

Vítězství samo o sobě není hlavním cílem tradičního karate. Tradiční karate je umění sebeobranu využívající lidského těla v té nejúčinnější formě. Využívají se zejména kopy, údery pěsti, seký a kopy v kombinaci s dalšími příbuznými pohyby. Cvičením tradičního karate se člověku dostává prostředků pro rozvoj psychických a mentálních vlastností. Prostřednictvím něho si dleho bádání po technickém zlepšení se v celé šíři začínají rozvíjet lidské schopnosti. Zatímco stupně technické vyspělosti mohou být dosaženy pohybem vykonávaním jednotlivých technik, hledání ve 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 páska v tradičním karate označuje výkonostní stupeň jednotlivce. V tomto smyslu není pásek jen prostředkem k výkonostní identifikaci, ale také označením toho, co se ještě karateka musí naučit. Stupeň páska neukazuje výlučně schopnost provést různé techniky, ale i množství a charakterové vlastnosti, schopnost sportovního chování. Zkušební řád je pevně stanoveným systémem. Je to dlouholetá výzva, kterou každý karateka musí akceptovat již na začátku své cesty tradičním karatedo k úspěchu a poznání.

## Etiketa při zkoušce

Ke zkoušce přistupuje karateka řádně oblečen v bílém karate gi. Po vyvolání vyspupuje s jistotou a sebedůvěrou, ukloní se před zkušební komisárem 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 komisáři a jeho rozhodnutí. Slíbujíc tím, že při opakování zkoušky ze sebe vydá více, aby byl výsledek pozitivní. Důležité je též, aby, kladný výsledek zkoušky nevedl ke ziráte skromnosti karateky.

## Poznámky

Při Kihon v Kiba-Dachi po třetí akci Ki-ai v Zenkutsu-Dachi po páté akci Ki-ai. Při Kumite protiúder s Ki-ai.

九級

9 KYU

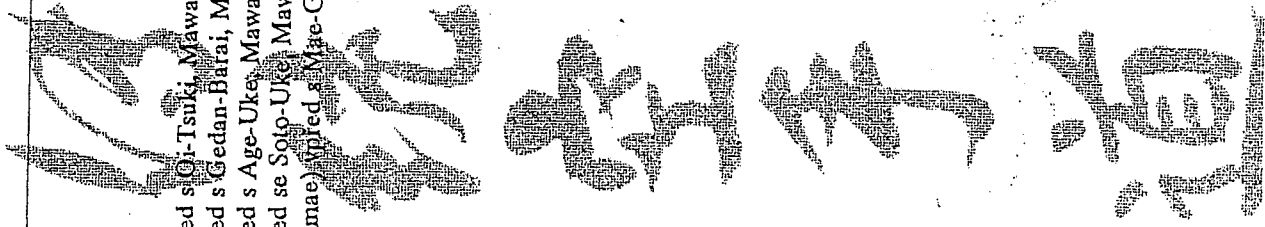
Kihon

1. 5x Zenkutsu-Dachi vpřed s Oi-Tsuki, Mawate
2. 5x Zenkutsu-Dachi vpřed s Gedan-Barai, Mawate
3. 5x Zenkutsu-Dachi vpřed s Age-Uke, Mawate
4. 5x Zenkutsu-Dachi vpřed se Soto-Uke, Mawate
5. 5x Zenkutsu-Dachi (Kamae) vpřed s Mae-Geri

Kata

Taikyoku Shodan

bílé obi



# 八級

## 8 KYU

žluté obi

### Kihon

1. 5x Zenkutsu-Dachi vpřed s Chudan-Oi-Tsuki, Mawate
2. 5x Zenkutsu-Dachi vpřed s Gedan-Barai, Mawate
3. 5x Zenkutsu-Dachi vpřed s Age-Uke, Mawate
4. 5x Zenkutsu-Dachi vpřed s Uchi-Uke, Mawate
5. 5x Zenkutsu-Dachi vpřed se Soto-Uke, Mawate
6. 5x Kokutsu-Dachi vpřed se Shuto-Uke, Mawate
7. 5x Kiba-Dachi (Kamae) vpřed s Yoko-Geri-Keage

