

## 1. Dan – černý pás

Minimální věk 15 let

Čekací doba 12 měsíců

### **KIHON** (*kopy na místě, BP = bojový postoj*)

1. BP: Uširo geri zadní nohou
2. BP: Uširo Ura Mawaši geri zadní nohou
3. BP: Mae geri / Yoko geri keage / Uširo geri (*stejnou nohou bez položení*)
4. BP: Tobi geri (*dle výběru zkoušeného*)

### **KIHON IDO**

ZK dle vlastního uvážení vybere z kombinací technik předchozích STV.

### **OYO IDO** (*bojové kamae s technikou v kombinacích, BP = bojový postoj*)

1. BP: suri aši Kizami cuki / suri aši Gyaku cuki / ayumi aši Gyaku cuki
2. BP: yori aši Kizami cuki / Gyaku cuki / yori aši Mae geri přední nohou / Gyaku cuki / uširo ayumi aši Gedan barai / suri aši Gyaku cuki
3. BP: ayumi aši Oi cuki / suri aši Gyaku cuki / yori aši Ura mawaši geri přední nohou
4. BP: Mae geri zadní nohou / yori aši Ura mawaši geri přední nohou / suri aši Gyaku cuki
5. BP: ayumi aši Oi cuki / uširo suri aši Soto uke / suri aši Uraken učí / suri aši Gyaku cuki
6. BP: suri aši Gyaku cuki / yori aši Kizami cuki / suri aši Gyaku cuki (*3x na každou stranu*)
7. BP: ayumi aši Oi cuki / suri aši Kizami cuki / Gyaku cuki / Mawaši geri zadní nohou (*3x na každou stranu*)
8. BP: suri aši Gyaku cuki / ayumi aši Gyaku cuki / yori aši Ura mawaši geri přední nohou
9. BP: yori aši Yoko geri kekomi přední nohou / uširo Ura mawaši geri / Gyaku cuki
10. BP: yori aši Yoko geri kekomi přední nohou / suri aši Gyaku cuki / ayumi aši Yoko geri keage / Gyaku cuki

### **SHITEI KATA**

- Kanku Dai
- Hangetsu

### **TOKUI KATA**

- 1 kata dle vlastního výběru zkoušeného z Bassai Sho, Kanku Sho, Sochin, Tekki Nidan
- 1 kata dle výběru ZK z Jion, Bassai Dai, Enpi, Tekki Shodan

### **BUNKAI**

*Předvedení aplikuje zkoušený s vlastním partnerem. Bunkai musí být věrohodná reálnému boji.*

- Předvedení a analýza bunkai Kanku Dai nebo Hangetsu.
- Předvedení a analýza bunkai předvedené kata dle výběru zkoušeného.
- Analýza min. 3 sekvencí předvedené kata dle výběru ZK.

### **JIYU KUMITE**

Volný zápas pod kontrolou, podobný soutěžní formě kumite WKF, není 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 dle předešlého výběru.

### **KIME WAZA** (*Techniky s prokázáním síly a přesnosti*)

ZK vybere techniky dle svého uvážení. Každá technika je provedena na obě strany (hidari / migi).

## Vysvětlivky:

**KIHON** – základní technika prováděná na místě (není-li uvedeno pásmo, předpokládá se čudan):

- opakovaně z Hikite v postoji Heiko dači
- v Bojovém postoji (Kamae), provádí se na obě strany

**KIHON IDO** – technika v pohybu v postoji Zenkutsu dači (nebo Moto dači), začíná vždy s Gedan barai

**OYO IDO** – bojové kamae s technikou v kombinacích, každá technika se provádí 5x

**Kihon kumite** – základní cvičení s partnerem na místě, kdy je určen konkrétní útok a obrana na něj

**Gohon kumite** – je určen útok i obrana, obránce po pátém krytu provede protiúder Gyaku cuki

**Sanbon kumite** – stejné jako Gohon kumite, ale techniky se provádí třikrát

**Kihon ippon kumite** – útočník provádí stejnou techniku 2x vždy ze stejného postoje, obránce kryje 2x jinak

### **Postoje:**

- HD – Heiko dači
- ZD – Zenkutsu dači
- MD – Moto dači – zkrácené Zenkutsu dači
- KkD – Kokotsu dači
- KiD – Kiba dači, postoj jezdce
- TD – Taedži dači, „T postoj“ na čáře, nohy 30 cm od sebe
- SD – Sančin dači, postoj „přesýpacích hodin“
- NaD – Neko aši dači, „postoj kočky“
- HgD – Hangetsu dači „šikmé kiba dači“
- FD – Fudo dači (v ZD pokrčit zadní koleno)

### **Pásma na těle:**

- Džodan (Jodan) – horní pásmo
- Čudan (Chudan) – střední pásmo
- Gedan – spodní pásmo

### **Směry:**

- Mae – přední
- Oi – přední (ruka, noha)
- Hineri – zadní (ruka, noha)
- Gyaku – zadní
- Ushiro – vzad
- Yoko – do strany
- Shomen – přední strana, dopředu
- Shakaku (naname) – 45°
- Soto – zvenku, vnější, Uči – zevnitř, vnitřní

