

ZKUŠEBNÍ ŘÁD SKIF CZ

SHOTOKAN KARATE-DO INTERNATIONAL FEDERATION CZECH REPUBLIC



SKIF 9. KYU – červený pás

kihon

***zenkutsu dachi gedan barai**

1. chudan jun zuki
2. chudan gyaku zuki
3. chudan soto uke
4. jodan age uke

***kokutsu dachi**

5. shuto uke

***zenkutsu dachi gamae**

6. mae geri

***kiba dachi**

7. yoko geri keage

kata

heian shodan

kumite

***gohon kumite**

jodan a chudan

jednotlivé kroky kihon, kata i kumite jsou prováděny na počítání

SKIF 8. KYU – žlutý pás

kihon

***zenkutsu dachi gedan barai**

1. chudan jun zuki
2. chudan gyaku zuki
3. chudan soto uke
4. jodan age uke

***kokutsu dachi**

5. shuto uke

***zenkutsu dachi gamae**

6. mae geri

***kiba dachi**

7. yoko geri keage

kata

heian shodan

kumite

***gohon kumite**

jodan a chudan

SKIF 7. KYU – oranžový pás

kihon

***zenkutsu dachi gedan barai**

1. chudan jun zuki
2. chudan gyaku zuki
3. jodan age uke - gyaku zuki
4. chudan soto ude uke - gyaku zuki
5. chudan uchi ude uke - gyaku zuki

***kokutsu dachi gamae**

6. chudan shuto uke

***zenkutsu dachi gamae**

7. mae geri

***kiba dachi**

8. yoko geri keage
9. yoko geri kekomi

***zenkutsu dachi**

10. mawashi geri

kata

heian nidan

kumite

***sanbon kumite**

číslo 1 a 2

SKIF 6. KYU – zelený pás

kihon

***zenkutsu dachi gedan barai**

1. chudan zuki
2. chudan gyaku zuki
3. jodan age uke - gyaku zuki
4. chudan soto ude uke - gyaku zuki
5. chudan uchi ude uke - gyaku zuki

***kokutsu dachi**

6. chudan shuto uke

***zenkutsu dachi gamae**

7. mae geri

***kiba dachi**

8. yoko geri keage
9. yoko geri kekomi

***zenkutsu dachi**

10. mawashi geri

kata

heian sandan

kumite

***sanbon kumite**

číslo 1, 2 a 3

SKIF 5. KYU – modrý pás

kihon

***zenkutsu dachi gedan barai**

1. sanbon zuki, jodan - chudan - jodan
2. gyaku sanbon zuki, chudan - jodan - chudan
3. jodan age uke - gyaku zuki
4. chudan soto uke (ZKD) & enpi uraken (KBD)
5. chudan uchi uke - jodan kizami zuki - chudan gyaku zuki

***kokutsu dachi**

6. chudan shuto uke (KKD) - nukite (ZKD)

***zenkutsu dachi gamae**

7. mae geri
8. ren geri, chudan - jodan nebo jodan - chudan
9. mawashi geri

***kiba dachi**

10. yoko geri keage
11. yoko geri kekomi

kata

heian yondan

kumite

***kihon ippon kumite**

- 2 x jodan zuki
- 2 x chudan zuki
- 2 x mae geri

SKIF 4. KYU – fialový pás

kihon

***zenkutsu dachi gedan barai**

1. sanbon zuki, jodan - chudan - jodan
2. gyaku sanbon zuki, chudan - jodan - chudan
3. jodan age uke - gyaku zuki
4. chudan soto uke (ZKD) - enpi - uraken (KBD)
5. chudan uchi uke - jodan kizami zuki - chudan gyaku zuki

***kokutsu dachi**

6. chudan shuto uke (KKD) - nukite (ZKD)

***zenkutsu dachi gamae**

7. mae geri
8. ren geri, chudan - jodan nebo jodan - chudan
9. mawashi geri

***kiba dachi**

10. yoko geri keage
11. yoko geri kekomi

kata

heian godan

kumite

***kihon ippon kumite**

- 2 x jodan
- 2 x chudan
- 2 x mae geri
- 1 x yoko kekomi
- 1 x mawashi geri

SKIF 3. KYU – hnědý pás

kihon

***zenkutsu dachi gedan barai**

1. chudan zuki
2. chudan gyaku zuki
3. jodan age uke
4. chudan soto ude uke
5. chudan uchi ude uke

***kokutsu dachi**

6. chudan shuto uke

***zenkutsu dachi gamae**

7. mae geri
8. mawashi geri

***kiba dachi**

9. yoko geri keage
10. yoko geri kekomi

***zenkutsu dachi gamae**

11. ushiro geri

kata

tekki shodan

kumite

***kihon ippon kumite**

- 2 x jodan zuki
- 2 x chudan zuki
- 2 x mae geri
- 2 x yoko geri kekomi
- 2 x mawashi geri

zkušební komisař náhodně
vybere nějakou další techniku

SKIF 2. KYU – hnědý pás bílým pruhem

kihon

***zenkutsu dachi gedan barai**

1. mae geri - jun zuki
2. mawashi geri - gyaku zuki
3. gyaku zuki - mae geri - jun zuki - gedan barai

***zenkutsu dachi gamae**

4. mae geri - mawashi geri
5. kizami yoko kekomi - ushiro geri

***kiba dachi**

6. yoko geri keage - yoko geri kekomi

kata

***sentei**

bassai dai
kanku dai
jion
enpi

kumite

***jiyu ippon kumite**

- 2 x jodan zuki
- 2 x chudan zuki
- 2 x mae geri
- 1 x yoko kekomi
- 1 x mawashi geri

