**ZKOUŠKY NA TECHNICKÉ STUPNĚ KYU (PÁSKY)**

 **9. kyu ( bílé pásky) - seminář není povinný, zkoušky nejsou veřejné - určuje trenér**

 **8. kyu ( žluté pásky) -**

 **7. kyu ( oranžové pásky) - semináře jsou povinné i pro další technické stupně**

**Každý student karate je povinen se řádně připravit na zkoušku, musí umět celý zkušební řád . Vše na webových stránkách klubu**

**Každý kdo bude vykonávat zkoušku ,musí být zapsán u trenéra a odevzdá před zkouškou částku dle technického stupně** .

 **9. kyu 100,- Kč**

 **8 - 6. kyu 150,- Kč**

 **5 - 4. kyu 200,- Kč**

 **3 - 1. kyu 250,- Kč**

**PO ÚSPĚŠNÉ ZKOUŠCE KAŽDÝ OBDRŽÍ CERTIFIKÁT.**

**9. KYU (BÍLÝ PÁS)**

KIHON – Technika se provádí 5× (nebo 3× dle volby zkušebního komisaře)

* 1.V postoji (Soto-Hachiji-Dachi) Chudan-Choku-Zuki, levá a pravá
* 2.Z postoje Choku-Zuki-Kamae krok vpřed do Zenkutsu-Dachi s Chudan-Oi-Zuki, následně krok vzad do Soto-Hachiji-Dachi s Choku-Zuki-Kamae, střídavě levá a pravá
* 3.Z postoje Age-Uke-Kamae krok vpřed do Zenkutsu-Dachi s Age-Uke, následně krok vzad do Soto-Hachiji-Dachi s Age-Uke-Kamae, střídavě levá a pravá
* 4.Z postoje Choku-Zuki-Kamae krok vpřed do Zenkutsu-Dachi s Chudan-Soto-uke, následně krok vzad do Soto-Hachiji-Dachi s Choku-Zuki-Kamae, střídavě levá a pravá
* 5.Z postoje Gedan-Barai-Kamae vpřed do Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai, následně krok vzad do Soto-Hachiji-Dachi s Gedan-Barai-Kamae, střídavě levá a pravá

KUMITE – Kihon-Ippon-Kumite ÚTOK (KOGEKI)

* a.z levého GEDAN-KAMAE: 1× Jodan-Oi-Zuki
* b.z pravého GEDAN-KAMAE: 1× Jodan-Oi-Zuki
* c.z levého GEDAN-KAMAE: 1× Chudan-Oi-Zuki
* d.z pravého GEDAN-KAMAE: 1× Chudan-Oi-Zuki

OBRANA (UKE)

* a.z SHIZENTAI: Jodan-Age-Uke / Chudan-Gyaku-Zuki, 1× vpravo a 1× vlevo blok
* b.z SHIZENTAI : Chudan-Soto-Uke / Chudan-Gyaku-Zuki, 1× vpravo a 1× vlevo blok

Útočník začíná ze Zenkutsu-Dachi, první útok do pravého Zenkutsu-Dachi. Obránce stojí v Hachiji-Dachi a začíná s úkrokem levé nohy dozadu a blokem pravé ruky a poté útočí levou rukou s Chudan-Gyaku-Zuki. Protiútok vždy s Kiai. Dále obránce stahuje zadní nohu do výchozí pozice Hachiji-Dachi.

