

SLOVENSKÁ FEDERÁCIA KARATE A BOJOVÝCH UMENÍ



SKÚŠOBNÝ PORIADOK

Na stupne technickej vyspelosti KYU a DAN

Platný od 1. 2. 2019

Autori : MUDr. Ľudovít Divinec, PhDr. Ján Dado, Ing. Mgr. Ľubomíra Klementisová, Henrich Kreuzer

Obsah

A. Všeobecné ustanovenia

- 1.1. Stupne technickej vyspelosti
- 1.2. Skúšobní komisári a skúšobné komisie, menovanie
- 1.3. Práva skúšobných komisárov a komisií
- 1.4. Povinnosti skúšobných komisárov a komisií
- 1.5. Stupne technickej vyspelosti Kyu a Dan
- 1.6. Označenie stupňov technickej vyspelosti Kyu a Dan
- 1.7. Prihlasovanie na skúšky
- 1.8. Povoľovanie a organizovanie skúšok
- 1.9. Potvrdzovanie výsledkov skúšok
- 1.10. Skúšky mimo územia Slovenska a skúšky zahraničných karatistov
- 1.11. Hradenie nákladov skúšobných komisárov a komisií
- 1.12. Evidencia stupňov technickej vyspelosti
- 1.13. Organizačné zabezpečenie skúšok
- 1.14. Priebeh skúšok
- 1.15. Pôsobnosť skúšobného poriadku

B. Technické požiadavky

- 1.1. Všeobecné
- 1.2. Používané skratky a terminológia
- 1.3. Predpísané techniky na skúšky na STV Kyu – Dan

C. Teoretické požiadavky

D. Základy etiky v Dojo

1. Časť všeobecné ustanovenia

1.1. Stupne technickej vyspelosti (STV)

Pre označenie technickej vyspelosti, celkovej dĺžky tréningovania so zohľadnením zásluh o rozvoj a propagáciu karate sa používajú stupne technickej vyspelosti (STV) Kyu a Dan.

- stupne technickej vyspelosti Kyu sú stupne prípravné – žiacke;
- stupne technickej vyspelosti Dan sú majstrovské stupne;
- stupne technickej vyspelosti Kyu a Dan udeľujú zásadne len licencovaní skúšobní komisári alebo skúšobné komisie zložené zo skúšobných komisárov. Zoznam licencovaných skúšobných komisárov pre daný rok sa nachádza na stránke SFKaBU.

Karatisti si prejavujú vzájomne voči sebe a voči nositeľom vyššieho STV primeranú úctu pri Tréningoch v dojo, spoločných podujatiach a na verejnosti.

1.2. Skúšobní komisári, skúšobné komisie a ich menovanie

a) Skúšobní komisári a skúšobné komisie vykonávajú skúšky na STV Kyu a Dan. Licencovaní skúšobní komisári sú menovaní SFK a BU na dobu jedného kalendárneho roku. Ich zoznam je verejne dostupný na stránke Federácie (www.karate-slovakia.sk), spolu s triedou a číslom licencie.

b) Skúšobní komisári a členovia skúšobných komisií pre stupne Kyu a Dan sú menovaní z radov nositeľov najvyšších STV so zohľadnením veku, technických a teoretických znalostí, skúšobnej a trénerskej praxe.

c) Najvyšším orgánom pre udeľovanie stupňov Kyu a Dan je Kolégium Danov, poradný orgán Prezidentskej rady SFKaBU. Členmi Kolégia Danov sú karatisti, ktorí sa svojou dlhoročnou a cieľavedomou prácou zaslúžili o rozvoj karate, majú dlhoročnú trénerskú prax a sú uznávaní širokou odbornou verejnosťou a absolvovali semináre Shodokan Goju ryu karate na Okinawe. Ďalšou podmienkou je byť držiteľom STV min. 6.Dan, v ojedinelých prípadoch môže byť členom KD aj nižší technický stupeň, avšak musí spĺňať všetky vyššie pomenované podmienky.

d) Skúšobní komisári získavajú licencie na dobu kalendárneho roku vždy v januári na Seminári skúšobných komisárov, ktorý je organizovaný SFKaBU. Podľa stupňov Dan sú rozdelení do tried, ktoré zároveň určujú ich právomoci.

Trieda	Min. STV	Min. vek	Skúša v komisii
Člen Kolégia Danov	6.Dan a vyššie	35	Stupne Dan a nižšie
1.trieda	5. – 4. Dan	30	1. Kyu a nižšie Stupne Dan len v prítomnosti minimálne 2 členov Kolégia Danov - po súhlase predsedu KD
2.trieda	3. Dan	25	1. Kyu a nižšie
3. trieda	2. Dan	20	3. Kyu a nižšie

e) Predsedom skúšobnej komisie na stupne Dan a Kyu je vždy nositeľ najvyššieho stupňa Dan alebo služobne najstarší skúšobný komisár. Členom skúšobnej komisie môže byť aj významný majster – napr. z Okinawy, Japonska – ak ho prizve alebo menuje Kolégium Danov.

f) Skúšky na STV Dan sa vykonávajú v zásade pred skúšobnou komisiou. Skúšky na STV Dan sú platné len v prítomnosti minimálne 2 členov Kolégia Danov, na oficiálnom diplome SFKaBU s riadne označeným číslom.

g) V prípade nesplnenia svojich povinností alebo ich vážneho porušenia, môže byť skúšobný komisár okamžite odvolaný predsedom KD SFKaBU a následne PR SFKaBU a výsledok nesprávne vykonaných skúšok s okamžitou platnosťou anulovaný.

1.3. Práva skúšobných komisárov a komisií

Skúšobní komisári a skúšobné komisie majú právo:

a) Na včasné pozvanie na skúšky, vyrozumenie o mieste a čase skúšok ako aj usporiadateľa skúšok (klub, združenie...).

b) Ospravedlniť sa z účasti na skúškach pozývajúceho orgánu a usporiadateľom, ak mu to nebolo oznámené v mieste bydliska 7 dní vopred telefonicky alebo mailom, ale len zo závažných pracovných, zdravotných a osobných dôvodov.

c) Dohodnúť si v prípade potreby taký termín a miesto skúšok, na ktoré bol pozvaný a ktoré vyhovujú jemu i usporiadateľom v súlade s týmto Skúšobným poriadkom.

d) Pri neúplnosti organizačného zabezpečenia a nesplnení príslušných ustanovení tohto Skúšobného poriadku zrušiť konanie skúšok.

e) Pri nezrovnalostiach v predpísaných dokladoch skúšaných, nepripustiť adeptov ku skúške alebo stanoviť termín a spôsob dojednania nápravy.

f) Na úhradu svojich nákladov (stravné, cestovné, ubytovanie a ostatné) po dohode s organizátorom skúšok.

g) Na doškoľovanie a včasné oznámenie zmien a doplnkov formálnych a obsahových častí Skúšobného poriadku.

h) Obrátiť sa v sporných prípadoch na Kolégium Danov a SFKaBU.

i) Preskúšať kandidáta z predchádzajúcich požiadaviek na nižšie STV (vrátane celkovej fyzickej pripravenosti).

j) Posudzovať s konečnou platnosťou spôsobilosť kandidáta pri skúške, stanoviť náhradný alebo doplňujúci termín. Ponúknuť neúspešnému kandidátovi účasť na tréningoch pod vedením člena KD, pokiaľ o to požiada.

k) Na zverejnenie svojej funkcie a triedy v oficiálnych materiáloch SFKaBU a na stránke Federácie.

1.4. Povinnosti skúšobných komisárov a komisií

Skúšobný komisár je povinný:

- a) Včas a riadne sa dostaviť na skúšky, na ktoré bol pozvaný.
- b) Vykonať skúšky podľa tohto Skúšobného poriadku a vyplniť kolónku získaný STV a podpísať všetky tlačivá, formuláre a preukazy.
- c) Oznámiť skúšaným výsledok skúšok.
- d) V prípade porušenia ustanovení tohto Skúšobného poriadku prerušiť skúšky alebo v mimoriadnych odôvodnených prípadoch zrušiť výsledok skúšky (napr. nedodržaním čakacích termínov a pod.)
- e) Dostaviť sa na skúšky a vykonať ich v predpísanom úbore (biele karate gi a obi).
- f) Bezodkladne uhradiť poplatok 5€ (stanovený Konferenciou SFKaBU) na účet SFKaBU. Poštou alebo osobne doručiť na sekretariát plne vyplnený Protokol o skúškach. V prípade, že tak neurobí do 7 dní, môžu byť udelené technické stupne neplatné.

