

# ZKUŠEBNÍ ŘÁD KARATE SKKP

Vítězství samo o sobě není hlavním cílem tradičního karate. Tradiční karate je umění sebeobrany využívající lidského těla v té jeho nejúčinnější formě. Používají se zejména kryty, údery pěstí, seký a kopy v kombinaci s dalšími příbuznými pohyby. Cvičením tradičního karate se člověku dostává prostředků pro rozvoj psychických a mentálních vlastností.

Prostřednictvím neustálého bádání po technickém zlepšení se v celé šíři začínají rozvíjet lidské schopnosti. Zatímco stupně technické vyspělosti mohou být dosaženy pouhým vykonáváním jednotlivých technik, hledání v tradičním karate nemá žádné meze. Lidská schopnost rozvoje a teoretická možnost uspět jsou hranice, které vyžadují naše neustálé zkoumání.

Hidetaka Nishiyama

## **Funkce technických stupňů**

Barva pásku v tradičním karate označuje výkonnostní stupeň jednotlivce. V tomto smyslu není pásek jen prostředkem k výkonnostní identifikaci, ale také označením toho, co se ještě karateka musí naučit. Stupeň pásku neukazuje výlučně schopnost provést různé techniky, ale i morální a charakterové vlastnosti. Zkušební řád je pevně stanoveným systémem. Je to dlouholetá výzva, kterou každý karateka musí akceptovat již na začátku své cesty k úspěchu a poznání.

## **Etiketa při zkoušce**

Ke zkoušce přistupuje karateka řádně oblečen v bílém karategi. Po vyvolání vystupuje s jistotou a sebedůvěrou, ukloní se před zkušebním komisařem s patřičnou vážností, respektem a přesvědčením o pozitivním průběhu zkoušky. Vnitřně je připraven vydat maximum tělesné a duševní síly. Bude-li výsledek zkoušky negativní, karateka úklonou ukáže, že má úctu ke zkušebnímu komisaři a jeho rozhodnutí. Slibuje tím, že při opakování zkoušky ze sebe vydá více, aby byl výsledek pozitivní. Důležité je též, aby kladný výsledek zkoušky nevedl ke ztrátě skromnosti karateky.

Poznámka:

Při Kihon: V Kiba-Dachi po třetí akci Ki-ai, v Zenkutsu-Dachi po páté akci Ki-ai

Při Kumite: protiúder s Ki-ai.

## 9. KYU BÍLÝ PÁS

### KIHON

5x Zenkutsu-Dachi vpřed s Oi-Tsuki, Mawate  
5x Zenkutsu-Dachi vpřed s Gedan-Barai, Mawate  
5x Zenkutsu-Dachi vpřed s Age-Uke, Mawate  
5x Zenkutsu-Dachi vpřed se Soto-Uke, Mawate  
5x Zenkutsu-Dachi (Kamae) vpřed s Mae-Geri

### KATA

Taikyoku Shodan

## 8. KYU ŽLUTÝ PÁS

### KIHON

5x Zenkutsu-Dachi vpřed s Chudan-Oi-Tsuki, Mawate  
5x Zenkutsu-Dachi vpřed s Gedan-Barai, Mawate  
5x Zenkutsu-Dachi vpřed s Age-Uke, Mawate  
5x Zenkutsu-Dachi vpřed s Uchi-Uke, Mawate  
5x Zenkutsu-Dachi vpřed s Soto-Uke, Mawate  
5x Kokutsu-Dachi vpřed s Shuto-Uke, Mawate  
5x Kiba-Dachi (Kamae) vpřed s Yoko-Geri-Keage

### KATA

Heian Shodan, Taikyoku Nidan

### KUMITE

Gohon Kumite

Útok 5x Jodan-Oi-Tsuki, obrana Age-Uke, po páté technice protiútok Gyaku-Tsuki  
Útok 5x Chudan-OI-Tsuki, obrana Soto-Uke, po páté technice protiútok Gyaku-Tsuki