KATA – Taikyoku Shodan

PŘEDPOKLÁDANÉ TEORETICKÉ ZNALOSTI

* a.znalost pojmů: Shizentai, Musubi-Dachi, Seiza, Mokuso, Shomen-ni-rei, Sensei-ni-rei.
* b.zkoušený musí ovládat průběh kata Taikyoku-Shodan
* c.zkoušený musí na začátku a konci tréninku vykonat pozdrav dle etiky DOJO

**8. KYU (ŽLUTÝ PÁS)**

KIHON – Technika se provádí 5× (nebo 3× dle volby zkušebního komisaře)

* 1.Z levého Gedan-Kamae vpřed do Zenkutsu-Dachi s Chudan-Oi-Zuki, obrat v Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
* 2.Vpřed v Zenkutsu-Dachi s Jodan-Age-Uke, obrat v Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
* 3.Vpřed v Zenkutsu-Dachi s Chudan-Soto-Uke, obrat v Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
* 4.Vpřed v Zenkutsu-Dachi s Chudan-Uchi-Uke, obrat v Kokutsu-Dachi s Shuto-Uke
* 5.Z Shuto-Kamae vpřed do Kokutsu-Dachi s Chudan-Shuto-Uke , obrat s dvojitým Gedan-Barai do Zenkutsu-Dachi
* 6.Z Ryo-Yoko-Gedan-Barai-Kamae vpřed do Zenkutsu-Dachi s Chudan-Mae-Geri, Obrat s Gedan-Barai do Kiba-Dachi
* 7.Z Gedan-Kamae vpřed do Kiba-Dachi s Chudan-Yoko-Geri-Kekomi

KUMITE - Gohon – Kumite
ÚTOK (KOGEKI)

* a.z levého GEDAN-KAMAE: 5× vpřed s Jodan-Oi-Zuki
* b.z levého GEDAN-KAMAE: 5× vpřed Chudan-Oi-Zuki

OBRANA (UKE)

* a.z SHIZENTAI: 5× ústup vzad s Age-Uke / pátá technika protiúder Chudan-Gyaku-Zuki
* b.z SHIZENTAI: 5× ústup vzad se Soto-Ude-Uke / pátá technika protiúder Chudan-Gyaku-Zuki

Útočník začíná ze Zenkutsu-Dachi, první útok do pravého Zenkutsu-Dachi a následně provádí 5× po sobě útok. Obránce stojí v Hachiji-Dachi a začíná s ústupem vzad levou nohou s pravou blokující technikou, a to 5× po sobě. Po páté technice provede obránce protiúder s Kiai. Obránce se po svém protiúderu stahuje zadní nohou vpřed do výchozí pozice. Pozor – předtím obránce je nyní útočník, proto se stahuje Karateka provádějící kontrující techniku zadní nohou vpřed.

KATA - Heian Shodan

PŘEDPOKLÁDANÉ TEORETICKÉ ZNALOSTI
Znalost pojmů: Kihon-Ippon-Kumite, Gohon-Kumite, Jodan, Chudan, Gedan, Kata

**7. KYU (ORANŽOVÝ PÁS)**

KIHON - Technika se provádí 5× (nebo 3× dle volby zkušebního komisaře)

* 1.Z levého Gedan-Kamae vpřed do Zenkutsu-Dachi s Chudan-Oi-Zuki, obrat v Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
* 2.Vpřed v Zenkutsu-Dachi s Jodan-Age-Uke, obrat v Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
* 3.Vpřed v Zenkutsu-Dachi s Chudan-Soto-Ude-Uke, obrat v Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
* 4.Vpřed v Zenkutsu-Dachi s Chudan-Uchi-Ude-Uke, obrat v Kokutsu-Dachi se Shuto-Uke
* 5.Z Shuto-Uke-Kamae vpřed do Kokutsu-Dachi s Chudan-Shuto-Uke, obrat s dvojitým Gedan-Barai do Zenkutsu-Dachi
* 6.Z Ryo-Yoko-Gedan-Barai-Kamae vpřed do Zenkutsu-Dachi s Jodan-Mae-Geri, obrat s Gedan-Barai do Kiba-Dachi
* 7.Z Gedan-Kamae vpřed do Kiba-Dachi s Jodan-Yoko-Geri-Keage, obrat s Gedan-Barai do Kiba-Dachi
* 8.Z Gedan-Kamae vpřed do Kiba-Dachi s Chudan-Yoko-Geri-Kekomi