1.5. Stupne technickej vyspelosti Kyu a Dan a čakacie doby

STV	Minimálna čakacia doba	Minimálna celková doba cvičenia v rokoch	Minimálny vek
9. Kyu	4-6 mesiacov		
8. Kyu	4-6 mesiacov		
7. Kyu	4-7 mesiacov		
6. Kyu	4-7 mesiacov		
5. Kyu	5-7 mesiacov		
4. Kyu	5-7 mesiacov		
3. Kyu	6-8 mesiacov		
2. Kyu	6-8 mesiacov		
1. Kyu	8-10 mesiacov		
1. Dan dorastenecký	1 rok	6	14
1.Dan	1 rok	6	18
2.Dan	2 roky	10	20
3.Dan	3 roky	13	25
4.Dan	4 roky	17	30
5.Dan	5 rokov	20	40
6.Dan	6 rokov	25	50

Podmienkami pre udelenie STV Dan sú: výsledok skúšky, celkový vek, test zvládnutý na min. 75%, dĺžka tréningu, technická a teoretická vyspelosť, výsledky v súťažiach, zásluhy o rozvoj a propagáciu karate.

V priebehu 1 roka možno úspešne vykonať najviac 2 skúšky na STV Kyu. V mimoriadnom prípade je možné udeliť STV o jeden stupeň vyšší k udelenému STV (s ohľadom na dĺžku tréningu a pod.).

1.6 Označenie stupňov technickej vyspelosti Kyu a Dan

Každý karatista, ktorému bol udelený STV Kyu alebo Dan, získava oprávnenie a je povinný odo dňa jeho udelenia nosiť pás, ktorý zodpovedá farebnému označeniu udeleného STV:

Označenie STV v GOJU-RYU KARATE

9. Kyu - biely opasok so žltými koncami
8. Kyu - biely opasok s oranžovými koncami
7. Kyu - žltý pás
6. Kyu - žltý pás s oranžovými koncami
5. Kyu - oranžový pás
4. Kyu - zelený pás
3. Kyu - modrý pás
2. Kyu - hnedý pás
1. Kyu - hnedý pás
- 1.- 9. Dan - čierny pás
10. Dan - červený pás

- označenie opaska: 5 cm od okraja OBI (opaska), 7 cm široký pásik príslušnej farby (9,8,6 Kyu)

1.7 Prihlasovanie na skúšky

a) žiacke STV 9.- 1. Kyu

- cvičenci (záujemcovia) sa môžu prihlásiť u svojho trénera samostatne;
- na sústrezeniach, na ktorých sa ohlásia skúšky, sa môžu prihlásiť samostatne s vedomím a súhlasom trénera;
- tréner môže určiť, odporučiť alebo rozhodnúť o účasti na samotných skúškach.

b) majstrovské STV DAN

- pre stupne 1. Dan platia ustanovenia bodu a) + môže navrhnúť tréner reprezentácie, člen Kolégia Danov, vyšší majster po dohode s trénerom klubu;
- v zásade navrhujú účasť na skúške tréneri klubu, vyšší majster, tréneri reprezentácie, člen KD, nositelia vyšších STV Dan a tréneri sa prihlasujú samostatne.

Vysvetlivky

- po dovŕšení 16 rokov možnosť ísť na 1. Dan – majstrovský stupeň
- skúšky na stupne žiacky Dan, sa konajú v riadnom termíne skúšok na STV Dan vyhlásených SFKaBU
- v odôvodnených mimoriadnych prípadoch môže udeliť žiacky aj skúšobný komisár 1. triedy za účasti minimálne 1 člena Kolégia Danov (po konzultácii s Kolégiom Danov SFKaBU)
- držiteľia žiackych Dan-ov nie sú majstrami v prípade prerušenia alebo skončenia cvičenia karate, držiteľovi ostáva stupeň žiacky až do absolvovania ďalších skúšok na majstrovský STV (alebo doživotne t. j. nie je majster)

1.8 Povoľovanie skúšok a ich organizácia, Kolégium Danov

Skúšky na STV Kyu si poriadajú samostatne kluby a pozývajú si licencovaného skúšobného komisára.

Skúšky na STV Dan vyhlasuje SFKaBU, stanovuje miesto a termín skúšok, výšku poplatkov a zloženie skúšobnej komisie.

Skúšobnú komisiu navrhuje predseda Kolégia Danov a hlavný skúšobný komisár a má nepárny počet členov. Komisia rozhoduje o výsledku skúšky väčšinovým spôsobom.

1.9 Potvrdzovanie výsledkov skúšok

Výsledky skúšok na STV Dan potvrdzuje SFKaBU odovzdaním oficiálneho diplomu SFKaBU s číslom a zápisom predsedu skúšobnej komisie do Preukazu SFKaBU.

1.10 Skúšky mimo Slovenska a skúšky zahraničných karatistov

- a) Na území Slovenska platia STV len udelené a potvrdené (homologizované) SFKaBU.
- b) STV, ktoré skúšaný zložil v zahraničí, musia byť homologizované SFKaBU. SFKaBU môže žiadať za homologizáciu poplatok.
- c) Skúška zložená v zahraničí za nasledujúcich podmienok je platná:
 - ak má skúšaný dlhotrvajúci pobyt v zahraničí (práca, študijný pobyt, služobná cesta...);
 - ak je skúšaný počas niekoľko ročného pobytu v zahraničí členom zahraničného zväzu, alebo federácie.
 - ak požiadal zahraničný zväz alebo federácia o povolenie skúšky pre člena niektorého z našich oddielov, spĺňajúceho všetky ustanovenia tohto Skúšobného poriadku.
 - ak sa jedná o skúšku na vyšší majstrovský stupeň a nie je možné na území Slovenska zabezpečiť náležitú skúšobnú komisiu alebo skúšobného komisára a je to na základe rozhodnutia a povolenia SFKaBU a v súlade so záujmami ďalšieho rozvoja karate.
- d) Vo všetkých prípadoch musia byť predložené originálne dokumenty (záznam o skúške, vyjadrenie zväzu alebo federácie, kvalifikácia skúšobnej komisie alebo komisára) alebo príslušný diplom na potvrdenie orgánom karate SFKaBU.
- e) SFKaBU v zásade uznáva za platné všetky riadne udelené žiacke a majstrovské technické stupne Kyu a Dan udelené organizáciami karate:
 - z Okinawy
 - z Japonska
 - zahraničných zväzov karate – oficiálne registrovaných (WUKF,WKC, WKF, WTKA, WGKF a pod.)
 - Pri dodržaní podmienok bodu d)

f) Skúšky zahraničných karatistov na stupne Kyu alebo Dan schvaľuje SFKaBU za nasledujúcich podmienok:

- ak sa jedná o žiadosť zahraničného zväzu alebo federácie
 - ak v materskom štáte skúšaného nie je zväz alebo federácia
 - ak sa jedná o dlhotrvajúci pobyt na území Slovenskej republiky
 - ak sa jedná o účasť na sústreďení, kde sa poriadajú skúšky
 - v iných prípadoch, keď sa jedná o podporu rozvoja karate
- g) O výsledku skúšky je vydané príslušné potvrdenie pre zahraničný zväz alebo federáciu s uvedením miesta, dátumu skúšky, mena skúšaného a skúšobného komisára, predchádzajúceho a získaného STV a odvolanie sa na príslušnú časť Skúšobného poriadku.
- h) V prípade požadovania zahraničného zväzu alebo federácie o vyslanie skúšobného komisára alebo skúšobnej komisie rozhodne o vyslaní Kolégium Danov SFKaBU a SFKaBU vystaví potrebné potvrdenie o kompetencii.
- i) V špecifických, odôvodnených a mimoriadnych prípadoch môže rozhodnúť Kolégium Danov o výnimke (napr. skrátenie čakacej doby, výnimočný termín skúšky a pod.)