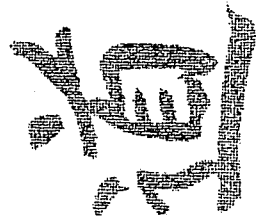
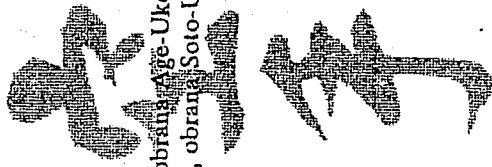
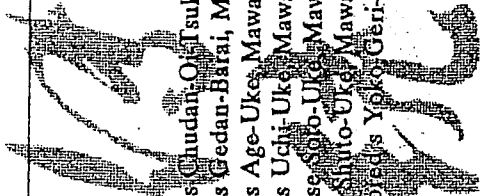
### Kata

Heian Shodan, Taijyoku Nidan

### Kumite

#### Gohon-Kumite

1. Útok 5x Jodan-Oi-Tsuki, obrana Age-Uke, po páté technice protiútok
2. Útok 5x Chudan-Oi-Tsuki, obrana Soto-Uke, po páté technice protiútok



# 七級

## 7 KYU

oranžové obi

### Kihon

1. 5x Zenkutsu-Dachi vpřed s Chudan-Oi-Tsuki
2. 5x Zenkutsu-Dachi zpět s Gedan-Barai, Gyaku-Tsuki
3. 5x Zenkutsu-Dachi vpřed s Age-Uke, Gyaku-Tsuki
4. 5x Zenkutsu-Dachi zpět s Uchi-Uke, Gyaku-Tsuki
5. 5x Zenkutsu-Dachi vpřed se Soto-Uke, Gyaku-Tsuki
6. 5x Kokutsu-Dachi zpět se Shuto-Uke
7. 5x Zenkutsu-Dachi (Kamae) vpřed s Jodan-Mae-Geri
8. 3x Kiba-Dachi (Kamae) s Yoko-Geri-Keage, na obě strany
9. 3x Kiba-Dachi (Kamae) s Yoko-Geri-Keage, na obě strany

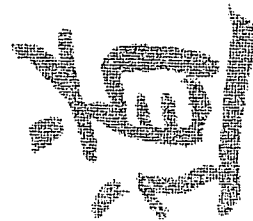
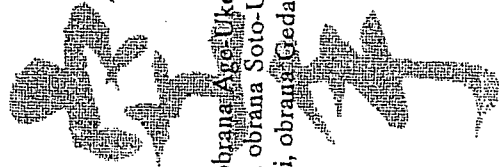
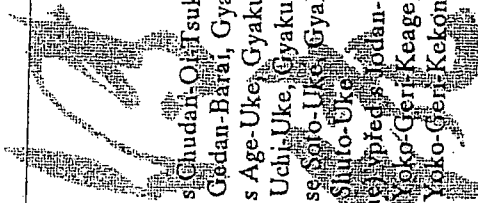
### Kata

Heian Nidan, Taijyoku Sandan

### Kumite

#### Sanbon-Kumite

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



# 六級

## 6 KYU

zelené obi

### Kihon

- 5x Zenkutsu-Dachi vpřed s Chudan-Gyaku-Tsuki, Mawate
- 5x Zenkutsu-Dachi vpřed se Sanbon-Uchi, Mawate
- 5x Zenkutsu-Dachi vpřed s Uraken-Uchi
- 5x Zenkutsu-Dachi zpět s Uchi-Uke, Kizami-Tsuki
- 5x Kokutsu-Dachi vpřed se Soto-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-Kesage, 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