## 7. KYU ORANŽOVÝ PÁS

### KIHON

- 5x Zenkutsu-Dachi vpřed s Chudan Oi-Tsuki
- 5x Zenkutsu-Dachi zpět s Gedan-Barai, Gyaku-Tsuki
- 5x Zenkutsu-Dachi vpřed s Age-Uke, Gyaku-Tsuki
- 5x Zenkutsu-Dachi zpět s Uchi-Uke, Gyaku-Tsuki
- 5x Zenkutsu-Dachi vpřed se Soto-Uke, Gyaku-Tsuki
- 5x Kokutsu-Dachi zpět se Shuto-Uke
- 5x Zenkutsu-Dachi (Kamae)vpřed s Jodan-Mae-Geri
- 3x Kiba-Dachi (Kamae) s Yoko-Geri-Keage, na obě strany
- 3x Kiba-Dachi (Kamae) s Yoko-Geri-Kekomi, na obě strany

### KATA

Heian Nidan, Taikyoku Sandan

### KUMITE

Sanbon-Kumite

- Útok 3x Jodan-Oi-Tsuki, obrana Age-Uke, protiútok Gyaku-Tsuki
- Útok 3x Chudan-Oi-Tsuki, obrana Soto-Uke, protiútok Gyaku-Tsuki
- Útok 3x Chudan-Mae-Geri, obrana Gedan-Barai, protiútok Gyaku-Tsuki

## 6. KYU ZELENÝ PÁS

### KIHON

- 5x Zenkutsu-Dachi vpřed s Chudan Gyaku-Tsuki, Mawate
- 5x Zenkutsu-Dachi vpřed se SanbonTsuki, Mawate
- 5x Zenkutsu-Dachi vpřed s Uraken-Uchi
- 5x Zenkutsu-Dachi zpět s Uchi Uke, Kizami-Tsuki
- 5x Kokutsu-Dachi vpřed se Shuto-Uke, překrok do Zenkutsu-Dachi s Gyaku Nukite, Mawate
- 5x Zenkutsu-Dachi (Kamae)vpřed s Mae Geri, Mawate
- 5x Zenkutsu-Dachi (Kamae) vpřed s Ren-Geri (Mae-Geri-Chudan stáhnout zpět, vpřed Mae-Geri-Jodan)
- 3x Kiba-Dachi (Kamae) s Yoko-Geri Keage, na obě strany
- 3x Kiba-Dachi (Kamae) s Yoko-Geri Kekomi, na obě strany
- 5x Zenkutsu-Dachi (Kamae) vpřed s Mawashi-Geri

### KATA

Heian Sandan

### KUMITE

Kihon-Ippon-Kumite, útok vpravo a vlevo Jodan-Oi-Tsuki, Chudan-Oi-Tsuki, Chudan -Mae-Geri, obrana Gedan-Barai, libovolný protiútok

## 5. KYU MODRÝ PÁS

### KIHON

- 5x Zenkutsu-Dachi vpřed se Sanbon-Tsuki, Mawate
- 5x Zenkutsu-Dachi vpřed s Uraken-Uchi, Gyaku-Tsuki
- 5x Zenkutsu-Dachi zpět s Age-Uke, Gedan-Barai, Gyaku-Tsuki
- 5x Zenkutsu-Dachi vpřed s Uchi-Uke, Kizami-Tsuki, Gyaku-Tsuki
- 5x Zenkutsu-Dachi zpět se Soto-Uke, překrok do Kiba-Dachi s Yoko-Empi Uchi
- 5x Kokutsu-Dachi vpřed se Shuto-Uke, Kizami-Mae-Geri, překrok do Zenkutsu-Dachi s Gyaku-Nukite, Mawate
- 5x Zenkutsu-Dachi (Kamae) vpřed s Mae-Geri-Ren-Geri (Kizami-Geri-Chudan, vpřed Mae-Geri-Keage-Jodan)
- 3x Kiba-Dachi (Kamae) s Yoko-Geri-Keage, na obě strany
- 3x Kiba-Dachi (Kamae) s Yoko-Geri-Kekomi, na obě strany
- 5x Zenkutsu-Dachi (Kamae) vpřed s Mawashi-Geri