KUMITE – Gohon – Kumite
ÚTOK (KOGEKI)

* a.z levého GEDAN-KAMAE: 5× vpřed s Jodan-Oi-Zuki
* b.z levého GEDAN-KAMAE: 5× vpřed Chudan-Oi-Zuki

OBRANA (UKE)

* a.z SHIZENTAI: 5× vzad s Age-Uke / poslední technika protiúder s Chudan-Gyaku-Zuki
* b.z SHIZENTAI: 5× vzad se Soto-Uke / poslední technika protiúder s Chudan-Gyaku-Zuki

Útočník začíná ze Zenkutsu-Dachi, první útok provádí do pravého Zenkutsu-Dachi a následně 5× po sobě útok. Obránce stojí v Hachiji-Dachi a začíná s ústupem vzad pravou nohou s levou blokující technikou a to 5× po sobě. Po páté technice provede obránce protiúder s Kiai. Útočník má při Zenkutsu-Dachi koleno uvnitř postoje obránce. Obránce se po svém protiúderu stahuje zadní nohou vpřed do výchozí pozice. Pozor – předtím obránce je nyní útočník, proto se stahuje Karateka provádějící kontrující techniku zadní nohou vpřed.
KATA - Heian Nidan
PŘEDPOKLÁDANÉ TEORETICKÉ ZNALOSTI
Znalost pojmů: Seiza, Kiai, Hanmi, Chudan-Kamae, Gedan-Kamae, Shuto-Kamae, Hiki-Te

**6. KYU (ZELENÝ PÁS)**

KIHON – Technika se provádí 5× (nebo 3× dle volby zkušebního komisaře)

* 1.Z levého Gedan-Kamae vpřed do Zenkutsu-Dachi s Chudan-Oi-Zuki, obrat v Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
* 2.Vpřed v Zenkutsu-Dachi s Jodan-Age-Uke / Chudan-Gyaku-Zuki, obrat v Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
* 3.Vpřed v Zenkutsu-Dachi s Chudan-Soto-Uke / překrok do Kiba-Dachi s Yoko-Empi-Uchi, obrat v Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
* 4.Vpřed v Zenkutsu-Dachi s Chudan-Uchi-Uke / Chudan-Gyaku-Zuki, obrat do Kokutsu-dachi s Shuto-uke
* 5.Z Shuto-Uke-Kamae vpřed do Kokutsu-Dachi s Chudan-Shuto-Uke / Jodan-Kizami-Mae-Geri, obrat v Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
* 6.Z Chudan-Kamae vpřed do Zenkutsu-Dachi s Jodan-Mae-Geri, obrat do Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
* 7.Z Chudan-Kamae vpřed do Zenkutsu-Dachi s Chudan-Mae-Geri, obrat do Kiba-Dachi s Gedan-Barai
* 8.Z Gedan-Kamae vpřed do Kiba-Dachi s Jodan-Yoko-Geri-Keage, obrat do Kiba-Dachi s Gedan-Barai
* 9.Z Gedan-Kamae vpřed do Kiba-Dachi s Chudan-Yoko-Geri-Kekomi

KUMITE – Kihon – Ippon – Kumite ÚTOK (KOGEKI)

* a.z levého GEDAN-KAMAE: 2× Jodan-Oi-Zuki
* b.z levého GEDAN-KAMAE: 2× Chudan-Oi-Zuki
* c.z levého CHUDAN-KAMAE: 2× Chudan-Mae-Geri
* d.z levého CHUDAN-KAMAE: 2× Chodan-Yoko-Geri-Kekomi

OBRANA (UKE) a.z SHIZENTAI:

1.Jodan-Age-Uke / Chudan-Gyaku-Zuki levou nohou, SABAKI s klouzavým pohybem vlevo dozadu, lehké vychýlení z útočné linie ven a protiútok Chudan-Gyaku-Zuki