### **Kryty:**

- Haiwan uke – blok vrchní plochou předloktí (při Morote uke)
- Hiji uke – kryt loktem (viz Heian Sandan)
- Hiza uke – kryt kolenem
- Juji uke – kryt zkříženýma rukama (viz Heian Godan)
- Kakiwake uke – kryt oběma rukama, kryt vytlačněním (viz Heian Jondan)
- Keito uke – kryt spodním kloubem palce (viz Unsu)
- Kosa uke – kryt křížícíma se rukama jako v Heian Sandan (Gedan barai + Uči uke)
- Manji uke – dvojitý kryt na spodní a horní pásmo (konec Heian Godan)
- Mawaši Uke – dvojitý kruhový kryt (konec Unsu) – ruka jdoucí nahoru jde venkem a končí dole
- Nagaši uke – kryt vnitřní stranou předloktí
- Osae uke – kryt tlačněním dlaní dolů (viz Heian Nidan)
- Sukui uke – kryt tlačněním dlaní nahoru
- Tsukami uke – kryt uchopením (při Yoko empi uči, v katě Bassai Dai)

### **Přesuny, překroky:**

- Ayumi aši – krok vpřed
- Uširo Ayumi aši – krok vzad
- Suri aši – posun začínající přední nohou
- Yori aši – posun začínající zadní nohou
- Tai sabaki – úhyb stranou, pohyb zadní nohy do strany kolem osy přední nohy

### **Údery:**

- Ura cuki – krátký úder, loket u těla, pěst dlaní nahoru
- Tate cuki – středně dlouhý úder, pěst kolmo
- Seiken cuki (Čoko cuki, Oi cuki, Gyaku cuki) – dlouhý úder, ruka téměř natažena, pěst dlaní dolů
- Ren cuki – dvojitý úder s vystřídáním rukou
- Yama cuki – široký obouručný úder (viz Bassai Dai)
- Awase cuki – obouručný úder (džodan cuki + ura cuki spodní rukou)
- Teišo cuki – úder spodní hranou dlaně

### **Pády (Ukemi waza):**

- Mae ukemi – pád vpřed („judo“ kotoul)
- Ushiro ukemi – pád vzad s přetočením
- Yoko ukemi – pád na bok do strany

HAISU



HAITO



SHUTO



NUKITE



HIRIKEN



YUBI HASAMI



IPON KEN



NAKADAKA KEN



IPPON NUKITE



NIHON NUKITE



TETSUI



SHUWAN



HAIWAN



GAIWAN



NAIWAN



SEIRYUTO



TEISHO



KAKUTO



WASHIDE



KEITO



URAKEN



KUMADE



EMPI



SEIKEN



SHUTO UKE



MOROTE UKE



OSAE UKE



GEDAN  
JUJI UKE



JODAN  
JUJI UKE

HAISHU UKE



NAGASHI UKE



SUKUI UKE



TEISHO UKE



SOKUMEN

HEISOKU DAČI



MUSUBI DAČI



HEIKO DAČI



HAČIŽI DAČI



KIBA DAČI



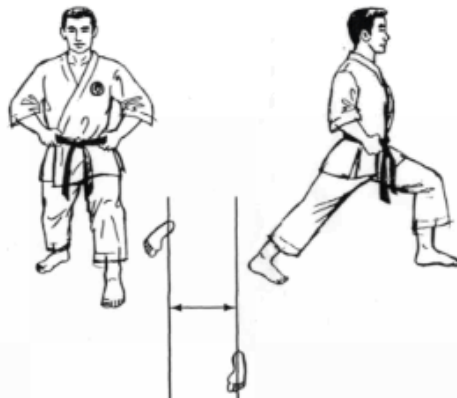
ŠIKO DAČI



NEKO AŠI DAČI



ZENKUTSU DAČI



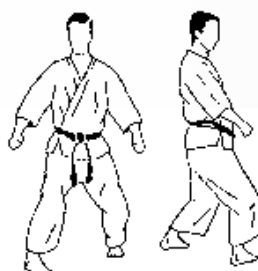
RENOŽI DAČI



SANČIN DAČI



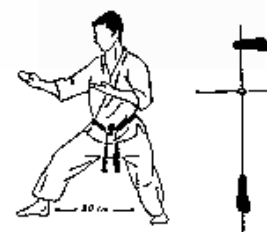
SANČIN DAČI



HANGETSU DAČI



KOKOTSU DAČI



KAGI CUKI



HASAMI CUKI



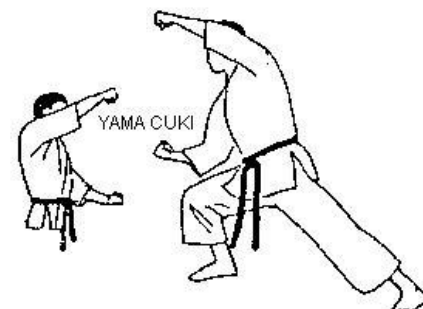
Awase-cuki



Fudo dachi



Kosa dachi



YAMA CUKI