1.11. Hradenie nákladov skúšobných komisárov a komisíí

a) Pozvaným skúšobným komisárom a komisíám sú hradené všetky náklady poriadajúcim orgánom SFKaBU (klub...), prípadne im povereným oddielom, pre ktorý sú skúšky organizované. (cestovné, stravné, ubytovanie) v súlade s platnými právnymi normami, pokiaľ nie je dočasnou úpravou SFKaBU stanovené ináč a pokiaľ sú k dispozícii prostriedky.

b) Skúšobným komisárom sú hradené výdavky a to nasledovne:

Skúšobný komisár	Skúška na STV Kyu do 50 ľudí	Skúška na STV Kyu viac ako 50 ľudí	Skúška na STV Dan
Člen Kolégia Danov	30 €	50 €	Určí PR SFKaBU
1. triedy	20 €	30 €	Určí PR SFKaBU
2. triedy	15 €	25 €	
3. triedy	10 €	15 €	

c) Skúšobný komisár sa môže vzdať v záujme rozvoja karate alebo z iného dôvodu (dohoda) poplatku.

d) Za účasť na skúške sa platí skúšobný poplatok, ktorý sa nevracia pri nezložení skúšky.

e) Skúšobné poplatky za skúšky poriadané v kluboch zostávajú v klubom. Poplatok zo skúšky vo výške 5 € / osoba sa odvádza na účet SFKaBU do 7 dní od poriadania skúšok.

f) Skúšobné poplatky za skúšky na STV Dan poriadané SFKaBU idú do príjmov SFKaBU.

1.12. Evidencia stupňov technickej vyspelosti

- a) Kluby si vedú evidenciu všetkých skúšok a nositeľov STV. Skúšobný komisár je povinný zaslať na sekretariát SFKaBU Protokol o skúškach, ktorý SFKaBU eviduje.
- b) SFKaBU vedú len evidenciu skúšok a nositeľov 1. Dan a vyššie.
- c) Každý člen oddielu dbá na presné a včasné vpísanie udeleného STV Kyu a Dan do preukazu SFKaBU.

1.13. Organizačné zabezpečenie skúšok

- a) Na skúškach na STV Kyu a Dan sa používajú len schválené tlačivá a formuláre – riadne vypísané!
- b) Za komplexné organizačné a materiálno-technické zabezpečenie skúšok je zodpovedný poriadajúci oddiel alebo orgán (formuláre, telocvičňa, preukazy, skúšobné poplatky a pod.).
- c) Na skúšky STV musia predložiť všetci adepti platný preukaz SFKaBU.
- d) Skúšky na STV Kyu a Dan sú v zásade verejné. V ojedinelých prípadoch môže komisia rozhodnúť o ich uzavretí.
- e) Skúšobný komisár zapíše výsledok do skúšobného protokolu a preukazov SFKaBU.
- f) Skúšobný protokol obsahuje: názov oddielu, dátum skúšky, meno a podpis skúšobného komisára, poradové číslo, mená a priezviská, dátumy narodenia a získaný STV (vypíňa skúšobný komisár).

1.14. Priebeh skúšky

- a) Pri skúškach na STV Kyu a Dan sú dôsledne dodržiavať zásady etiky a etiky karate.
- b) Priebeh skúšky riadi skúšobný komisár alebo predseda skúšobnej komisie.
- c) Každá skúška na STV Kyu a Dan sa začína a končí spoločným ceremoniálom zúčastnených.
- d) Pri záverečnom ceremoniáli skúšobný komisár zhodnotí priebeh a úroveň skúšok, upozorní na ich práva a povinnosti a vyhlási výsledok skúšok, ktorý zapíše do príslušných formulárov.
- e) Všetci skúšaní kandidáti pristupujú ku skúšaným v bielych, čistých a nepokrčených karate – gi (s príslušným označením STV, ktorého sú držiteľmi) s upraveným zovňajškom.
- f) Skúšky na STV Dan sa vykonávajú v zásade jednotlivo, na pokyn skúšobného komisára alebo komisie po skupinách.

g) Pri skúškach na STV Kyu sa požadujú:

- technické znalosti: základná technika – HOJO UNDO a v pohybe - KIHON IDO
- riadené cvičenie vo dvojiciach – JO-CHU-GE, TENSHIN
- KATA a aplikácie BUNKAI
- KUMITE

ďalej môžu skúšobný komisári požiadať predvedenie celkovej fyzickej pripravenosti a na 1. a 2. Kyu primeraný rozsah teoretických vedomostí.

h) Pri skúškach na STV Dan požadujú:

- technické znalosti
- teoretické znalosti
- príspevok k rozvoju karate (trénerská prax)
- charakterové a morálno-vôľové vlastnosti

ch) Skúšobný komisár určí pásmo udierania, počet opakovaní, použitie KIAI.

1.15. Pôsobnosť skúšobného poriadku

a) Podľa tohto skúšobného poriadku sú udeľované STV Kyu a Dan na celom území Slovenska v kluboch a oddieloch, ktoré sú členmi Slovenskej federácie karate a bojových umení, IČO: 340 039 75.

b) O prípadoch nezahrnutých do Skúšobného poriadku, ako i ostatných súvisiacich otázkach rozhoduje s konečnou platnosťou SFKaBU.

c) Zmeny a doplnky k tomuto Skúšobnému poriadku vydáva výhradne písomne ako dodatky SFKaBU.

d) STV udelené podľa tohto Skúšobného poriadku sa platné na celom území SR od 1.2. 2019.

e) Skúšobný poriadok je zverejnený na webovom sídle Federácie (www.karate-slovakia.sk) a je voľne dostupný pre kluby, trénerov, cvičencov a rodičov.

e) Ustanovenia tohto Skúšobného poriadku sa týkajú občanov Slovenska a cudzích štátnych príslušníkov skladajúcich skúšky na STV v zmysle príslušných ustanovení tohto Skúšobného poriadku.

STUPNE DAN

a.) používané skratky a názvoslovie:

hojo undo – základná technika na mieste
okinawa kumite– cvičenie s partnerom v pohybe (JO, CHU, GE)
kihon ido – techniky v pohybe bez partnera
tenshin – techniky vo dvojiciach s úhybom do strán (v pohybe)
bunkai – význam a demonštrácia techník v kata, cvičenie s partnerom

JO – jodan
CHU – chudan
GE - gedan
SD – sanchin dachi
SHD – shiko dachi
ZD – zenkutsu dachi
NAD – nekoashi dachi
HD – heiko dachi
BP – bojový postoj (kamae)
SD/ZD - znamená.... alebo....
SD – ZD – znamená vykročiť do postoja
Ú : útočník
O : obranca

b.) obsahom skúšky je:

- hojo undo
- kihon ido
- okinawa kumite (partner tréning)
- kata
- bunkai kata
- kumite ippon shobu (adepti na 1. – 3. Dan a mladší ako 45 rokov)
- fyzická pripravenosť, pády

c.) ďalšie požiadavky / kritériá hodnotenia:

- technické znalosti
- dodržanie štýlu
- dýchanie
- postoje
- dôraz na ruky, nohy, lakeť, boky
- sústredenie
- prejav
- nasadenie
- bojový duch (zanshin)
- Kiai
- charakterové a morálne vlastnosti
- rozvoj karate (trénerská činnosť)
- čisté, nepokrčené karate-gi

d.) priebeh skúšok:

- hojo undo, cvičia všetci
- kihon ido, cvičia všetci
- hojo kumite okinawa, cvičia všetci a podľa výšky STV sa pridávajú kombinácie a protiútoky
- bunkai sa cvičí vo vybraných dvojiciach podľa predpísanej kata na STV
- kata sa cvičia samostatne pred komisiou, (ak komisia nerozhodne inak), okrem Sanchin a Tensho
- kumite ippon shobu rozhodované vo dvojiciach
- fyzická pripravenosť a pády, priebežne počas skúšok

e.) iné :

1. DAN dorastenecký – pre deti a pretekárov, bez zvláštneho označenia (vek od 14 rokov)

Skúšky budú prebiehať len v SFKaBU, nie na seminári pred okinawskými majstrami

Po dosiahnutí veku (18 rokov) musia absolvovať skúšky na riadny 1.DAN

od 3. DAN - aktívny tréner

6. DAN - aktívny tréner pôsobiaci aj v práci v SFKaBU alebo prispievajúci k rozvoju karate v SFKaBU

Každý adept sa musí zúčastňovať seminárov, adepti na vyššie STV ako 3. Dan, by sa mali pravidelne zúčastniť tréningov a prípravy u niektorého z členov Kolégia Danov.

Skúšobná komisia si vyhradzuje právo pri osobnom pohovore odporučiť / neodporučiť účasť adepta na nadchádzajúcich skúškach aj 24 hodín pred ich konaním, ak je to možné.