* 2.Jodan-Age-Uke / Chudan-Gyaku-Zuki pravou nohou, SABAKI s klouzavým pohybem vpravo dozadu, lehké vychýlení z útočné linie ven a protiútok Chudan-Gyaku-Zuki

b.z SHIZENTAI:

* 1.Chudan-Uchi-Uke / Chudan-Gyaku-Zuki, levou nohou, SABAKI s klouzavým pohybem vlevo dozadu, lehké vychýlení z útočné linie ven a protiútok Chudan-Gyaku-Zuki
* 2.Chudan-Uchi-Uke / Chudan-Gyaku-Zuki pravou nohou, SABAKI s klouzavým pohybem vpravo dozadu, lehké vychýlení z útočné linie ven a protiútok Chudan-Gyaku-Zuki

c.z SHIZENTAI:

* 1.Gedan-Barai / Chudan-Gyaku-Zuki levou nohou, SABAKI s klouzavým pohybem vlevo dozadu, lehké vychýlení z útočné linie ven a protiútok Chudan-Gyaku-Zuki
* 2.Gedan-Barai / Chudan-Gyaku-Zuki pravou nohou, SABAKI s klouzavým pohybem vpravo dozadu, lehké vychýlení z útočné linie ven a protiútok Chudan-Gyaku-Zuki

d.z SHIZENTAI:

* 1.Gedan-Barai / Chudan-Gyaku-Zuki levou nohou, SABAKI s klouzavým pohybem vlevo dozadu, lehké vychýlení z útočné linie ven a protiútok Chudan-Gyaku-Zuki
* 2.Gedan-Barai / Chudan-Gyaku-Zuki pravou nohou, SABAKI s klouzavým pohybem vpravo dozadu, lehké vychýlení z útočné linie ven a protiútok Chudan-Gyaku-Zuki

KATA - Heian Sandan PŘEDPOKLÁDANÉ TEORETICKÉ ZNALOSTI
Znalost pojmů: Dojo, Te, Do, Sabaki, Kogeki, Uke, Kime

**5. a 4. KYU (FIALOVÉ PÁSY)** KIHON – Technika se provádí 5× tam a zpět

* 1.Z levého Gedan-Kamae vpřed do Zenkutsu-Dachi se Sanbon Zuki, obrat v Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
* 2.Vpřed v Zenkutsu-Dachi s Jodan-Age-Uke / Chudan-Nidan Zuki, obrat v Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
* 3.Vpřed v Zenkutsu-Dachi s Chudan-Soto-Uke / Nidan-Zuki, obrat v Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
* 4.Vpřed v Zenkutsu-Dachi s Chudan-Uchi-Uke / Nidan-Zuki, obrat do Kokutsu-Dachi s Shuto-Uke
* 5.Z Shuto-Uke-Kamae vpřed do Kokutsu-Dachi s Chudan-Shuto-Uke / Jodan-Kizami-Mae-Geri / Gyaku-Nukite, obrat v Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
* 6.Vpřed v Zenkutsu-Dachi s Chudan-Soto-Uke / překrok do Kiba-Dachi s Yoko-Empi-Uchi vše 2× tam a zpět
* 7.Z Chudan-Kamae vpřed do Zenkutsu-Dachi s Jodan-Mae-Geri / Mae-Geri Kekomi, obrat do Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
* 8.Z Chudan-Kamae vpřed do Zenkutsu-Dachi s Chudan-Mae-Geri / Mawashi-Geri, obrat do Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
* 9.Z Chudan-Kamae vpřed do Zenkutsu-Dachi s Chudan-Mae-Geri / Yoko-Geri, obrat do Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
* 10.Vpřed v Zenkutsu-Dachi s Chudan-Mae-Geri / Ushiro-Geri, obrat do Kiba-Dachi s Gedan-Barai
* 11.Vpřed v Kiba-Dachi s Yoko-Geri-Keage / Yoko-Geri-Kekomi, obrat do Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
* 12.Vpřed v Zenkutsu-Dachi s Chudan-Mae-Geri / Mawashi-Geri / Yoko-Geri / Ushiro-Geri, obrat do Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
* 13.Z Chudan-Kamae vpřed do Zenkutsu-Dachi s Chudan-Mae-Geri / Oi-zuki,
* Na místě 5× Chudan-Kamae Mae-Geri / Yoko-Geri