modré obi

### Kihon

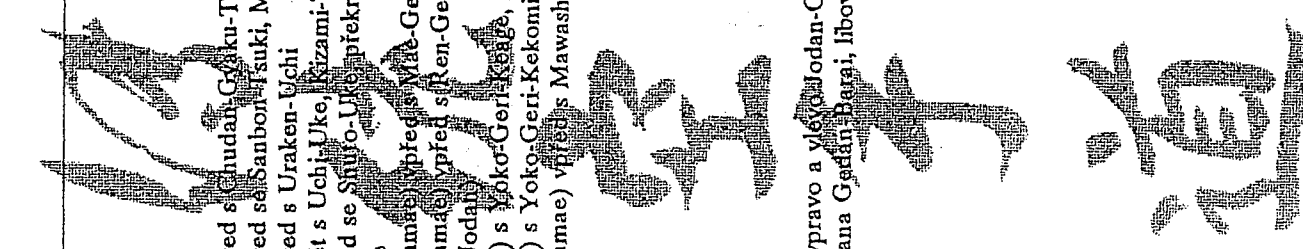
- 5x Zenkutsu-Dachi vpřed se Sanbon-Tsuki, Mawate
- 5x Zenkutsu-Dachi vpřed s Uraken-Uchi, Gyaku-Tsuki
- 5x Zenkutsu-Dachi zpět s Age-Uke, Gedan-Barai, Gyaku-Tsuki
- 5x Zenkutsu-Dachi vpřed s Uchi-Uke, Kizami-Tsuki, Gyaku-Tsuki
- 5x Zenkutsu-Dachi zpět se Soto-Uke, překrok do Kiba-Dachi s Yoko-Empi
- 5x Kokutsu-Dachi vpřed se Suto-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-Kesage-Jodan)
- 3x Kiba-Dachi (Kamae) s Yoko-Geri-Kesage, 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 protiútok



# 四級

## 4 KYU

modré obi

### Kihon

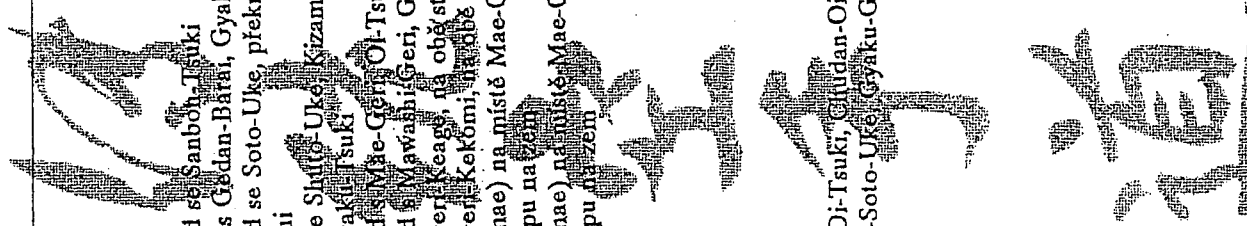
1. 5x Zenkutsu-Dachi vpřed se Sanbon-Tsuki
2. 5x Zenkutsu-Dachi zpět s Gedan-Barai, Gyaku-Uchi-Uke, Kizami-Tsuki
3. 5x Zenkutsu-Dachi vpřed se Soto-Uke, překrok do Kiba-Dachi s Yoko-Empi, Uraken-Uchi
4. 5x Kokutsu-Dachi zpět se Shuto-Uke, Kizami-Yoko-Geri-Kekomi, překrok do Zenkutsu-Dachi s Gyaku-Tsuki
5. 5x Zenkutsu-Dachi vpřed s Mae-Geri-Oi-Tsuki
6. 5x Zenkutsu-Dachi vpřed s Mawashi-Geri, Gyaku-Tsuki
7. 3x Kiba-Dachi s Yoko-Geri-Keage, na obě strany
8. 3x Kiba-Dachi s Yoko-Geri-Kekomi, na obě strany
9. 4x Zenkutsu-Dachi (Kamae) na místě Mae-Geri, vpřed Yoko-Geri-Keage stejnou nohou bez došlapu na zem
10. 4x Zenkutsu-Dachi (Kamae) na místě Mae-Geri, vpřed Mawashi-Geri stejnou nohou bez došlapu 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