### KATA

Heian Yondan

### KUMITE

Kihon-Ippon-Kumite, útok vlevo a vpravo Jodan-Oi-Tsuki, Chudan-Oi-Tsuki, Chudan-Mae-Geri, Yoko-Geri-Kekomi, libovolná obrana a libovolný protiútok

## 4. KYU MODRÝ PÁS

### KIHON

- 5x Zenkutsu-Dachi vpřed se Sanbon-Tsuki
- 5x Zenkutsu-Dachi zpět s Gedan-Barai, Gyaku-Uchi-Uke, Kizami-Tsuki
- 5x Zenkutsu-Dachi vpřed se Soto-Uke, překrok do Kiba-Dachi s Yoko-Empi, Uraken-Uchi
- 5x Kokutsu-Dachi zpět se Shuto-Uke, Kizami Yoko-Geri-Kekomi, překrok do Zenkutsu-Dachi s Gyaku-Tsuki
- 5x Zenkutsu-Dachi vpřed s Mae-Geri, Oi-Tsuki
- 5x Zenkutsu-Dachi vpřed s Mawashi-Geri, Gyaku-Tsuki
- 3x Kiba-Dachi s Yoko-Geri-Keage, na obě strany
- 3x Kiba-Dachi s Yoko-Geri-Kekomi, na obě strany
- 4x Zenkutsu-Dachi (Kamae) na místě Mae-Geri, vpřed Yoko-Geri-Keage stejnou nohou bez došlapu na zem
- 4x Zenkutsu-Dachi (Kamae) na místě Mae-Geri, vpřed Mawashi-Geri stejnou nohou bez došlapu a na zem

### KATA

Heian Godan

### KUMITE

Sanbon-Kumite

Tori: Jodan-Oi-Tsuki, Chudan-Oi-Tsuki, Chudan-Mae-Geri

Uke: Gyaku-Age-Uke, Gyaku-Soto-Uke, Gyaku-Gedan-Barai

### 3. KYU HNĚDÝ PÁS

#### KIHON

5x Zenkutsu-Dachi vpřed s Gyaku-Sanbon-Cuki

5x Kokutsu-Dachi zpět s Uchi-Uke, Gyaku-Tsuki, Age-Uke

5x Zenkutsu-Dachi vpřed se Soto-Uke, překrok do Kiba-Dachi s Yoko-Empi, překrok do Zenkutsu-Dachi s Uraken Uchi, Gyaku-Tsuki

5x Kokutsu-Dachi zpět se Shuto-Uke, Kizami-Mae-Geri, překrok do Zenutsu Dachi s Gyaku-Shuto-Uchi

5x Zenkutsu-Dachi vpřed s Mae-Geri, Age-Uke, Gyaku-Tsuki, Gedan-Barai

3x Kiba-Dachi (Kamae) s Yoko-Geri Keage, obrat, vpřed do Kiba-Dachi s Yoko-Geri-Kekomi

3x Zenkutsu-Dachi (Kamae) s Mawashi Geri-Ren-Geri (Kizami-Mawashi-Geri Chudan, vpřed Mawashi-Geri-Jodan)

5x Zenkutsu-Dachi (Kamae) vpřed s Ushiro-Geri

Silové cvičení Zenkutsu-Dachi (Kamae) s Gyaku-Tsuki

Jiyu-Kamae, bojová kombinace dle zkušebního komisaře

#### KATA

Heian 1-5, Tekki Shodan

#### KUMITE

Jiyu-Ippon-Kumite

Tori: Jodan Oi-Tsuki, Chudan Mae-Geri, Yoko-Geri-Kekomi

Uke: libovolný kryt a protiútok

## 2. KYU HNĚDÝ PÁS

### KIHON

5x Zenkutsu-Dachi vpřed s Mae-Geri, Sanbon-Tsuki

5x Zenkutsu-Dachi vpřed s Jodan-Oi-Tsuki, Gyaku-Mae-Enpi, Tate-Empi-Uchi, překrok do Kiba Dachi s Yoko-Empi Uchi