KUMITE – Kihon – Ippon – Kumite ÚTOK (KOGEKI)

* a.z levého GEDAN-KAMAE: 2× Jodan-Oi-Zuki
* b.z levého GEDAN-KAMAE: 2× Chudan-Oi-Zuki
* c.z levého CHUDAN-KAMAE: 2× Chudan-Mae-Geri
* d.z levého CHUDAN-KAMAE: 2× Chudan-Yoko-Geri-Kekomi
* e.z levého CHUDAN-KAMAE: 2× Chudan-Mawashi-Geri
* f.z levého CHUDAN-KAMAE: 2× Chudan-Ushiro-Geri

OBRANA (UKE) a.z SHIZENTAI:1.Jodan-Age-Uke / Chudan-Gyaku-Zuki levou nohou, SABAKI s klouzavým pohybem vlevo dozadu, lehké vychýlení z útočné linie ven a protiútok Chudan-Gyaku-Zuki

* 2.Jodan-Age-Uke / Chudan-Gyaku-Zuki pravou nohou, SABAKI s klouzavým pohybem vpravo dozadu, lehké vychýlení z útočné linie ven a protiútok Chudan-Gyaku-Zuki

b.z SHIZENTAI:1.Chudan-Uchi-Uke / Chudan-Gyaku-Zuki, levou nohou, SABAKI s klouzavým pohybem vlevo dozadu, lehké vychýlení z útočné linie ven a protiútok Chudan-Gyaku-Zuki

* 2.Chudan-Uchi-Uke / Chudan-Gyaku-Zuki pravou nohou, SABAKI s klouzavým pohybem vpravo dozadu, lehké vychýlení z útočné linie ven a protiútok Chudan-Gyaku-Zuki

c.z SHIZENTAI:1.Gedan-Barai / Chudan-Gyaku-Zuki levou nohou, SABAKI s klouzavým pohybem vlevo dozadu, lehké vychýlení z útočné linie ven a protiútok Chudan-Gyaku-Zuki

* 2.Gedan-Barai / Chudan-Gyaku-Zuki pravou nohou, SABAKI s klouzavým pohybem vpravo dozadu, lehké vychýlení z útočné linie ven a protiútok Chudan-Gyaku-Zuki

d.z SHIZENTAI:1.Gedan-Barai / Chudan-Gyaku-Zuki levou nohou, SABAKI s klouzavým pohybem vlevo dozadu, lehké vychýlení z útočné linie ven a protiútok Chudan-Gyaku-Zuki

* 2.Gedan-Barai / Chudan-Gyaku-Zuki pravou nohou, SABAKI s klouzavým pohybem vpravo dozadu, lehké vychýlení z útočné linie ven a protiútok Chudan-Gyaku-Zuki

KATA + BUNKAI – Heian Yondan, Heian Godan jZnalost pojmů: Dojo, Te, Do, Sabaki, Kogeki, Uke, Kime