SKIF 1. KYU – hnědý pás + 2 bílé pruhy

kihon

***zenkutsu dachi gedan barai**

1. mae geri - jun zuki
2. mawashi geri - gyaku zuki
3. gyaku zuki - mae geri - jun zuki - gedan barai

***zenkutsu dachi gamae**

4. mae geri - mawashi geri
5. kizami yoko kekomi - ushiro geri

***kiba dachi**

6. yoko geri keage - yoko geri kekomi stejnou nohou

kata

***sentei**

bassai dai
kanku dai
jion
enpi

kumite

***jiyu ippon kumite**

2 x jodan zuki
2 x chudan zuki
2 x mae geri
1 x yoko kekomi
1 x mawashi geri
1 x ushiro geri

SKIF 1. DAN – černý pás

kihon

***zenkutsu dachi gedan barai**

1. sanbon zuki, jodan - chudan - chudan
2. gyaku sanbon zuki, chudan - jodan - chudan
3. age uke - gedan barai - gyaku zuki
4. chudan soto uke (ZKD) - enpi (KBD) uraken - gyaku zuki (ZKD)
5. uchi uke - kizami zuki - gyaku mae geri - gyaku zuki

***kokutsu dachi gamae**

6. shuto uke - kizami geri - nukite

***kiba dachi gamae**

7. yoko geri keage - yoko geri kekomi druhou nohou

***zenkutsu - gedan barai**

8. mae geri - mawashi geri - gyaku zuki - gedan -barai
9. mae geri - yoko geri kekomi - gyaku zuki – gedan barai

***kiba dachi**

10. nami gaeshi

***kime waza**

11. gyaku zuki - kamae - bez posunu nohou

kata

***shitei**

heian 1 - 5
tekki shodan

***sentei**

bassai dai
kanku dai
jion
enpi
jitte

kumite

***jiyu ippon kumite**

2 x jodan zuki
2 x chudan zuki
2 x mae geri
2x yoko kekomi
2 x ushiro geri
2 x mawashi geri
2 x kizami zuki
2 x gyaku zuki

SKIF 2. DAN – černý pás

kihon

***jiyu na gamae**

1. kizami zuki - mae geri - jun zuki
2. vzad age uke - vpřed mawashi geri - tate uraken uchi - jun zuki

***fudo dachi gedan barai**

3. chudan jun zuki
4. sanbon zuki - chudan (FDD) jodan (ZKD) chudan (FDD)

***zenkutsu dachi shomen**

5. mae geri - mawashi geri
6. mawashi geri - yoko kekomi
7. mae geri - yoko keage - ushiro geri

***kime waza**

8. kizami zuki - kamae - s posunem přední nohy

kata

***sentei**

bassai dai
kanku dai
jion
enpi
jitte

***sentei**

hangetsu
tekki nidan
bassai sho
gankaku
kanku sho

kumite

***okuri jiyu ippon kumite**

***jiyu kumite**

SKIF 3. DAN – černý pás

kihon

*** fudo dachi gedan barai**

1. chudan jun zuki
2. vzad sanbon zuki - chudan (FDD) jodan (ZKD) chudan (FDD)

***shomen jiyu na gamae**

3. kizami zuki - přední noha vzad 90° tate shuto uke (kamae) - gyaku zuki (ZKD)
4. přední noha stojí na místě, zadní noha šikmo vzad (za tělo) na 45° kizami zuki - gyaku zuki - vpřed mawashi geri - tate uraken uchi - gyaku zuki
5. mae geri - yoko keage - ushiro geri - mawashi geri

kata

***shitei**

bassai dai
kanku dai
jion
enpi

***sentei**

sochin
tekki sandan
chinte
ji'in
nijushiho

kumite

***kaeshi ippon kumite**

***jiyu kumite**

SKIF 4. – 6. DAN – černý pás

kihon

1. HKD - vpřed migi jun zuki (ZKD) - vzad shuto uke (KKD) - gyaku zuki (ZKD) - na místě gedan barai (FDD) - vpřed jun zuki (FDD) - vzad jun zuki (FDD) - obrat okolo přední nohy o 90° migi yoko enpi uchi (KBD) - otočení přes záda o 180° migi yoko enpi uchi (KBD) - přitažení přední nohy gedai barai (NAD) - otočení vlevo o 90° mawashi kake uke (SCD) - vpřed mawashi kake uke (SCD)
2. kombinace č. 1 na druhou stranu

Kata 4. DAN

***sentei**

meikyo, unsu, wankan
+ bunkai na sentei kata

Kata 5. DAN

***sentei**

meikyo, unsu, wankan, gojushiho dai, gojushiho sho
+ bunkai na sentei kata

Kata 6. DAN

***sentei**

oblíbená kata + bunkai - nebo
meikyo, unsu, wankan, gojushiho dai, gojushiho sho, gankaku sho
+ bunkai na sentei kata

Vysvětlivky :

HKD - hachichi dachi
ZKD - zenkutsu dachi
KKD - kokutsu dachi
KBD - kiba dachi
FDD - fudo dachi
NAD - neko ashi dachi
SCD - san chin dachi

Techniky u kterých se v pohybu střídá levý a pravý střeh se cvičí 5x a techniky u kterých se při pohybu střeh nemění se cvičí 3x na každou stranu. Každá poslední technika se provádí s KIAI.