



Zkušební řád SKIF CZ

9.kyu – bílý pás

KIHON

1. Vpřed v zenkucu-dači čúdan oi-zuki
2. Vzad v zenkucu-dači džódan age-uke
3. Vpřed v zenkucu-dači čúdan gjaku-zuki
4. Vzad v zenkucu-dači čúdan soto-uke
5. Vpřed v zenkucu-dači mae-geri
6. Stranou v kiba-dači joko ke-age

Pozn.

- výchozí postavení levé zenkucu-dači s gedan-barai
- zkušební komisař počítá na provedení jednotlivých technik
 - o u technik 1 až 5 se počítá do pěti, pátá technika se provádí s kiai
 - o u techniky 6 se počítá do tří, třetí technika se provádí s kiai
- technika 6 se provádí na obě strany
- zkušební komisař může změnit pořadí technik
- zkušební komisař může u technik 3, 4 změnit směr cvičení

YAKUSOKU KUMITE

- Gohon kumite džódan
- Gohon kumite čúdan

Pozn.

- Výchozí pozice útočníka z levého zenkucu-dači s gedan-barai (z joi na povel zkušební komisaře „levé zenkucu-dači s gedan barai, kamaete“)
- Zkušební komisař počítá na každé provedení techniky

KATA

- Taikyoku Shodan

Pozn.

- Zkušební komisař počítá na každé provedení techniky



8.kyu – žlutý pás

KIHON

7. Vpřed v zenkucu-dači čúdan oi-zuki
8. Vzad v zenkucu-dači džódan age-uke
9. Vpřed v zenkucu-dači čúdan gjaku-zuki
10. Vzad v zenkucu-dači čúdan soto-uke
11. Vpřed v zenkucu-dači mae-geri
12. Stranou v kiba-dači joko ke-age

Pozn.

- výchozí postavení levé zenkucu-dači s gedan-barai
- zkušební komisař počítá na provedení jednotlivých technik
 - o u technik 1 až 5 se počítá do pěti, pátá technika se provádí s kiai
 - o u techniky 6 se počítá do tří, třetí technika se provádí s kiai
- technika 6 se provádí na obě strany
- zkušební komisař může změnit pořadí technik
- zkušební komisař může u technik 3, 4 změnit směr cvičení

YAKUSOKU KUMITE

- Gohon kumite džódan
- Gohon kumite čúdan

Pozn.

- Výchozí pozice útočníka z levého zenkucu-dači s gedan-barai
- Zkoušení cvičí gohon kumite džódan a poté gohon kumite čúdan vždy celé na povel hadžime.

KATA

- Heian Shodan

Pozn.

- Zkoušený provádí celou kata bez počítání zkušební komisaře



7.kyu – oranžový pás

KIHON

1. Vpřed v zenkucu-dači čúdan oi-zuki
2. Vzad v zenkucu-dači džódan age-uke + gjaku-zuki
3. Vpřed v zenkucu-dači čúdan gjaku-zuki
4. Vzad v zenkucu-dači soto-uke + gjaku-zuki
5. Vpřed v zenkucu-dači uči-uke + gjaku-zuki
6. Vpřed v kokucu-dači čúdan šutó-uke
7. Vpřed v zenkucu-dači mae-geri (zadní nohou)
8. Vpřed v zenkucu-dači mawaši-geri (zadní nohou)
9. Stranou v kiba-dači joko ke-age
10. Stranou v kiba-dači joko ke-komi

Pozn.

- výchozí postavení levé zenkucu-dači s gedan-barai
- zkušební komisař počítá na provedení jednotlivých technik
 - o u technik 1 až 8 se počítá do pěti, pátá technika se provádí s kiai
 - o u technik 9, 10 se počítá do tří, třetí technika se provádí s kiai
- techniky 9, 10 se provádějí na obě strany
- zkušební komisař může změnit pořadí technik
- zkušební komisař může u technik 3 až 6 změnit směr cvičení

YAKUSOKU KUMITE

- Sanbon kumite 1
- Sanbon kumite 2

Pozn.

- Výchozí pozice útočníka z levého zenkucu-dači s gedan-barai
- Zkoušení cvičí sanbon kumite 1 a poté sanbon kumite 2 vždy celé na povel hadžime.

KATA

- Heian Nidan

Pozn.