2. Technické požiadavky:

A.) Hojo undo:

SD – seiken tsuki JO, CHU, GE
teisho tsuki JO
nukite JO
shuto uchi JO
mae uraken uchi JO
jodan uke,
chudan uke,
ko uke JO, CHU
hiki uke
ura uke
gedan barai otvorenými rukami
naname uke (ako začiatok kururunfy)
kuri uke (ako na konci seyunchin, ale jednou rukou)

SHD - sai / yoko uraken uchi
ura tsuki mae / yoko / 45 °
dvojité tsuki CHU
gedan barai zatvorené ruky

BP – ZD gyaku tsuki CHU
kizami tsuki JO, gyaku tsuki CHU
mawashi geri prednou nohou, dokončit s gyaku tsuki CHU
sanren tsuki, gyaku tsuki CHU, kizami tsuki JO, gyaku tsuki CHU

HD - gedan kakato geri vpred a vzad
gedan sokuto geri
kansetsu geri
kin geri
mae geri
mawashi geri
ushiro geri

B.) Kihon Ido:

SD - vpred s oi tsuki JO, CHU, GE striedať
vzad jodan uke, chudan uke, gedan barai striedať
vpred nukite tsuki (Shisochin – no – kamae), gyaku tsuki (Sanchin – no – kamae)
vzad hiki uke

SD – ZD vpred mae geri dokročiť do ZD s chudan empi uchi, po dokončení SD s chudan uke
vpred mae geri dokročiť do ZD chudan empi otvorenými rukami, po dokročení do SD s hiki uke

ZD - vpred oi tsuki JO
vpred gyaku tsuki CHU
vpred mae geri oi tsuki JO

SHD - vpred oi tsuki CHU
vzad gedan barai

NAD - vzad pod 30° uhlom s naname uke + kansetsu geri ,
vzad ko uke JO, prednou nohou mae/kin geri
vzad ura uke CHU, ura tsuki JO tou istou rukou, ktorá blokovala
vzad pod 30° uhlom mawashi uke

C.) Hojo kumite okinawa : JO, CHU, GE

Ú : JO, CHU, GE – SD jodan tsuki, SD chudan tsuki, SHD gedan tsuki – urobiť tri útoky za sebou
O : SD s jodan uke, SD s chudan uke, SHD s gedan barai a protiútok jodan tsuki/jodan shuto uchi

adepti na **2. Dan a vyššie** po každom kryte je protiútok tsuki

Ú : SD jodan tsuki

O : NAD s ko uke JO - adepti na 2. Dan a vyššie protiútok mae geri prednou, alebo tsuki /hiraken

Ú : SD chudan tsuki

O : NAD 30° uhol s ura uke - adepti na 2. Dan a vyššie protiútok ura tsuki JO tou istou rukou, ktorou blokoval

Ú : SHD gedan tsuki

O : NAD gedan barai otvorenou rukou - adepti na 2. Dan a vyššie protiútok jodan shuto uchi/mae uraken uchi JO, tou istou rukou, ktorou blokoval

Ú : JO, CHU, GE – SD jodan tsuki, SD chudan tsuki, SHD gedan tsuki, tri útoky za sebou

O : NAD s ko uke, NAD s ura uke, NAD s gedan barai otvorenou rukou a kontra tou istou rukou JO shuto uchi

adepti na **3. Dan a vyššie** pri JO, CHU, GE protiútok po každej technike, **1. a 2. Dan** len pri poslednej technike

Tenshin – úhyby do strán

Ú : SD oi tsuki JO

O : úhyb do strany (v obrátenom ZD) s ko uke jodan

Ú . SD oi tsuki CHU

O : úhyb do strany s ura uke

Ú : SHD s oi tsuki GE

O : úhyb do strany s gedan barai otvorenou rukou

´Adepti na 3. Dan a vyššie, po každom bloku protiútok tsuki bez vytočenia bokov, alebo chytania rúk

Ú : JO, CHU, GE – SD oi tsuki JO, SD oi tsuki CHU, SHD oi tsuki gedan , tri útoky za sebou

O : tenshin úhyby do strán s ko uke JO, ura uke CHU, gedan barai otvorenou rukou

Adepti na 2. Dan a vyššie na konci spraviť po gedan barai protiútok jodan tsuki bez vytočenia bokov.

D.) Kata

STV	Kata	Kata bunkai	Min. vek – musí dovŕšiť v danom roku	Čas od poslednej skúšky	Min. celková doba aktívneho cvičenia v rokoch
1. DAN žiacky	Sanchin, Gekisai Dai Ichi, Gekisai Dai Ni, Saifa, Seyunchin,	Gekisai dai Ichi	14	1 rok	6
1. DAN	Sanchin, Tensho, Gekisai Dai Ichi, Gekisai Dai Ni, Saifa, Seyunchin	Saifa	18	2 roky	6
2. DAN	Sanchin, Tensho, Seyunchin, Seipai, Shisochin	Seyunchin	20	2 roky	10
3. DAN	Sanchin, Tensho, Seipai, Shisochin, Seisan	Seipai Shishochin	25	3 roky	13
4. DAN	Sanchin, Tensho, Shisochin, Seisan, Kururunfa alebo Sanseru ⁽¹⁾	Seisan	30	4 roky	17
5. DAN	Sanchin, Tensho, Kururunfa, Sanseru ⁽¹⁾ , Suparinpei	Sanseru alebo Kururunfa	40	5 rokov	20
6. DAN	Sanchin, Tensho, jedna Tokui kata podľa vlastného výberu	Suparinpei	50	6 rokov	25

⁽¹⁾ Sanseru alebo Sanseru Ni podľa vlastného výberu

- Sanchin všetci, jednotlivo alebo podľa rozhodnutia komisie po jednotlivých stupňoch, kontrola správnosti prevedenia zo strany skúšobnej komisie.
- Tensho jednotlivo alebo podľa rozhodnutia komisie po jednotlivých stupňoch, ale bez kontroly.
- Cvičenie individuálnych kata predpísaných na daný STV – jednotlivo alebo podľa uváženia skúšobnej komisie po jednotlivých stupňoch, dvojiciach a pod.
- Adepti na 5. a 6. DAN povinne jednotlivo každú kata.

E.) Bunkai kata :

Pred komisiou demonštrovať 2 – 3 ukážky z predpísaných kata.

F.) Ippon kumite:

- bez chráničov
- rozhodované na prvé zabodovanie (encho sen)
- adepti na 4-6. Dan nemusia robiť ippon kumite, tak isto aj adepti starší ako 45 rokov

STUPNE KYU

a.) používané skratky a názvoslovie :

hojo undo – základná technika na mieste

okinawa kumite– cvičenie s partnerom na mieste, alebo v pohybe (JO, CHU, GE)

kihon ido – techniky v pohybe bez partnera

tenshin – techniky vo dvojiciach s úhybom do strán (JO,CHU,GE)

bunkai – význam a demonštrácia techník v kata, cvičenie s partnerom

ippon kumite – bez rukavíc, doporučené rozhodovanie

všeobecná príprava – atleticko - kondičná príprava, kotúly a pády (komisár si vyberie aktuálne časť s celkovej náplne)

JO – jodan

CHU – chudan

GE - gedan

SD – sanchin dachi

SHD – shiko dachi

ZD – zenkutsu dachi

NAD – nekoashi dachi

HD – heiko dachi

BP – bojový postoj (kamae)

HZD – han zenkutsu dachi

SD/ZD - znamená.... alebo....

SD – ZD – znamená vykročiť do postoja

Ú : útočník

O : obranca

P : protiútok

b.) obsahom skúšky je:

- hojo undo
- kihon ido
- okinawa kumite (partner tréning JO, CHU, GE)
- kata
- bunkai kata
- ippon shobu kumite (od 4. Kyu)
- všeobecná príprava - fyzická pripravenosť, pády, priebežne počas skúšok

c.) ďalšie požiadavky / kritériá hodnotenia:

- technické znalosti
- dodržanie štýlu
- dýchanie
- postoje
- dôraz na ruky, nohy, lakeť, boky
- sústredenie
- prejav
- nasadenie
- bojový duch
- Kiai
- charakterové a morálne vlastnosti
- čisté, nepokrčené karate-gi

Predpísané techniky na skúšky na STV KYU

9. KYU Biely opasok so žltými koncami min. 3 mesiace od zač. tréovania

A.) Hojo undo:

- HD - seiken tsuki – JO, CHU, GE
shomen uraken uchi
jodan uke
chudan uke
gedan barai
kin geri
mae geri
úhyby do strán v pravo a v ľavo v HD

B.) Kihon ido:

- BP - postupovať vpred v kamae
ustupovať vzad v kamae
postupovať vpred s mae geri (kop zo zadnej nohy, prekrok)
ZD - postupovať vpred, ruky vedľa tela v päť
ustupovať vzad, ruky vedľa tela v päť