5x Kokutsu-Dachi zpět se Shuto-Uke, Kizami Mawashi-Geri, překrok do Zenkutsu- Dachi s Gyaku-Haito-Uchi

5x Zenkutsu-Dachi vpřed se Soto-Uke, překrok do Kiba-Dachi s Uraken-Uchi, překrok do Zenkutsu-Dachi se Shuto-Uchi, Gyaku-Tsuki

5x Zenkutsu-Dachi (Kamae) vpřed s Mawashi Geri, vpřed do Zenkutsu-Dachi s Yoko-Geri Kekomi, Uraken-Uchi, vpřed do Zenkutsu Dachi s Oi-Tsuki

5x Zenkutsu-Dachi (Kamae) vpřed s Ushiro Geri, Gyaku-Tsuki

5x Kiba-Dachi s Yoko-Geri-Keage, Yoko-Geri Kekomi stejnou nohou bez došlapu na zem

Cvičení stability Zenkutsu-Dachi (Kamae) Mae-Geri vpřed, Ushiro-Geri zpět stejnou nohou bez došlapu na zem

Silové cvičení Zenkutsu-Dachi (Kamae) Kizami-Tsuki

Jiyu Kamae, dvě různé bojové kombinace dle zkušebního komisaře

### KATA

Shitei Kata: Heian 1-5, Tekki Shodan, Bassai Dai

Tokui Kata: Empi, Kanku Dai, Jion, Hangetsu

### KUMITE

Jiyu-Ippon-Kumite

Tori: Jodan-Oi-Tsuki, Chudan-Oi-Tsuki, chudan-Mae-Geri, Yoko-Geri-Kekomi, Jodan-Mawashi-Geri

Uke: libovolný kryt a protiútok

Jiyu Kumite

## 1. KYU HNĚDÝ PÁS

### KIHON

5x Zenkutsu-Dachi vpřed s Mae-Geri, Gyaku Sanbon-Tsuki

5x Zenkutsu-Dachi (Kamae) Kizami-Mae-Geri Chudan, zpět do Zenkutsu-Dachi se Sanbon Tsuki

5x Kokutsu-Dachi se Shuto-Uke, vpřed do Zenkutsu-Dachi s Mae-Geri, Gyaku-Tsuki

5x Kokutsu-Dachi zpět se Shuto-Uke, překrok do Zenkutsu-Dachi s Gyaku-Nukite, překrok do Kokutsu-dachi se Shuto-Uke

5x Kiba-Dachi (Kamae) s Yoko-Geri-Keage, Yoko-Geri-Kekomi stejnou nohou bez došlapu na zem, vpřed do Kiba-Dachi (Kamae) s Mawashi Geri

5x Zenkutsu-Dachi vpřed s Mae-Geri, Mawashi Geri stejnou nohou, vpřed do Zenkutsu-Dachi s Ushiro-Geri, Uraken-Uchi

5x Shiho-Zenkutsu-Dachi, Tate-Shuto-Uke, Gyaku-Tsuki

Cvičení stability Zenkutsu-Dachi (Kamae) Mae Geri, Yoko-Geri-Keage, Mawashi-Geri stejnou nohou bez došlapu na zem

Silové cvičení Fudo-Dachi (Kamae), doZenkutsu-Dachi, Gyaku-Tsuki

Jiyu-Kamae, tři různé bojové kombinace dle zkušebního komisaře

### KATA:

Shitei Kata: Bassai Dai, Empi

Tokui Kata: Kanku Dai, Jion, Hangetsu

### KUMITE

Jiyu-Ippon-Kumite

Tori: Jodan-Oi-Tsuki, Chudan-Oi-Tsuki, Chudan-Mae-Geri, Yoko-Geri-Kekomi, Jodan-Mawashi-Geri