# 三級

## 3 KYU

hnědé obi

### Kihon

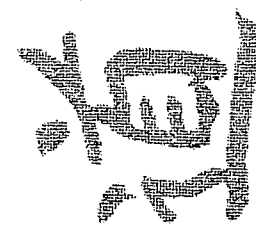
1. 5x Zenkutsu-Dachi vpřed s Gyaku-Sanbon-Uke
2. 5x Kokutsu-Dachi zpět s Uchi-Uke, Gyaku-Tsuki, Age-Uke
3. 5x Zenkutsu-Dachi vpřed se Soto-Uke, překrok do Kiba-Dachi s Yoko-Empi, překrok do Zenkutsu-Dachi s Uraken-Uchi, Gyaku-Tsuki
4. 5x Kokutsu-Dachi zpět se Shuto-Uke, Kizami-Mae-Geri, překrok do Zenkutsu-Dachi s Gyaku-Sanbon-Uchi
5. 5x Zenkutsu-Dachi vpřed s Mae-Geri-Age-Uke, Gyaku-Tsuki, Gedan-Barai
6. 3x Kiba-Dachi (Kamae) s Yoko-Geri-Keage, obrat, vpřed do Kiba-Dachi s Yoko-Geri-Kekomi
7. 3x Zenkutsu-Dachi (Kamae) s Mawashi-Geri-Ren-Geri (Kizami-Mawashi-Geri-Chudan, vpřed Mawashi-Geri-Jodan)
8. 5x Zenkutsu-Dachi (Kamae) vpřed s Ushiro-Geri
9. Silové cvičení Zenkutsu-Dachi (Kamae) s Gyaku-Tsuki
10. Jiyu-Kamae, bojová kombinace dle zkušebního komisaře

### Kata

Tekki Shodan, Taiji Shodan

### Kumite

Jiyu-Ippon-Kumite • Jodan Oi-Tsuki, Chudan Mae-Geri, Yoko-Geri-Kekomi



二級

2 KYU

hnědé obi

Kihon

1. 5x Zenkutsu-Dachi vpřed s Mae-Geri, Sanbon-Tsuki
2. 5x Zenkutsu-Dachi vpřed s Jodan-Oi-Tsuki, Gyaku-Mae-Empi, Tate-Empi, překrok do Kiba-Dachi s Yoko-Empi
3. 5x Kokutsu-Dachi zpět se Shuto-Uke, Kizami-Mawashi-Geri, překrok do Zenkutsu-Dachi s Gyaku-Haite-Uchi
4. 5x Zenkutsu-Dachi vpřed se Soto-Uke, překrok do Kiba-Dachi s Uraken-Uchi, překrok do Zenkutsu-Dachi se Shuto-Uchi, Gyaku-Tsuki
5. 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
6. 5x Zenkutsu-Dachi (Kamae) vpřed s Ushiro-Geri, Gyaku-Tsuki
7. 5x Kiba-Dachi s Yoko-Geri-Keage, Yoko-Geri-Kekomi stejnou nohou bez došlapu na zem
8. Cvičení stability Zenkutsu-Dachi (Kamae) Mae-Geri vpřed, Ushiro-Geri zpět stejnou nohou bez došlapu na zem
9. Silové cvičení Zenkutsu-Dachi (Kamae) Kizami-Tsuki
10. Jiyu Kamae, dvě různé bojové kombinace dle zkušebního komisaře

Kata

Shitei Kata • Heian 1-5, Tekki Shodan  
Tokui Kata • Taiji Nidan, Bassai Dai

Kumite

Jiyu-Ippon-Kumite • Jodan-Oi-Tsuki, Chudan-Oi-Tsuki, Chudan-Mae-Geri,  
Yoko-Geri-Kekomi, Jodan-Mawashi-Geri  
Jiyu-Kumite