C.) Všeobecná príprava:

- pád vzad s odklepnutím (kolíska)
- kotrmelec vpred a vzad
- kliky na pästiach
- brušáky a sklapovačky
- drepy s mae geri jodan

8. KYU Biely opasok s oranžovými koncami - min. 3 - 4 mesiace od 9. Kyu

A.) Hojo undo:

- SD - seiken tsuki – JO, CHU, GE
- jodan uke
- chudan uke
- gedan barai
HD - mae geri
- kin geri
- mawashi geri
- gedan kakato geri
- shomen uraken uchi
- chudan enpi uchi

- SHD - gedan barai,
- seiken tsuki CHU

B.) Kihon ido:

- SD - seiken tsuki JO,CHU,GE (mawate s chudan uke)
ZD - oi tsuki jodan (mawate s gedan barai)
- chudan empi uchi (prednou rukou)
SHD - vpred 45° seiken tsuki chudan (mawate s gedan barai)
- vzad 45° gedan barai
BP - mawashi geri (kop zadnou nohou, prekrok)

C.) Kata: Gekisai dai 1. - (len doporučená, nie povinná)

D. Všeobecná príprava:

- pád vzad s postavením späť hore do HD, alebo BP
- kotúľ vpred cez rameno s odklepnutím rukou na zemi
- kotrmelec vzad bokom cez rameno
- kliky na pästiach, alebo s výskokom a tlesknutím dlaní o seba
- sklapovačky, v hornej polohe tlesknúť dlaňami pod nohami
- trojskoky žabákmi vpred
- drepy s výskokom z miesta

7. KYU Žltý opasok min. - 4 mesiace od 8. Kyu

A.) Hojo undo:

- SD - seiken tsuki JO, CHU, GE
- dvojité tsuki CHU
- shomen uraken uchi
- jodan uke
- chudan uke
- gedan barai
- hiki uke
- mawashi uke
- HD - yoko uraken uchi
- yoko shuto uchi
- gedan kakato geri
- ushiro geri CHU v predklone
- BP - mae geri CHU zadnou nohou (po kope vrátiť vzad do postoja)
- mawashi geri CHU/JO zadnou nohou (po kope vrátiť vzad do postoja)

- ZD - gyaku tsuki CHU/JO
SHD - oi tsuki CHU
- sai uraken uchi JO
- gedan barai

B.) Kihon ido:

- SD - oi tsuki JO, CHU, GE, s pohybom suri ashi

Ustupovať :

- jodan uke
 - chudan uke
 - mawashi uke
- ZD - gyaku tsuki CHU
- mae geri CHU, dokročiť do ZD s CHU enpi uchi prednou rukou
- BP - mae geri zadnou nohou, prekročiť do BP a mawashi geri zadnou nohou
prekročiť vpred do BP. (kombinácia kopov)
- SHD - vpred oi tsuki CHU, vzad gedan barai

C.) Okinawa kumite :

Na mieste bez pohybu.

- | | Ú: | O: |
|-----|--------------------|-------------|
| SD | - seiken tsuki JO | jodan uke |
| | - seiken tsuki CHU | chudan uke |
| SHD | - seiken tsuki GE | gedan barai |

D.) Kata : Gekisai dai 1.

E. Všeobecná príprava:

- pád vzad s postavením späť hore do BP s kamae (Kolíska)
- kotúl vpred cez rameno s postavením sa do BP
- kotrmelec vzad bokom cez rameno s postavením sa do BP
- kliky na pästiach, alebo s výskokom a tlesknutím dlaní o seba
- sklapovačky, v hornej polohe tlesknúť dlaňami pod nohami
- trojskoky žabákmi vpred
- drepy s výskokom z miesta
- z ľahu na brucho vyskočiť do výšky s natiahnutými rukami do hora a znovu cez podrep ľahnúť na brucho (angličáky)

6. KYU Žltý opasok s oranžovými koncami - min. 4 mesiace od 7. Kyu

A.) Hojo undo:

- SD
 - seiken tsuki – JO, CHU, GE
 - seiken tsuki CHU, dva údery naraz po sebe
 - san ren tsuki JO, CHU, GE (naraz tri údery po sebe)
 - teisho tsuki JO
 - hiraken tsuki CHU
 - shomen uraken uchi
 - jodan uke
 - chudan uke
 - hiki uke
 - mawashi uke
 - ura uke
- HD
 - yoko uraken uchi
 - yoko shuto uchi
 - mawashi enpi uchi
 - gedan kakato geri
 - gedan sokuto geri
 - kin geri
 - mae geri
 - mawashi geri
 - ushiro geri
 - kansetsu geri
- SHD
 - tsuki CHU
 - ura tsuki dopredu CHU
 - sae uraken uchi JO
 - gedan barai
- BP-ZD – kizami tsuki JO
 - gyaku tsuki CHU
 - kizami tsuki JO, gyaku tsuki CHU – naraz v kombinácii

B.) Kihon ido:

- SD
 - san ren tsuki JO, CHU, GE s posunom suri ashi (3 údery naraz)
 - teisho tsuki JO
 - mawashi uke
- ustupovať :
 - jodan uke
 - chudan uke
 - hiki uke
 - ura uke
- ZD
 - gyaku tsuki CHU
 - mae geri CHU + oi tsuki JO
- SD-ZD - mae geri + mae empi uchi CHU (do SD dokročiť s chudan uke)

SD-SHD – mae geri + mawashi enpi uchi CHU (do SD dokročiť s hiki uke)

BP-ZD - mawashi geri + gyaku tsuki

SHD - oi tsuki CHU

ustupovať :

- gedan barai

C.) okinawa kumite:

V pohybe:

SD	Ú:	O:
	oi tsuki JO	jodan uke
	oi tsuki CHU	chudan uke
	oi tsuki CHU	hiki uke
SHD	oi tsuki GE	gedan barai

E.) Kata: Gekisai dai 1.
Gekisai dai 2.

E. Všeobecná príprava:

- pád vzad s postavením späť hore do BP s kamae (Kolíska)
- kotúl' vpred cez rameno s postavením sa do BP
- kotrmelec vzad bokom cez rameno s postavením sa do BP
- kliky na pästiach, alebo s výskokom a tlesknutím dlaní o seba
- sklapovačky, v hornej polohe tlesknúť dlaňami pod nohami
- trojskoky žabákmi vpred
- drepy s výskokom z miesta
- z ľahu na brucho vyskočiť do výšky s natiahnutými rukami do hora a znovu cez podrep ľahnúť na brucho (angličáky)
- BP drep gyaku tsuki

5. KYU Oranžový opasok - min. 5 mesiacov od 6. Kyu

A.) Hojo undo :

- SD - seiken tsuki – JO, CHU, GE (Samostatne po pásmach)
- san ren tsuki JO, CHU, GE (3 údery naraz za sebou)
 - nukite JO
 - hiraken CHU
 - ura tsuki JO
 - tate tsuki CHU

- jodan uke
- chudan uke,
- gedan barai
- hiki uke
- ura uke
- mawashi uke
- shomen uraken uchi – dopredu
- yoko uraken uchi
- HD - kin geri
- mae geri
- mawashi geri
- ushiro geri
- kansetsu geri
- gedan sokuto geri
- gedan kakto geri mae
- kansetsu geri
- SHD - dve tsuki naraz za sebou CHU
- sae uraken uchi
- ura tsuki mae CHU
- gedan barai otvorenými rukami
- ZD - gyaku tsuki CHU
- san ren tsuki – gyaku tsuki CHU, Kizami tsuki JO, gyaku tsuki CHU
- BP-ZD - mawashi geri prednou nohou výkrok do ZD s gyaku tsuki JO

B.) Kihon ido:

Postupovať:

- SD - oi tsuki JO, CHU, GE – samostatne
- san ren tsuki JO, CHU, GE, naraz, s pohybom suri ashi
- teisho tsuki JO
- nukite JO
- gyaku Tate tsuki CHU, s posunom suri ashi

Ustupovať:

- SD - jodan uke
- chudan uke
- hiki uke
- ura uke
- mawashi uke
- SHD - gyaku tsuki CHU
- oi tsuki CHU
- mae ura tsuki gedan
- ustupovať s gedan barai
- ustupovať s chudan uke otvorené ruky
- SD-ZD - mae geri výkrok do ZD enpi uchi CHU, dokročiť do SD s chudan uke
- SD-SHD – zo SD presun do SHD prednou rukou mawashi enpi uchi do dlane druhej ruky CHU. Po vykonaní techniky dokročiť do SD s chudan uke

- BP-ZD - mae geri CHU , dokročiť do ZD s oi tsuki JO
 - mawashi geri CHU/JO, dokročiť do ZD s gyaku tsuki CHU/JO
 - kizami tsuki JO a hneď gyaku tsuki CHU – kombinácia

C.) Okinawa kumite:

V pohybe :	Ú :	O:	P:
SD	- oi tsuki JO	jodan uke	gyaku tsuki CHU
	- oi tsuki CHU	chudan uke	gyaku tsuki JO
SHD	- oi tsuki GE	gedan barai	gyaku tsuki JO

Ú :

JO,CHU,GE - oi tsuki JO v SD, oi tsuki CHU v SD, oi tsuki GE v SHD (za sebou)

O :

Jodan uke v SD, chudan uke v SD, gedan barai v SHD

- D. Kata :
- Gekisai dai 1.
 - Gekisai dai 2.