Uke: libovolný kryt a protiútok

Jiyu Kumite

## 1.DAN ČERNÝ PÁS

### WAZA

Dachi: Zenkutsu, Kokutsu, Kiba, Fudo, Kosa, Renoji, Neko-ashi, Sanchin

Uke: Gedan-Barai, Age, Uchi, Soto, Shuto, Morote, Kakiwake, Juji, Haishu, Teisho, Sokumen, Awase-Te, Haito, Osaе, Nagashi, Tsukami, Mawashi-Uke

Te: Oi, Gyaku, Kizami Nukite, Tetsui, Ura, Empi, Shuto, Haito, Kagi, Morote, Uraken, Teisho

Geri: Mae, Yoko.Keage, Yoko-Kekomi, Mika-Tsuki, Hiza, Mawashi, Ushiro, Nami-Gaeshi, Ashi-Barai, Kizami, Ura-Mawashi

### KIHON

Kombinace ze tří různých základních technik ve třech možných pozicích dle zkušebního komisaře

Kombinace různých bojových technik dle zkušebního komisaře:

Oi-Tsucki, Gyaku-Tsuki, Age-Empi-Uchi

Age-Uke, Gyaku-Tsuki, Empi-Uchi

Uchi-Uke, Kizami-Tsuki, Gyaku-Tsuki

Soto-Uke, Gyaku-Tsuki, Uraken-Uchi

Soto-Uke, Yoko-Empi-Uchi, Uraken-Uchi

Shuto-Uke, Mae-Geri, Nukite, Shuto-Uchi

Mae-Geri

Ren-Geri

Yoko-Geri-Keage

Yoko-Geri-Kekomi

Mawashi-Geri

Mawashi-Geri, Yoko-Geri-Kekomi

Shiho-Tsuki

Shiho-Geri

### KATA

Shitei Kata:

Bassai Dai, Enpi, Kanku Dai, Jion, Hangetsu

### KUMITE

Jiyu-Ippon-Kumite

Tori: Jodan-Oi-Tsuki, Chudan-Oi-Tsuki, Chudan-Mae-Geri, Yoko-Geri-Kekomi, Ushiro-Geri

Uke: libovolný kryt a protiútok

Jiyu Kumite

### TEST

Kontrola přesnosti úderu a kopu Oi-Tsuki, Gyaku-Tsuki, Mae-Geri

10 pokusů, pohyblivý cíl

Tameshi-Wari Gyaku-Tsuki



## 2.DAN ČERNÝ PÁS

### WAZA

Dachi: Zenkutsu, Kokutsu, Kiba, Fudo, Kosa, Renoji, Neko-ashi, Sanchin, Hangetsu  
Uke: Gedan-Barai, Age, Uchi, Soto, Shuto, Morote, Kakiwake, Juji, Haishu, Teisho, Sokumen, Haito, Osaе, Otoshi, Tsukami, Sukui, Mawashi-Uke  
Te: Oi, Gyaku, Kizami, Nukite, Tetsui, Ura, Empi, Shuto, Haito, Kagi, Morote, Uraken, Teisho, Age-Tsuki  
Geri: Mae, Yoko.Keage, Yoko-Kekomi, Fumikomi, Mika-Tsuki, Hiza, Mawashi, Ushiro, Nami-Gaeshi, Ashi-Barai, Kizami, Ura-Mawashi

### KIHON

Kombinace ze čtyř různých základních technik ve čtyřech možných pozicích dle zkušebního komisaře

Kombinace různých bojových technik dle zkušebního komisaře:

