uke blok kolenem
- sonoba mawate, změna postoje (chodidel) bez překroku
- hanmi, tělo vytočené bokem do 45°
- goshi kamae, postavení boků
- fumikomi, kop dupnutím
- haishu, hřbet ruky
- kime, zpevnění, ohnisko síly
- gohon kumite, kombinace útočných a obranných technik v pohybu s partnerem, 5x opakování
- kihon ipon kumite, řízené kumite na jednu bodující techniku
- sokumen yoko uke, kryt do strany
- juji uke, kryt zkříženýma rukama
- kakiwake uke, kryt oběma rukama, kryt vytlačením
- nagashi uke, blok otevřenou dlaní do strany zevnitř ven
- manji uke, dvojitý blok na spodní a horní pásmo
- sukui uke, obrana tlakem nahoru
- haiwan uke blok vrchní plochou předloktí
- mawashi geri, obloukový kop
- ushiro geri, kop dozadu
- mikatsuki geri, obloukový kop chodidlem zvenčí dovnitř
- ren geri dvojitý kop
- tate uchi, vertikální sek, obecně
- haito uchi, úder vnitřní stranou ruky
- kagi tsuki hákový úder
- kosa dachi postoj se zkříženými nohami
- sun dome, zastavení útoku těsně před cílem
- teisho, vnitřní strana ruky
- zanshin, bojová připravenost
- shitei kata povinná kata
- tokui kata, volitelná kata
- otoshi, dolů
- uchikomi, technika úderů

- neko ashi dachi,	kočičí postoj
- shiko dachi,	jezdecký postoj, těžiště uprostřed, špičky směřují ven pod úhlem 45°
- teidži dachi	postoj do písmene L, špička zadní nohy směřuje ven pod úhlem 90°
- ashi barai,	podmet nohou
- suri ashi,	posun začínající přední nohou
- yori ashi,	posun začínající zadní nohou
- ayumi ashi	krok vpřed
- ura mawashi geri,	obloukový kop patou
- kansetsu geri	kop na koleno
- age tsuki,	úder zespoda nahoru, zvedák
- yama tsuki	dvojitý široký úder oběma rukama ve tvaru písmene Una horní a spodní pásmo najednou

Působnost zkušebního řádu

Zkušební řád ČSKe se skládá z Všeobecné a technické části.

Tento dokument vstupuje v platnost dne 10. 4. 2017 a nahrazuje předchozí směrnici TMK 03/2014 Všeobecné a technické části Zkušebního řádu ČSKe.