E. všeobecná príprava:

- pád vzad s postavením späť hore do BP s kamae (Kolíska)
- kotúl' vpred cez rameno s postavením sa do BP
- kotrmelec vzad bokom cez rameno s postavením sa do BP
- pád vbok s odklepnutím na zemi
- kliky na pästiach, alebo s výskokom a tlesknutím dlaní o seba
- sklapovačky, v hornej polohe tlesknúť dlaňami pod nohami
- brušáky
- trojskoky žabákmi vpred
- drepy s výskokom z miesta
- z ľahu na bruchu vyskočiť do výšky s natiahnutými rukami do hora a znovu cez podrep ľahnúť na brucho (angličáky)
- BP drep gyaku tsuki

4. KYU Zelený opasok - min. 5 mesiacov od 5. Kyu

A.) Hojo undo:

- SD
 - seiken tsuki – JO, CHU, GE
 - uraken uchi – shomen,
 - uraken uchi yoko
 - mae shuto uchi JO
 - ura tsuki JO
 - teisho tsuki JO
 - nukite tsuki JO
 - tate tsuki CHU
 - hiraken tsuki CHU
 - jodan uke
 - chudan uke
 - hiki uke
 - ura uke
 - ko uke JO/CHU
 - mawashi uke
- HD
 - yoko shuto uchi JO
 - yoko tetsui uchi JO
 - kin geri
 - mae geri
 - mawashi geri GE/CHU/JO (možnosti)
 - ushiro geri
 - kansetsu geri
 - gedn kakato geri mae a ushiro
 - gedan sokuto geri
- SHD
 - dve tsuki CHU za sebou
 - ura tsuki mae
 - ura tsuki yoko
 - sae uraken uchi JO
 - gedan barai zatvorenou, alebo otvorenou rukou
- ZD
 - prednou nohou mawashi geri CHU s prechodom cez hei soto dachi, po kope sa tou istou dráhou vrátiť vzad do ZD s gyaku tsuki CHU
- BP-ZD
 - kizami tsuki JO, gyaku tsuki CHU

B.) Kihon ido:

- SD
 - gyaku tsuki CHU
 - oi tsuki JO,CHU,GE udierať 3 za sebou s posunom suri ashi
 - mae (shomen) uraken uchi JO, s krytom druhej ruky osae uke okolo lakťa
 - gyaku ura tsuki JO, s posunom suri ashi
 - gyaku tate tsuki CHU, s posunom suri ashi

Ustupovať:

- jodan uke
- chudan uke
- gedan barai

SD-ZD - mae geri CHU, dokročiť do ZD s chudan enpi uchi s otvorenou rukou, potom sa prisunúť do SD s hiki uke (otvorené ruky)

ZD - mae geri CHU, oi tsuki JO
- kizami tsuki JO, gyaku tsuki CHU

BP-ZD - mae geri , mawashi geri CHU, gyaku tsuki JO (kombinácia)

SHD - gyaku ura tsuki CHU
- oi ura tsuki JO, 45° uhol (ako pri Seiunchin)
- oi tsuki CHU 3 údery za sebou v jednom presune
- vzad s gedan barai, otvorené ruky

NAD vzad:

- jodan ko uke
- hiki uke
- ura uke
- mawashi uke

C. Okinawa kumite:

V pohybe :

Ú:

O:

P:

SD - oi tsuki JO, oitsuki CHU jodan uke, chudan uke po každom kryte protiútok CHU/JO tsuki

SHD - oi tsuki gedan gedan barai jodan shuto uchi (tou istou rukou ktorá vykrývala)

JO/CHU/GE:

Ú : oi tsuki JO v SD, oi tsuki CHU v SD, oi tsuki GE v SHD (za sebou)

O : jodan uke v SD, chudan uke v SD, gedan barai v SHD

P : po gedan barai shuto uchi JO, tou istou rukou ktorá vykrývala, druhou rukou istiť lakeť súpera

D.) Ippon kumite:

- vo dvojiciach bez chráničov min. 1.5 min
- doporučené rozhodovanie na prvý bodovateľný zásah (encho sen), alebo na 2 wazari

- E.) Kata:
- Gekisai dai 1.
 - Gekisai dai 2.
 - Sanchin – postup

F. všeobecná príprava:

- pád vzad s postavením späť hore do BP s kamae (kolíska)
- kotúl' vpred cez rameno s postavením sa do BP
- kotrmelec vzad bokom cez rameno s postavením sa do BP
- pád vbok s odklepnutím na zemi
- kliky na pästiach, alebo s výskokom a tlesknutím dlaní o seba
- sklapovačky, v hornej polohe tlesknúť dlaňami pod nohami
- brušáky
- trojskoky žabákmi vpred
- drepy s výskokom z miesta
- z ľahu na brucho vyskočiť do výšky s natiahnutými rukami do hora a znovu cez podrep ľahnúť na brucho (angličáky)
- BP drep gyaku tsuki
- HD drep s mae geri JO

3. KYU Modrý opasok - min. 6 mesiacov od 4. Kyu

A.) Hojo undo:

- SD
- seiken tsuki – JO, CHU, GE
 - uraken uchi – shomen,
 - uraken uchi yoko
 - mae shuto uchi JO
 - ura tsuki JO
 - nukite tsuki JO
 - tate tsuki CHU
 - hiraken tsuki CHU
 - jodan uke
 - chudan uke
 - gedan barai
 - hiki uke
 - ura uke
 - ko uke JO/CHU
 - naname uke
- HD
- yoko shuto uchi JO, s ashi barai
 - yoko tetsui uchi JO, s ashi barai
 - mawashi geri GE/CHU/JO (možnosti)
 - ushiro geri

- gedn kakato geri mae a ushiro
- gedan sokuto geri
- yoko geri CHU
- SHD - dve tsuki CHU za sebou
- teisho tsuki JO
- ura tsuki mae
- ura tsuki yoko
- sae uraken uchi JO, s krytom druhej ruky s osae uke
- gedan barai otvorenou rukou
- NAD - kin geri GE prednou nohou
- mae geri CHU prednou nohou
- kansetsu geri prednou nohou
- mawashi uke
- ZD - prednou nohou mawashi geri CHU s prechodom cez hei soto dachi, po kope sa tou istou dráhou vrátiť vzad do ZD s gyaku tsuki CHU
- postaviť sa šikmo pod 45° uhol s gyaku tsuki CHU, udierať s vytáčaním bedier pod 45° uhlom
- BP-ZD - gyaku tsuki CHU, kizami tsuki JO, kombinácia
- vykročiť do ZD s uraken uchi JO (od ramena),s gyaku tsuki CHU

B.) Kihon ido:

- SD - oi tsuki JO,CHU,GE udierať 3 x za sebou s posunom suri ashi
- mae (shomen) uraken uchi JO, s krytom druhej ruky osae uke okolo lakťa
- gyaku ura tsuki JO, s posunom suri ashi
- gyaku Tate tsuki CHU, s posunom suri ashi
- teisho tsuki jodan s posunom suri ashi
- Ustupovať :
- oi tsuki CHU
- jodan uke
- chudan uke
- gedan barai
- SD-ZD - mae geri CHU, dokročiť do ZD s chudan enpi uchi s otvorenou rukou, potom sa prisunúť do SD s hiki uke (otvorené ruky)
- SD-SHD – mae geri CHU, dokročiť do SHD 45° uhol,s mawashi enpi CHU
Úderom do dlane a hneď tou istou rukou mae uraken uchi JO. Potom dokročiť do SD s hiki uke
- BP-ZD - mae geri CHU, mawashi geri CHU, gyaku tsuki JO (kombinácia)
- gyaku tsuki CHU, kizami tsuki JO, gyaku tsuki CHU (kombinácia)
- SHD - gyaku ura tsuki CHU,
- oi ura tsuki JO, 45° uhol ruka nad kolenom (ako pri Seiunchin)
- oi tsuki CHU 3 údery za sebou v jednom presune
- vzad s gedan barai, otvorené ruky
- vzad s chudan uke, otvorené ruky
- NAD