- Zkušební komisař může zkoušeného nechat zacvičit v případě potřeby libovolnou kata z páskování na nižší kyu, než na které probíhá zkouška



6.kyu – zelený pás

KIHON

1. Vpřed v zenkucu-dači čúdan oi-zuki
2. Vzad v zenkucu-dači džódan age-uke + gjaku-zuki
3. Vpřed v zenkucu-dači čúdan gjaku-zuki
4. Vzad v zenkucu-dači soto-uke + gjaku-zuki
5. Vpřed v zenkucu-dači uči-uke + gjaku-zuki
6. Vpřed v kokucu-dači čúdan šutó-uke
7. Vpřed v zenkucu-dači mae-geri (zadní nohou)
8. Vpřed v zenkucu-dači mawaši-geri (zadní nohou)
9. Stranou v kiba-dači joko ke-age
10. Stranou v kiba-dači joko ke-komi

Pozn.

- výchozí postavení levé zenkucu-dači s gedan-barai
- zkušební komisař počítá na provedení jednotlivých technik
 - o u technik 1 až 8 se počítá do pěti, pátá technika se provádí s kiai
 - o u technik 9, 10 se počítá do tří, třetí technika se provádí s kiai
- techniky 9, 10 se provádějí na obě strany
- zkušební komisař může změnit pořadí technik
- zkušební komisař může u technik 3 až 6 změnit směr cvičení

YAKUSOKU KUMITE

- Sanbon kumite 1
- Sanbon kumite 2

Pozn.

- Výchozí pozice útočníka z levého zenkucu-dači s gedan barai, poté z pravého zenkucu-dači s gedan barai
- Zkoušení cvičí sanbon kumite 1 i sanbon kumite 2 na oba střehy

KATA

- Heian Sandan

Pozn.

- Zkušební komisař může zkoušeného nechat zacvičit v případě potřeby libovolnou kata z páskování na nižší kyu, než na které probíhá zkouška



5.kyu – modrý pás

KIHON

1. Vpřed v zenkucu-dači (oi-zuki) sanbon-zuki (džódan / čúdan / čúdan)
2. Vzad v zenkucu-dači age-uke + gjaku-zuki
3. Vpřed v zenkucu-dači (gjaku-zuki) sanbon-zuki (čúdan / džódan / čúdan)
4. Vzad v zenkucu-dači soto-uke + joko enpi-uči (na místě s překrokem do kiba-dači, do techniky posun jori-aši) + uraken-uči (na místě v kiba-dači)
5. Vpřed v zenkucu-dači uči-uke + džódan kizami-zuki + čúdan gjaku-zuki
6. Vzad šutó-uke (v kokucu-dači) + nukite (překrok na místě přední nohou do zenkucu-dači)
7. Vpřed v zenkucu-dači mae-geri ren-geri (čúdan / džódan)
8. Vpřed v zenkucu-dači mawaši-geri
9. Stranou v kiba-dači joko ke-age
10. Stranou v kiba-dači joko ke-komi

Pozn.

- výchozí postavení levé zenkucu-dači s gedan-barai
- zkušební komisař počítá na provedení jednotlivých technik
 - o u technik 1 až 8 se počítá do pěti, pátá technika se provádí s kiai
 - o u technik 9, 10 se počítá do tří, třetí technika se provádí s kiai
- techniky 9, 10 se provádějí na obě strany
- zkušební komisař může změnit pořadí technik
- zkušební komisař může u technik 3 až 6 změnit směr cvičení

YAKUSOKU KUMITE

- Kihon Ippon kumite

Pozn.

- Výchozí pozice útočnicka z levého zenkucu-dači s gedan barai (provádí se pouze na jeden střeh)
- Zkoušený si techniky obran vybírá sám ze standardizované sestavy SKIF
 - o 2 obrany proti džódan, čúdan, mae-geri
 - o 1 obrana proti joko-geri, mawaši-geri

KATA

- Heian Jondan

Pozn.