**3., 2. a 1. KYU (HNĚDÉ PÁSY)**

**KIHON** - Technika se provádí 6× tam a zpět v bojovém provedení

* Vpřed Kizami-Zuki, obrat s Chudan-Kamae
* Vpřed s Uraken, obrat s Chudan-Kamae
* Vpřed s Gyaku-Zuki, obrat s Chudan-Kamae
* Vpřed s Oi-Zuki, obrat s Chudan-Kamae
* Vpřed s Oi-Gyaku-Zuki, obrat s Chudan-Kamae
* Vpřed Kizami-Zuki / Oi-Zuki, obrat s Chudan-Kamae
* Vpřed Kizami-Zuki / Gyaku-Zuki, obrat s Chudan-Kamae
* Vpřed s Oi-Zuki / Gyaku-Zuki, obrat s Chudan-Kamae
* Vpřed Kizami-Zuki / Oi-Zuki / Gyaku-Zuki 2×, obrat s Chudan-Kamae
* Kombinace Zuki libovolná 1×, obrat s Chudan-kamae
* Vpřed s Mae-Geri / Oi-Zuki – 6×, obrat s Chudan-kamae
* Vpřed Gyaku-Zuki / Mae-Geri – 6×, obrat s Chudan-kamae
* vpřed Gyaku-Zuki / Mawashi-Geri – 6×, obrat s Chudan-kamae
* Vpřed Gyaku-Zuki / Yoko-Geri – 6×, obrat s Chudan-kamae
* Vzad Ushiro-Geri / Gyaku-Zuki –6×, obrat s Chudan-kamae
* Kombinace Geri (kopy) 1×,
* Na místě Mae-Geri / Yoko-Geri / Ushiro-Geri

**KUMITE** - Kihon – Ippon - Kumite

ÚTOK (KOGEKI)

* z levého GEDAN-KAMAE: 2× Jodan-Oi-Zuki
* z levého GEDAN-KAMAE: 2× Chudan-Oi-Zuki
* z levého CHUDAN-KAMAE: 2× Chudan-Mae-Geri
* z levého CHUDAN-KAMAE: 2× Chudan-Yoko-Geri-Kekomi
* z levého CHUDAN-KAMAE: 2× Chudan-Mawashi-Geri
* z levého CHUDAN-KAMAE: 2× Chudan-Ushiro-Geri

OBRANA (UKE)

* z SHIZENTAI:
* Jodan-Age-Uke / Chudan-Gyaku-Zuki levou nohou, SABAKI s klouzavým pohybem vlevo dozadu, lehké vychýlení z útočné linie ven a protiútok Chudan-Gyaku-Zuki
* Jodan-Age-Uke / Chudan-Gyaku-Zuki pravou nohou, SABAKI s klouzavým pohybem vpravo dozadu, lehké vychýlení z útočné linie ven a protiútok Chudan-Gyaku-Zuki
* z SHIZENTAI:
* Chudan-Uchi-Uke / Chudan-Gyaku-Zuki, levou nohou, SABAKI s klouzavým pohybem vlevo dozadu, lehké vychýlení z útočné linie ven a protiútok Chudan-Gyaku-Zuki
* Chudan-Uchi-Uke / Chudan-Gyaku-Zuki pravou nohou, SABAKI s klouzavým pohybem vpravo dozadu, lehké vychýlení z útočné linie ven a protiútok Chudan-Gyaku-Zuki
* z SHIZENTAI:
* Gedan-Barai / Chudan-Gyaku-Zuki levou nohou, SABAKI s klouzavým pohybem vlevo dozadu, lehké vychýlení z útočné linie ven a protiútok Chudan-Gyaku-Zuki
* Gedan-Barai / Chudan-Gyaku-Zuki pravou nohou, SABAKI s klouzavým pohybem vpravo dozadu, lehké vychýlení z útočné linie ven a protiútok Chudan-Gyaku-Zuki
* z SHIZENTAI:
* Gedan-Barai / Chudan-Gyaku-Zuki levou nohou, SABAKI s klouzavým pohybem vlevo dozadu, lehké vychýlení z útočné linie ven a protiútok Chudan-Gyaku-Zuki
* Gedan-Barai / Chudan-Gyaku-Zuki pravou nohou, SABAKI s klouzavým pohybem vpravo dozadu, lehké vychýlení z útočné linie ven a protiútok Chudan-Gyaku-Zuki

**KATA + BUNKAI** - **3.kyu - Tekki Shodan, Bassai-Dai**

 – **2.kyu - Bassai-Dai, Jion**

 – **1.kyu -** **Bassai-Dai, Jion, Kanku-Dai**