- vpred : - v kamae presun vpred s výkrokom prednej nohy cez pätu (rovnaké garde)
- v kame presun vpred s prekrokom zadnej nohy do predu (meniace sa garde)

Vzad - priamo:

- jodan ko uke
- hiki uke
- ura uke
- mawashi uke
- gedan barai otvorenými rukami

C.) Okinawa kumite:

JO,CHU,GE, v pohybe:

Ú : - oi tsuki JO v SD, oi tsuki CHU v SD, oi tsuki GE v SHD, za sebou

O : - jodan uke s protiútokom CHU tsuki v SD, chudan uke s protiútokom JO tsuki v SD, gedan barai s protiútokom tsuki JO/ shuto uchi JO, v SHD

SD/NAD - Ú:

- SD oi tsuki JO
- SD oi tsuki CHU
- SD oi tsuki CHU

O:

- NAD ko uke JO
- NAD hiki uke
- NAD ura uke

D.) Ippon kumite:

- vo dvojiciach bez chráničov min. 1.5 min
- doporučené rozhodovanie na prvý bodovateľný zásah (encho sen), alebo na 2 wazari

E.) Kata:

- Gekisai dai 1
- Gekisai dai 2
- sanchin
- Tensho - postup

F.) Bunkai kata:

- Gekisai dai 1

F. všeobecná príprava:

- pád vzad s postavením späť hore do BP s kamae (kolíska)
- kotúl vpred cez rameno s postavením sa do BP
- kotrmelec vzad bokom cez rameno s postavením sa do BP
- pád vbok s odklepnutím na zemi
- kliky na pästiach, alebo s výskokom a tlesknutím dlaní o seba
- sklapovačky, v hornej polohe tlesknúť dlaňami pod nohami
- brušáky
- trojskoky žabákmi vpred
- drepy s výskokom z miesta
- z ľahu na brucho vyskočiť do výšky s natiahnutými rukami do hore a znovu cez podrep ľahnúť na brucho (angličáky)
- BP drep gyaku tsuki
- HD drep s mae geri JO

2. KYU Hnedý opasok - min. 6 - 8 mesiacov od 3. Kyu

A.) Hojo undo:

- SD
- seiken tsuki – JO, CHU, GE
 - san ren tsuki JO, CHU, GE (hned' po sebe)
 - gyaku tsuki (sanchin no kamae)
 - nukite tsuki (shisochin no kamae)
 - mae uraken uchi
 - yoko uraken uchi
 - mae shuto uchi JO
 - ura tsuki JO
 - nukite tsuki JO
 - tate tsuki CHU
 - hiraken tsuki CHU
 - jodan uke otvorenými rukami
 - chudan uke otvorenými rukami
 - gedan barai otvorenými rukami
 - hiki uke
 - ura uke
 - ko uke JO/CHU
 - naname uke
 - kuri uke
 - mawashi uke
- HD
- yoko shuto uchi JO, s ashi barai
 - yoko tetsui uchi JO, s ashi barai
 - mawashi geri GE/CHU/JO (možnosti)
 - ushiro geri

- gedn kakato geri mae a ushiro
- gedan sokuto geri
- yoko geri CHU
- ZD - gyaku tsuki CHU/JO
- kizami tsuki JO, gyaku tsuki CHU
- SHD - dve tsuki CHU za sebou
- teisho tsuki JO
- ura tsuki mae
- ura tsuki yoko
- sae uraken uchi JO, s krytom druhej ruky s osae uke
- gedan barai
- mawashi enpi CHU do dlane druhej ruky, tou istou rukou mae uraken uchi JO
- sae uraken uchi s blokom osae uke poza lakeť
- NAD - kin geri GE prednou nohou
- mae geri CHU prednou nohou
- kansetsu geri prednou nohou
- mawashi uke
- chudn uke otvorenou rukou, súčasne s gedan barai otorenou rukou (dvojitý kryt)
- BP-ZD - san ren cuki kombinácia, gyaku tsuki CHU, kizami tsuki JO, gyaku tsuki CHU
- mawashi geri CHU/JO zadnou nohou, po prekročení do ZD kizami tsuki JO, gyaku tsuki CHU (kombinácia)

B.) Kihon ido:

- SD - oi tsuki JO, CHU, GE striedavo s posunom suri ashi
- oi tsuki JO,CHU,GE udierať 3 x za sebou s posunom suri ashi
- mae (shomen) uraken uchi JO, s krytom druhej ruky osae uke okolo lakťa
- gyaku ura tsuki JO, s posunom suri ashi
- gyaku Tate tsuki CHU, s posunom suri ashi
- teisho tsuki jodan s posunom suri ashi
- gyaku tsuki CHU (sanchin no kamae)
- morote tsuki (ako pri Gekisai dai 1)

Ustupovať:

- gyaku tsuki CHU
- jodan uke otvorené ruky
- chudan uke otvorené ruky
- SD-ZD - mae geri CHU, dokročiť do ZD s chudan enpi uchi s otvorenou rukou, potom sa prisunúť do SD s hiki uke (otvorené ruky)
- SD-SHD – mae geri CHU, dokročiť do SHD 45° uhol, s mawashi enpi CHU úderom do dlane a hneď tou istou rukou mae uraken uchi JO. Potom dokročiť do SD s hiki uke

BP- ZD - san ren tsuki, gyaku tsuki CHU, kizami tsuki JO, gyaku tsuki CHU
- zadnou nohou ashi barai, prekročiť do ZD s gyaku tsuki CHU

BP- SHD - zadnou nohou ashi barai, prekročiť do SHD s tsuki GE

SHD - gyaku ura tsuki CHU,
- oi ura tsuki JO, 45° uhol ruka nad kolenom, tou istou rukou
mae uraken uchi JO (ako pri Seyunchin)
- oi tsuki CHU 3 údery za sebou v jednom presune
- vzad s gedan barai, otvorené ruky
- vzad s chudan uke, otvorené ruky, hneď po vykonaní krytu
úder gyaku tsuki JO

NAD Vzad - priamo:
- jodan ko uke
- hiki uke
- ura uke
- mawashi uke
- gedan barai otvorenými rukami
- mae geri prednou nohou

Vzad posun pod 45° uhlom:

- mawashi uke
- naname uke
- kuri uke
- kansetsu geri

C.) Okinawa kumite:

JO,CHU,GE, v pohybe:

Ú : - oi tsuki JO v SD, oi tsuki CHU v SD, oi tsuki GE v SHD, za sebou

O : - jodan uke s protiútokom CHU tsuki v SD, chudan uke s protiútokom JO
tsuki v SD, gedan barai s protiútokom tsuki JO/ shuto uchi JO, v SHD

SD/NAD	Ú:	O:	P:
- SD oi tsuki JO	NAD ko uke JO	mae geri prednou	
- SD oi tsuki CHU	NAD hiki uke	gyaku teisho tsuki JO	
- SD oi tsuki CHU	NAD ura uke	ura tsuki JO (tou istou rukou, ktorá blokovala)	

D.) Ippon kumite:

- vo dvojiciach bez chráničov min. 2 minúty
- doporučené rozhodovanie na prvý bodovateľný zásah (encho sen), alebo na
2 wazari

- E.) Kata:
- Gekisai dai 1
 - Gekisai dai 2
 - Sanchin
 - Tensho
 - Saifa - postup

- F.) Bunkai kata:
- Gekisai dai 1
 - Gekisai dai 2

F. všeobecná príprava :

- pád vzad s postavením späť hore do BP s kamae (Kolíska)
- kotúl vpred cez rameno s postavením sa do BP
- kotrmelec vzad bokom cez rameno s postavením sa do BP
- pád vbok s odklepnutím na zemi
- kliky na pästiach, alebo s výskokom a tlesknutím dlaní o seba
- sklapovačky, v hornej polohe tlesknúť dlaňami pod nohami
- brušáky
- trojskoky žabákmi vpred
- drepy s výskokom z miesta
- z ľahu na brucho vyskočiť do výšky s natiahnutými rukami do hora a znovu cez podrep ľahnúť na brucho (angličáky)
- BP drep gyaku tsuki
- HD drep s mae geri JO