道

一級

1 KYU

hnědé obi

Kihon

1. 5x Zenkutsu-Dachi vpřed s Mae-Geri, Gyaku-Sanbon-Tsuki
2. 5x Zenkutsu-Dachi (Kamae) Kizami-Mae-Geri-Chudan, zpět do Zenkutsu-Dachi se Sanbon-Tsuki
3. 5x Kokutsu-Dachi se Shuto-Uke, vpřed do Zenkutsu-Dachi s Mae-Geri, Gyaku-Tsuki
4. 5x Kokutsu-Dachi zpět se Shuto-Uke, překrok do Zenkutsu-Dachi s Gyaku-Nukite, překrok do Kokutsu-Dachi se Shuto-Uke
5. 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
6. 5x Zenkutsu-Dachi vpřed s Mae-Geri, Mawashi-Geri stejnou nohou, vpřed do Zenkutsu-Dachi s Ushiro-Geri, Uraken-Uchi
7. 5x Shiho-Zenkutsu-Dachi, Tate-Shuto-Uke, Gyaku-Tsuki
8. Cvičení stability Zenkutsu-Dachi (Kamae) Mae-Geri, Yoko-Geri-Keage, Mawashi-Geri stejnou nohou bez došlapu na zem
9. Silové cvičení Fudo-Dachi (Kamae) do Zenkutsu-Dachi Gyaku-Tsuki
10. Jiyu-Kamae, tři různé bojové kombinace dle zkušebního komisaře

Kata

Shitei Kata • Heian Oi-Kami, Taiji Nidan  
Tokui Kata • Bassai Dai, Jion

Kumite

Jiyu-Ippon-Kumite • Jodan-Oi-Tsuki, Chudan-Oi-Tsuki, Chudan-Mae-Geri,  
Yoko-Geri-Kekomi, Jodan-Mawashi-Geri  
Jiyu-Kumite

道

Shiho na mite ishi  
Tate - kokoro

# 初段

## SHO-DAN

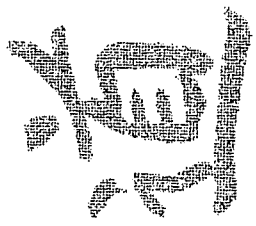
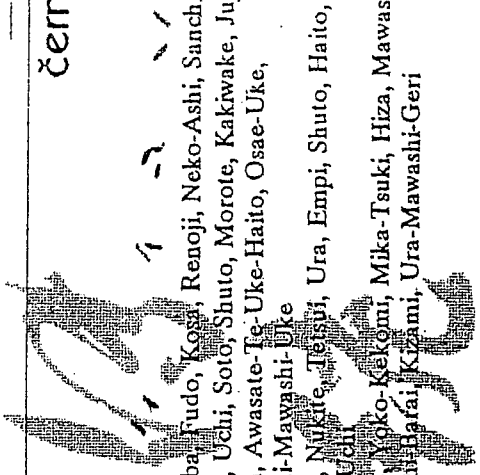
černé obi

### Waza

Dachi • Zenkutsu, Kokutsu, Kiba-Fudo, Kosa, Renoji, Neko-Ashi, Sanchin  
 Uke-Waza • Gedan-Barai, Age, Uchi, Soto, Shuto, Morote, Kakiwake, Jujij,  
 Haishu, Teisho, Sokumen, Awasate-Te-Uke-Haito, Osae-Uke,  
 Nagashi-Te-Uke, Tsukami-Mawashi-Uke  
 Te-Waza • Oi, Gyuaku, Kizami, Nukite, Teisui, Ura, Empi, Shuto, Haito, Kagi,  
 Morote, Uraken, Teisho-Uchi  
 Geri-Waza • Mae, Yoko-Keage, Yoko-Kekomi, Mika-Tsuki, Hiza, Mawashi,  
 Ushiro, Nami-Gaeshi, Ashi-Barai, Kizami, Ura-Mawashi-Geri