- Zkušební komisař může zkoušeného nechat zacvičit v případě potřeby libovolnou kata z páskování na nižší kyu, než na které probíhá zkouška



4.kyu – fialový pás

KIHON

1. Vpřed v zenkucu-dači (oi-zuki) sanbon-zuki (džódan / čúdan / čúdan)
2. Vzad v zenkucu-dači age-uke + gjaku-zuki
3. Vpřed v zenkucu-dači (gjaku-zuki) sanbon-zuki (čúdan / džódan / čúdan)
4. Vzad v zenkucu-dači soto-uke + joko enpi-uči (na místě s překrokem do kiba-dači, do techniky posun jori-aši) + uraken-uči (na místě v kiba-dači)
5. Vpřed v zenkucu-dači uči-uke + džódan kizami-zuki + čúdan gjaku-zuki
6. Vzad šutó-uke (v kokucu-dači) + nukite (překrok na místě přední nohou do zenkucu-dači)
7. Vpřed v zenkucu-dači mae-geri ren-geri (čúdan / džódan)
8. Vpřed v zenkucu-dači mawaši-geri
9. Stranou v kiba-dači joko ke-age
10. Stranou v kiba-dači joko ke-komi

Pozn.

- výchozí postavení levé zenkucu-dači s gedan-barai
- zkušební komisař počítá na provedení jednotlivých technik
 - o u technik 1 až 8 se počítá do pěti, pátá technika se provádí s kiai
 - o u technik 9, 10 se počítá do tří, třetí technika se provádí s kiai
- techniky 9, 10 se provádějí na obě strany
- zkušební komisař může změnit pořadí technik
- zkušební komisař může u technik 3 až 6 změnit směr cvičení

YAKUSOKU KUMITE

- Kihon Ippon kumite

Pozn.

- Výchozí pozice útočníka z levého zenkucu-dači s gedan barai (provádí se pouze na jeden střeh)
- Zkoušený si techniky obran vybírá sám ze standardizované sestavy SKIF
 - o 2 obrany proti džódan, čúdan, mae-geri
 - o 1 obrana proti joko-geri, mawaši-geri

KATA

- Heian Godan

Pozn.

- Zkušební komisař může zkoušeného nechat zacvičit v případě potřeby libovolnou kata z páskování na nižší kyu, než na které probíhá zkouška



3.kyu – hnědý pás

KIHON

1. Vpřed v zenkucu-dači čúdan oi-zuki
2. Vzad v zenkucu-dači džódan age-uke
3. Vpřed v zenkucu-dači čúdan gjaku-zuki
4. Vzad v zenkucu-dači čúdan uči-uke
5. Vpřed v zenkucu-dači čúdan soto-uke
6. Vzad v kokucu-dači čúdan šutó-uke
7. Vpřed v zenkucu-dači mae-geri
8. Vpřed v zenkucu-dači mawaši-geri
9. Stranou v kiba-dači joko ke-age
10. Stranou v kiba-dači joko ke-komi
11. Vpřed v zenkucu-dači uširo-geri

Pozn.

- výchozí postavení levé zenkucu-dači s gedan-barai
- zkušební provádí techniky na hadžime, dle potřeby ale zkušební komisař může zvolit počítání na každé provedení techniky
 - o u technik 1 až 8 a 11 se provádí pět technik, pátá technika se provádí s kiai
 - o u technik 9, 10 se provádí tři opakování, třetí technika se provádí s kiai
- techniky 9, 10 se provádějí na obě strany
- zkušební komisař může změnit pořadí technik
- zkušební komisař může u technik 3 až 6 změnit směr cvičení

YAKUSOKU KUMITE

- Kihon Ippon kumite

Pozn.

- Výchozí pozice útočníka z levého zenkucu-dači s gedan barai a poté z pravého zenkucu-dači s gedan barai (provádí se na oba střehy)
- Proti každému druhu útoku se provádí vždy jedna obrana
- Obranu vybírá z číslované standardizované sestavy SKIF zkušební komisař
 - o Proti útokům oi-zuki džódan, oi-zuki čúdan a mae-geri vybírá zkušební komisař z obran 1 – 4
 - o Proti útokům joko-geri a mawaši-geri vybírá zkušební komisař z obran 1 – 2

KATA

- Tekki Shodan

Pozn.

- Zkušební komisař může zkušebního nechat zacvičit v případě potřeby libovolnou kata z páskování na nižší kyu, než na které probíhá zkouška



2.kyu – hnědý pás

KIHON

1. Vpřed v zenkucu-dači mae-geri + oi-zuki
2. Vpřed v zenkucu-dači mawaši-geri + gjaku-zuki
3. Vpřed v zenkucu-dači gjaku-zuki + mae-geri + oi-zuki + GB
4. Vpřed v zenkucu-dači mae-geri + mawaši-geri (ren-geri - vystřídát nohy)
5. Vpřed zenkucu-dači kizami joko ke-komi (přední nohou) + uširo-geri (druhou nohou)
6. Stranou v kiba-dači joko ke-age + joko ke-komi (stejnou nohou bez došlapu mezi kopy)

Pozn.