Kizami-Tsuki, Sanbon-Tsuki, Uraken-Uchi, Gyaku-Tsuki, Age-Empi-Uchi

Kizami-Tsuki, Mae-Geri, Oi-Tsuki, Yoko-Geri

Age-Uke, Mawashi-Geri, Uraken-Uchi, Yoko-Geri, Gyaku-Tsuki

Yoko-Geri-Keage, Yoko-Geri-Kekomi

Mae-Geri, Yoko-Geri, Ushiro-Geri, Mawashi-Geri

Shiho-Tate-Shuto-Uke, Gyaku-Tsuki

### KATA

Shitei Kata:

Bassai Dai, Empi, Kanku Dai, Jion, Hangetsu

Tokui Kata:

Jitte, Kanku-Sho, Sanchin, Wankan

### KUMITE

Jiyu-Ippon-Kumite

Tori: Jodan-Kizami-Tsuki, Chudan-Oi-Tsuki, Gyaku-Tsuki-Chudan, Mae-Geri, Kizami-Maeashi-Geri-Jodan, Ushiro-Geri

Uke: libovolný kryt a protiútok

Prvky sebebobrany s využitím ju-jitsu a kobudó

Jiyu Kumite

Proti dvěma kandidátům na stejný technický stupeň

### TEST

Kontrola přesnosti úderu a kopu Oi-Tsuki, Gyaku-Tsuki, Mae-Geri

10 pokusů, pohyblivý cíl

Tameshi-Wari Gyaku-Tsuki

### 3.DAN ČERNÝ PÁS

#### WAZA

Dachi: Zenkutsu, Kokutsu, Kiba, Fudo, Kosa, Renoji, Neko-ashi, Sanchin, Hangetsu  
Uke: Gedan-Barai, Age, Uchi, Soto, Shuto, Morote, Kakiwake, Juji, Haishu, Teisho, Sokumen, Haito, Osae, Otoshi, Tsukami, Sukui, Mawashi-Uke  
Te: Oi, Gyaku, Kizami, Nukite, Tetsui, Ura, Empi, Shuto, Haito, Kagi, Morote, Uraken, Teisho, Age-Tsuki  
Geri: Mae, Yoko.Keage, Yoko-Kekomi, Fumikomi, Mika-Tsuki, Hiza, Mawashi, Ushiro, Nami-Gaeshi, Ashi-Barai, Kizami, Ura-Mawashi

#### KIHON

Kombinace z pati různých základních technik v pěti možných pozicích dle zkušební komisaře

Kombinace různých bojových technik dle zkušební komisaře:

Shiho-Tate-Shuto-Uke, Gyaku-Tsuki

Shiho-Tate-Shuto-Uke, Mae-Geri

Shiho-Geri

Kombinace:

Kizami-Tsuki, Kizami-Geri, Gyaku-Tsuki, Mawashi-Geri,

Gyaku-Tsuki, Mae-Geri, Mawashi-Geri, Yoko-Geri, Age-Uke

Soto-Uke, Gedan-Barai, Uchi-Uke, Kizami-Tsuki, Gyaku-Tsuki

Ushiro-Geri, Mawashi-Geri, Yoko-Geri, Uraken-Uchi, Gyaku-Tsuki

#### KATA

Shitei Kata:

Bassai Dai, Empi, Kanku Dai, Jion, Hangetsu, Jitte, Sanchin

Tokui Kata:

Bassai-Sho, Kanku-Sho, Wankan, Nijushiho, Chinte, Sochin, Gankaku

#### KUMITE

Jiyu-Ippon-Kumite

Tori: Jodan-Kizami-Tsuki, Chudan-Oi-Tsuki, Gyaku-Tsuki-Chudan, Mae-Geri, Kizami-Maeashi-Geri-Jodan, Ushiro-Geri

Uke: libovolný kryt a protiútok

Prvky sebebobrany s využitím ju-jitsu a kobudó

Jiyu Kumite

Proti dvěma kandidátům na stejný technický stupeň

Se svázanýma rukama proti dvěma soupeřům