### Kihon

1. Kombinace ze tří různých základních technik ve třech možných pozicích dle zkušební komise
2. Kombinace různých bojových technik dle zkušební komise
  1. Oi-Tsuki, Gyaku-Tsuki, Age-Empi-Uchi
  2. Age-Uke, Gyaku-Tsuki, Mae-Empi-Uchi
  3. Uchi-Uke, Kizami-Tsuki, Gyaku-Tsuki
  4. Soto-Uke, Gyaku-Tsuki, Uraken-Uchi
  5. Soto-Uke, Yoko-Empi-Uchi, Uraken-Uchi
  6. Shuto-Uke, Mae-Geri, Nukite, Shuto-Uchi
  7. Mae-Geri
  8. Ren-Geri
  9. Yoko-Geri-Keage
  10. Yoko-Geri-Kekomi
  11. Mawashi-Geri
  12. Mawashi-Geri, Yoko-Geri-Kekomi
  13. Shiho-Tsuki
  14. Shiho-Geri



# 初段

## SHO-DAN

černé obi

### Kata

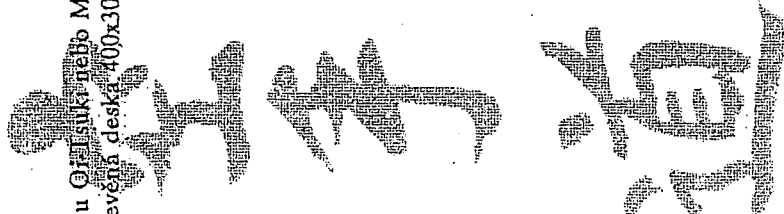
Shitei Kata • Heian Oi-Kumi  
 Tokui Kata • Bassai Dai, Jion, Kanku Dai, Empi, Taiji Shodan, Taiji Nidan,  
 Hangetsu

### Kumite

Jiyu-Ippon-Kumite • Jodan-Oi-Tsuki, Chudan-Oi-Tsuki, Chudan-Mae-Geri,  
 Yoko-Geri-Kekomi, Ushiro-Geri  
 Jiyu-Kumite

### Test

Kontrola přesnosti úderu a kopu Oji-Tsuki nebo Mae-Geri, 10 pokusů, pohyblivý cíl  
 Tameshi-Wari Gyaku-Tsuki, dřevěná deska 400x300x20mm



二段

NI-DAN

černé obi

Waza

Dachi • Zenkutsu, Kokutsu, Kiba, Fudo, Kosa, Renoji, Neko-Ashi, Sanchin, Hangetsu

Uke-Waza • Gedan-Barai, Age, Uchi, Soto, Shuto, Morote, Kakiwake, Juji, Haishu, Teisho, Empi-Yoko, Uraken, Sokumen, Osae, Otoshi, Zukami, Sukui

Te-Waza • Oi, Gyaku, Kizami, Nukite, Teisui, Ura, Empi, Shuto, Haito, Kagi, Morote, Uraken, Teisho, Age-Tsuki

Geri-Waza • Mae, Yoko-Keage, Yoko-Rekomi, Fumikomi, Mika-Tsuki, Hizza, Mawashi, Ushiro, Nami-Goshi, Ashi-Barai, Ura-Mawashi, Kizami