- výchozí postavení levé zenkucu-dači s gedan-barai
- zkoušený provádí techniky na hadžime, dle potřeby ale zkušební komisař může zvolit počítání na každé provedení techniky
 - o kombinace 1,2,3 a 5 se provádějí 5x, vždy pátá kombinace se provádí s kiai
 - o kombinace 4 a 6 se provádějí 3x, vždy třetí kombinace se provádí s kiai
- kombinace 4 a 6 se provádějí na obě strany
- zkušební komisař může změnit pořadí kombinací

YAKUSOKU KUMITE

- Džiu ippon kumite

Pozn.

- Výchozí postavení z levého kamae (levá noha vepředu, cvičí se jen na jeden střeh)
- Cvičenec si obrany vybírá sám z číslované standardizované sestavy SKIF
 - o 2 obrany proti džódan, čúdan, mae-geri
 - o 1 obrana proti joko-geri, mawaši-geri

KATA

Šitei kata – Tekki Shodan

Tokui kata – Jion, Bassai Dai, Kanku Dai, Enpi

Pozn.

- Šitei kata je povinná kata, kterou zkoušený na zkoušce předvede
- Tokui kata je volitelná kata, kterou si pro zkoušku vybere zkoušený (cvičí jednu volitelnou kata)
- Zkušební komisař může zkoušeného nechat zacvičit v případě potřeby libovolnou kata z páskování na nižší kyu, než na které probíhá zkouška



1.kyu – hnědý pás

KIHON

1. Vpřed v zenkucu-dači mae-geri + oi-zuki
2. Vpřed v zenkucu-dači mawaši-geri + gjaku-zuki
3. Vpřed v zenkucu-dači gjaku-zuki + mae-geri + oi-zuki + GB
4. Vpřed v zenkucu-dači mae-geri + mawaši-geri (ren-geri - vystřídat nohy)
5. Vpřed zenkucu-dači kizami joko ke-komi (přední nohou) + uširo-geri (druhou nohou)
6. Stranou v kiba-dači joko ke-age + joko ke-komi (stejnou nohou bez došlapu mezi kopy)

Pozn.

- výchozí postavení levé zenkucu-dači s gedan-barai
- zkoušený provádí techniky na hadžime, dle potřeby ale zkušební komisař může zvolit počítání na každé provedení techniky
 - o kombinace 1,2,3 a 5 se provádějí 5x, vždy pátá kombinace se provádí s kiai
 - o kombinace 4 a 6 se provádějí 3x, vždy třetí kombinace se provádí s kiai
- kombinace 4 a 6 se provádějí na obě strany
- zkušební komisař může změnit pořadí kombinací

YAKUSOKU KUMITE

- Džiu ippon kumite

Pozn.

- Výchozí postavení z levého kamae (levá noha vepředu, cvičí se jen na jeden střeh)
- Cvičenec si obrany vybírá sám z číslované standardizované sestavy SKIF
 - o 2 obrany proti džódan, čúdán, mae-geri
 - o 1 obrana proti joko-geri, mawaši-geri

KATA

Šitei kata – Tekki Shodan

Tokui kata – Jion, Bassai Dai, Kanku Dai, Enpi

Pozn.

- Šitei kata je povinná kata, kterou zkoušený na zkoušce předvede
- Tokui kata je volitelná kata, kterou si pro zkoušku vybere zkoušený (cvičí jednu volitelnou kata)
- Zkušební komisař může zkoušeného nechat zacvičit v případě potřeby libovolnou kata z páskování na nižší kyu, než na které probíhá zkouška



1.DAN – černý pás

KIHON 1

1. Vpřed v zenkucu-dači (oi-zuki) sanbon-zuki (džódan / čúdan / čúdan)
2. Vpřed v zenkucu-dači (gjaku-zuki) sanbon-zuki (čúdan / džódan / čúdan)
3. Vzad v zenkucu-dači age-uke + gedan-barai + gjaku-zuki
4. Vpřed v zenkucu-dači soto-uke + joko enpi-uči (s překrokem na místě do kiba-dači, v provedení enpi-uči provést posun jori-aši) + uraken-uči + gjaku-zuki (s překrokem přední nohou na místě do zenkucu-dači)
5. Vpřed v zenkucu-dači uči-uke + džódan kizami-zuki + mae-geri + čúdan gjaku-zuki
6. Vzad šutó-uke (v kokucu-dači) + kizami-geri + nukite (na místě překrok přední nohou do zenkucu-dači)