1. KYU Hnedý opasok - 8 - 12 mesiacov od 2. Kyu

A.) Hojo undo:

- SD
- seiken tsuki – JO, CHU, GE
 - san ren tsuki JO, CHU, GE (hned' po sebe)
 - gyaku tsuki (sanchin no kamae)
 - nukite tsuki (shisochin no kamae)
 - mae uraken uchi
 - yoko uraken uchi
 - mae shuto uchi JO
 - ura tsuki JO
 - nukite tsuki JO
 - tate tsuki CHU
 - hiraken tsuki CHU
 - jodan uke otvorenými rukami

- chudan uke otvorenými rukami
- gedan barai otvorenými rukami
- hiki uke
- ura uke
- ko uke JO/CHU
- naname uke
- kuri uke
- mawashi uke
- HD - yoko shuto uchi JO, s ashi barai
- yoko tetsui uchi JO, s ashi barai
- mawashi geri GE/CHU/JO (možnosti)
- ushiro geri
- gedn kakato geri mae a ushiro
- gedan sokuto geri
- yoko geri CHU
- ZD - gyaku tsuki CHU/JO
- kizami tsuki JO, gyaku tsuki CHU
- kizami tsuki JO, mae geri CHU zadnou nohou ,vrátiť po kope do ZD, s gyaku tsuki JO (v jednom rytme pokračovať za sebou)
- SHD - dve tsuki CHU za sebou
- teisho tsuki JO
- ura tsuki mae
- ura tsuki yoko
- sae uraken uchi JO, s krytom druhej ruky s osae uke
- gedan barai
- mawashi enpi CHU do dlane druhej ruky, tou istou rukou mae uraken uchi JO
- NAD-ZD - kin geri GE prednou nohou, dokročiť do ZD s oi tsuki JO
- mae geri CHU prednou nohou, dokročiť do ZD s gyaku tsuki JO
- kansetsu geri prednou nohou, dokročiť do ZD s gedan shuto uchi prednou rukou
- BP-ZD - san ren cuki kombinácia, gyaku tsuki CHU, kizami tsuki JO, gyaku tsuki CHU
- mawashi geri CHU/JO zadnou nohou, po prekročení do ZD kizami tsuki JO, gyaku tsuki CHU (kombinácia)
- HZD - postoj v 60°uhle bokom, s gyaku ura tsuki JO (saifa) otočiť sa bokmi na mieste na druhú stranu (o 180 °) urobiť kryt chudan uke otvorenou rukou a hneď po dokončení krytu stiahnuť ruku do hikite a druhou rukou udrieť gyaku ura tsuki JO. Striedať na obidve strany.

B.) Kihon ido:

- SD - oi tsuki JO, CHU, GE – striedavo
- jednom prekroku udrieť 2x tsuki CHU za sebou
- nukite tsuki (Shisochin – no – kamae)

- gyaku tsuki (Sanchin – no – kamae)
- mae (shomen) uraken uchi JO, s krytom druhej ruky osae uke okolo lakťa
- gyaku ura tsuki JO, s posunom suri ashi
- gyaku Tate tsuki CHU, s posunom suri ashi
- teisho tsuki jodan s posunom suri ashi
- morote tsuki (ako pri Gekisai dai 1)
- mawashi uke s údermi teisho v rýchlom tempe

Ustupovať:

- gyaku tsuki CHU
 - jodan uke otvorené ruky
 - chudan uke otvorené ruky
 - ko uke CHU
- SD-ZD - mae geri CHU, dokročiť do ZD s chudan enpi uchi s otvorenou rukou, potom sa prisunúť do SD s hiki uke (otvorené ruky)
- SD-SHD – mae geri CHU, dokročiť do SHD 45° uhol, s mawashi enpi CHU úderom do dlane a hneď tou istou rukou mae uraken uchi JO. Potom dokročiť do SD s hiki uke
- BP - tobi mae geri CHU/JO
- ushiro geri s otočkou vpred (180°) po kope dokročiť do BP
- BP- ZD - san ren tsuki, gyaku tsuki CHU, kizami tsuki JO, gyaku tsuki CHU
- zadnou nohou ashi barai, prekročiť do ZD s gyaku tsuki CHU
 - zadnou nohou mae geri CHU, mawashi geri CHU/JO, gyaku tsuki CHU (kombinácia)
- BP- SHD - zadnou nohou ashi barai, prekročiť do SHD s tsuki GE
- SHD - gyaku ura tsuki CHU,
- oi ura tsuki JO, 45° uhol ruka nad kolenom, tou istou rukou mae uraken uchi JO (ako pri Seiunchin)
 - oi tsuki CHU 3 údery za sebou v jednom presune
 - vzad s gedan barai, otvorené ruky
 - vzad s chudan uke, otvorené ruky, hneď po vykonaní krytu úder gyaku tsuki JO. Po údere vrátiť ruku do hikite
- NAD - ustupovať :
- jodan ko uke , predou nohou kin geri GE
 - hiki uke, druhou rukou teisho tsuki JO (po údere hneď vrátiť ruku do hikite)
 - ura uke, a tou istou rukou ura tsuki JO
 - mawashi uke, rýchle prevedenie
 - v uhle 45° do strany kryt naname uke, prednou nohou kansetsu geri
 - v uhle 45° do strany kryt kuri uke, prednou nohou kin geri GE
 - v uhle 45° do strany kryt ko uke CHU, tou istou rukou, ktorá robila kryt, udržať mae uraken JO

C.) Okinawa kumite:

Tenshin (úhyby do strán) vo dvojiciach na mieste:

Ú : v SD oi tsuki JO striedavo

O : tenshin s ko uke JO (striedavo vpravo, vľavo)

Ú : v SD oi tsuki CHU striedavo

O : tenshin s ura uke (striedavo vpravo, vľavo)

Ú : v SHD oi tsuki GE

O : tenshin s gedan barai otvorená ruka (striedavo vpravo, vľavo)

Ú : v SD oi tsuki JO, oi tsuki CHU, oi tsuki GE, v slede za sebou

O : tenshin v slede za sebou s ko uke JO, ura uke, gedan barai

JO,CHU,GE, v pohybe:

Ú : - oi tsuki JO v SD, oi tsuki CHU v SD, oi tsuki GE v SHD, za sebou

O : - jodan uke v SD, chudan uke v SD , gedan barai v SHD, protiútok
tsuki JO/ shuto uchi JO,

SD/NAD	Ú:	O: 45°do strán	P:
- SD oi tsuki JO		NAD ko uke JO	nukite tsuki JO
- SD oi tsuki CHU		NAD hiki uke	gyaku teisho tsuki JO
- SD oi tsuki CHU		NAD ura uke	ura tsuki JO (tou istou rukou, ktorá blokovala)
- SD oi tsuki CHU		NAD ko uke CHU	mae uraken uchi JO (tou istou rukou ktorá kryla)
- SD oi tsuki CHU		NAD naname uke	prenou nohou kansetsu Geri

D.) Ippon kumite:

- vo dvojiciach bez chráničov min. 2 minúty

- doporučené rozhodovanie na prvý bodovateľný zásah (encho sen), alebo na 2 wazari

E.) Kata:

- Gekisai dai 1
- Gekisai dai 2
- Sanchin
- Tensho
- Saifa

F.) Bunkai kata:

- Saifa

G.) všeobecná príprava:

- pád vzad s postavením späť hore do BP s kamae (Kolíska)
- kotúl' vpred cez rameno s postavením sa do BP
- kotrmelec vzad bokom cez rameno s postavením sa do BP
- pád vbok s odklepnutím na zemi
- kliky na pästiach, alebo s výskokom a tlesknutím dlaní o seba
- sklapovačky, v hornej polohe tlesknúť dlaňami pod nohami
- brušáky
- trojskoky žabákmi vpred
- drepy s výskokom z miesta
- z ľahu na brucho vyskočiť do výšky s natiahnutými rukami do hora a znovu cez podrep ľahnúť na brucho (angličáky)
- BP drep gyaku tsuki
- HD drep s mae geri JO

V Bratislave, 26.1.2019

Tento Skúšobný poriadok SFKaBU bol schválený PR SFKaBU na svojom zasadnutí dňa 25.1.2019.

PhDr. Ján Dado
predseda TMK SFKaBU

Mgr. Daniel Baran
prezident SFKaBU

MUDr. Ľudovít Divinec
predseda Kolégia Danov