Kihon

1. Kombinace ze čtyř různých základních technik ve čtyřech různých pozicích dle zkušební komise

2. Kombinace různých bojových technik (Jiyu-Kamae) dle zkušební komise

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

2. Kizami-Tsuki, Mae-Geri-Tsuki, Yoko-Geri

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

4. Yoko-Geri-Keage, Yoko-Geri-Kekomi

5. Mae-Geri, Yoko-Geri, Ushiro-Geri, Mawashi-Geri

6. Shiho-Tate-Shuto-Uke, Gyaku-Tsuki

二段

NI-DAN

Kata

Tajji Nidan

Kombinace

1. Bassai Dai, Kanku Dai, Empi  
2. Jion, Empi, Sanchin

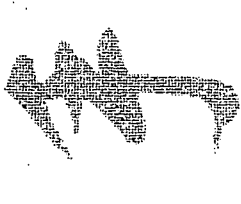
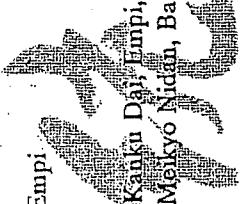
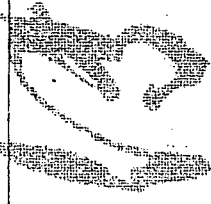
Shitei Kata • Bassai Dai, Jion, Kanku Dai, Empi, Tajji Nidan, Tajji Shodan  
Tokui Kata • Meikyo Shodan, Meikyo Nidan, Bassai Sho, Kanku Sho

Kumite

Jiyu-Ippon-Kumite • Kizami-Tsuki-Jodan, Gyaku-Tsuki-Chudan, Mae-Geri, Kizami-Mawashi-Geri-Jodan, Ushiro-Geri

Prvky sebeobraný

Jiyu-Kumite • proti dvěma kandidáti na stejný technický stupeň



三段

SAN-DAN

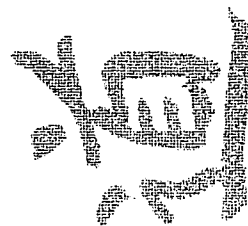
černé obi

Waza

Dacli • Zenkutsu, Kokutsu, Kiba-Fudo, Kosa, Renoji, Sanchin, Neko-Ashi, Hangetsu, Sagi-Ashi, Tsuru-Ashi, Hansoku, Musubi  
 Uke-Waza • Gedan-Barai, Age, Uchi, Soto, Shuto, Morote, Kakiwake, Juji, Haishu, Teisho, Empi, Uraken, Sokumen, Osae, Otoshi, Zukami, Sukui, Nagashi, Tebuki-Kake, Haito, Teisho, Awase, Ashi-Uke, Bo, Gyaku, Tsukami, Mawashi  
 Te-Waza • Oi, Gyaku, Kizami, Nukite, Tetsui, Ura, Empi, Shuto, Haito, Keage, Morote, Uraken, Teisho, Age, Tsuki  
 Geri-Waza • Mawashi-Geri-Tsuki, Hizao Mawashi, Ushiro, Nami-Geashi, Kizami, Ashi-Barai, Ura-Mawashi, Ushiro-Mawashi

Kihon

1. Kombinace z pěti různých základních technik v pěti možných pozicích dle zkušební komise
2. Kombinace různých bojových technik (Jiyu-Kamae) dle zkušební komise
  1. Shiho-Tate-Shuto-Uke, Gyaku-Tsuki
  2. Shiho-Tate-Shuto-Uke, Mae-Geri
  3. Shiho-Geri
  4. 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-Tsuki, Gyaku-Tsuki



三段

SAN-DAN

černé obi

Kata

Shitei Kata • Bassai Dai, Jion, Kanku Dai, Empi, Taiji Shodan, Taiji Nidan, Hangetsu

Kombinace

1. Kanku Dai, Empi, Hangetsu
2. Kanku-Dai, Empi, Sanchin
3. Jion, Empi, Kanku-Dai, Sanchin

Tokui Kata • Tekki Nidan, Tekki Sandan, Taiji Nidan, Bassai Sho, Kanku Sho, Chinte, Jitte, Sochin, Gankaku, Nijushimo, Meikyo Shodan, Meikyo Nidan, Kaminari, Shiryki, Washi-No-Mai

Kumite

Jiyu-Ippon-Kumite  
 Prvky sebeobraný

Jiyu Kumite

1. Proti dvěma kandidátům stejného stupně
2. Se svázanými rukama proti dvěma soupeřům