KIHON 2

7. Vpřed v zenkucu-dači mae-geri + mawaši-geri + gjaku-zuki (při kopech nohy vystřídat, po provedení kombinace provést na místě gedan barai)
8. Vpřed v zenkucu-dači mae-geri + joko ke-komi + gjaku-zuki (při kopech nohy vystřídat, po provedení kombinace provést na místě gedan barai)
9. Stranou v kiba-dači joko ke-age + joko ke-komi (při kopech nohy vystřídat)

Pozn.

- *výchozí postavení kihonu 1 i kihonu 2 je levé zenkucu-dači s gedan-barai*
- *zkoušený provádí techniky na hadžime*
 - o *kombinace 1 až 6 se provádějí 5x, vždy pátá kombinace se provádí s kiai*
 - o *kombinace 7 až 9 se provádějí 3x, vždy třetí kombinace se provádí s kiai*
- *kombinace 7 až 9 se provádějí na obě strany*
- *zkušební komisař může změnit pořadí kombinací*
- *zkušební komisař může u kombinací 3 až 6 změnit směr*

KIME WAZA

- gjaku-zuki v zenkucu-dači

Pozn.

- *Zkoušený provádí techniky gjaku-zuki v zenkucu-dači směrem k propisce nebo jinému podobnému předmětu, který drží zkušební komisař nebo zkušebním komisařem pověřený pomocník*
- *Propiska je držena vertikálně za spodní konec dvěma prsty*



國際松濤館空手道連盟チエコ

SHOTOKAN KARATE-DO INTERNATIONAL FEDERATION CZECH REPUBLIC z.s.,

- Zkušební komisař nebo jím pověřený pomocník mění polohu propisky tak, aby na ní zkoušený dosáhl ze své pozice úderem gjaku-zuki. Poloha se mění, co se týče vertikálního (většinou od spodního do horního pásma) a horizontálního (většinou přibližně do 45 stupňů na každou stranu) i co se týče vzdálenosti mezi propiskou a zkoušeným
- Zkoušený na změnu polohy reaguje okamžitým dynamickým úderem gjaku-zuki v zenkucudači tak, aby úder skončil těsně u propisky
 - o větší dotek, který změní polohu propisky, popřípadě zapříčiní vyražení propisky z držení, se považuje za chybu
 - o za chybu se považuje také úder, který skončí ve velké vzdálenosti od propisky (více než 3 až 5 cm)
- Zkoušený provádí techniky gjaku-zuki s co nejrychlejší reakcí, dynamicky s velkým nasazením. Technika musí být provedena zavřením boků, druhá ruka se na konci techniky stahuje do hikite. Technika je provedena s okamžitým stáhnutím do výchozí pozice, tedy ZkD s gedan barai. Každá technika se provádí s kiai

YAKUSOKU KUMITE

- Džiu ippon kumite

Pozn.

- *Výchozí postavení z levého i pravého kamae (cvičí se na oba střehy)*
- *Cvičenec si obrany vybírá sám z číslované standardizované sestavy SKIF*
 - o 1 obrana proti útoku džódan oi-zuki
 - o 1 obrana proti útoku čúdan oi-zuki
 - o 1 obrana proti útoku mae-geri
 - o 1 obrana proti útoku joko-geri
 - o 1 obrana proti útoku mawaši-geri
 - o 1 obrana proti útoku uširo-geri
 - o 1 obrana proti útoku džódan kizami-zuki
 - o 1 obrana proti útoku čúdan gjaku-zuki

KATA

Šitei kata - Heain 1-5, Tekki Shodan

Tokui kata – Jion, Bassai Dai, Kanku Dai, Enpi, Jitte

Pozn.

- *Šitei kata je povinná kata, kterou vybírá zkušební komisař*
- *Tokui kata je volitelná kata, kterou si pro zkoušku vybere zkoušený (cvičí jednu volitelnou kata)*
- *Zkušební komisař může zkoušeného nechat zacvičit v případě potřeby libovolnou kata z páskování na nižší kyu, než na které probíhá zkouška*