

SKÚŠOBNÝ PORIADOK

Karate klub UNION Košice

8.kyu

KIHON:

1. UHD seiken choku cuki.
2. UHD shomen, yokomen uraken uchi.
3. UHD jodan uke, uchi uke, soto uke, gedan barai.
4. HD mae geri.

KIHON IDO:

1. ayumi ashi (chôdza vpred) v SD s gyaku cuki.
2. ayumi ashi v ZD s oi cuki.
3. ayumi ashi v BP, NAD.
4. ayumi ashi v ZD s mae geri.
5. HD tai sabaki.
 - a. Cvičenec začína pohyb pravou nohou pri premiestňovaní vpravo a ľavou pri premiestňovaní vľavo. Rozšíri postoj do dvojnásobnej šírky, potom pritiahne opačnú nohu do HD.
 - b. Cvičenec začína pohyb ľavou nohou pri premiestňovaní vpravo a pravou pri premiestňovaní vľavo. Prisunie nohu do heisoku dachi, potom vykročí druhou nohou do HD.
6. HD tai hiraki.

KUMITE:

1. Útočník: UHD cuki jodan.
Obranca: UHD jodan uke.
2. Útočník: UHD cuki chudan.
Obranca: UHD soto (uchi) uke.

KATA:

1. Taykyoku jodan ichi.
2. Taykyoku chudan ichi.

7. kyu

KIHON:

1. **UHD gamen shuto uchi, yokomen shuto uchi.**
 - druhú ruku cvičenec prit'ahuje pred plexus solaris.**UHD yokomen shuto uchi.**
 - druhú ruku cvičenec prit'ahuje otvorenú do hikite.
2. **UHD kake uke.**
3. **SHD shita cuki.**
4. **SHD sayu uraken uchi.**
5. **SHD harai otoshi uke.**
6. **ZD gyaku cuki.**
7. **HD mawashi geri.**
8. **HD gedan sokuto.**

KIHON IDO:

1. **ayumi ashi v ZD s gyaku cuki.**
2. **ayumi ashi v ZD s ashi barrai.**
3. **ayumi ashi ushiro (vzad) v ZD s gedan barrai.**
techniku určí skúšobný komisár.
4. **suri ashi v NAD a BP.**
5. **cugi ashi v BP.**
6. **tai sabaki v BP.**
 - a. **Premiestňovanie suri.**
Pohyb do boku v postoji s pravou nohou vzadu začína pohyb vľavo ľavá noha, vpravo pravá noha.
 - b. **Premiestňovanie cugi.**
Pohyb do boku v postoji s pravou nohou vzadu začína pohyb vpravo ľavá noha, vľavo pravá noha.
7. **Tai hiraki v BP.**
 - a. **Zadná noha v BP sa presunie do hanko dači (vyššie SHD so skrátenou šírkou o šírku chodidiel).**

KUMITE:

1. **Útočník: ZD oi cuki jodan.**
Obranca: z HD do ZD s age uke v zápätí gyaku cuki.
2. **Útočník: ZD oi cuki chudan.**
Obranca: z HD do ZD so soto alebo uchi uke v zápätí gyaku cuki.
3. **Útočník: ZD mae geri.**
Obranca: z HD tai hiraki.

KATA:

1. Taykyoku jodan ni.
2. Taykyoku chudan ni.

6. kyu

KIHON:

1. z BP do ZD s kizami cuki prednú nohu vrátiť späť do BP.
2. z BP do ZD s gyaku cuki prednú nohu vrátiť do BP.
3. UHD nagashi uke.
4. UHD cho uke.
5. UHD age empi uchi, mawashi empi uchi.
6. SHD otoshi empi uchi, yokomen empi uchi.
7. ZD kizami cuki a gyaku cuki (dôraz na prácu bedier).
8. HD yoko geri gedan.

KIHON IDO:

Základný súbor kihon ido:

1. Postupovať v BP do ZD ayumi ashi oi cuki prednú nohu vrátiť späť do BP.
2. Postupovať s chudan gyaku cuki v NAD do ZD, po ukončení úderu prekročiť do opačného NAD, ruky sa vrátia do kamae.
3. Postupovať s chudan mae geri v BP.
4. Postupovať s chudan mawashi geri v BP.
5. BP suri ashi yokomen uraken uchi.
6. BP mae geri ZD oi cuki.
7. BP ashi barrai ZD oi cuki.
8. BP suri ashi ushiro (vzad) kake uke.

KUMITE:

1. Útočník: z BP do ZD a kizami cuki jodan.
Obranca: z BP ustúpiť do ZD s age uke a gyaku cuki, útočník i obranca sa vrátia do BP s kamae.
2. Útočník: z BP do ZD a gyaku cuki chudan.
Obranca: z BP ustúpiť do ZD s nagashi uke (blok dopadá na útočiacu ruku zvonka) a gyaku cuki, útočník i obranca sa vrátia do BP s kamae.
3. Útočník: z BP mawashi geri chudan.

Obranca: z BP so suri ashi vpred, zároveň cvičenec vykonáva cho uke. Útočník i obranca sa vrátia do BP s kamae.

KATA:

- 1. Taykyoku kake uke ichi.**
- 2. Taykyoku gedan ichi.**

5. kyu

KIHON:

- 1. z BP do ZD s kizami cuki jodan, gyaku cuki chudan, po gyaku cuki prednú nohu vrátiť späť do BP.**
- 2. z BP do ZD s jodan yokomen uraken uchi, prednú nohu vrátiť do BP.**
- 3. UHD teisho cuki.**
- 4. HD tai hiraki suku uke alebo nagashi uke.**
- 5. HD yoko geri chudan.**
- 6. Tai sabaki v BP na oi stranu s nagashi alebi sukui uke, na gyaku stranu s kake alebo harrai otoshi uke. V BP s pravou nohou vzadu začína pohyb vpravo pravá noha, pohyb vľavo začína ľavá noha (premiestňovanie suri).**

KIHON IDO:

- 1. z BP predná noha do ZD, gyaku cuki, prednú nohu pritiahnuť do BP (BP suri ashi gyaku cuki).**
- 2. z BP predná noha do ZD, kizami cuki, prednú nohu pritiahnuť do BP (BP suri ashi kizami cuki).**
- 3. BP suriashi kizami, gyaku cuki, z BP sa predná noha posunie do ZD, kizami cuki dopadá zároveň s došliapnutím prednej nohy, po vykonaní gyaku cuki pritiahnuť zadnú nohu do BP.**
- 4. z BP prekročiť do kosa dachi, yoko geri, dokročiť opäť do BP.**
- 5. ustupovať z BP so suri ashi s age uke alebo harrai otoshi uke , vykročiť s prednou nohou do ZD s gyaku cuki, vrátiť prednú nohu do BP s kamae.**
- 6. postupovať z BP ayumi ashido ZD s kombináciou oi cuki a gyaku cuki, po úderoch stiahnuť prednú nohu do BP s kamae.**
- 7. Vykročiť z NAD prednou nohou do ZD s úderom gyaku cuki jodan, zadnou nohou mae geri, prekročiť do NAD.**
- 8. postupovať v BP s mae geri zadnou nohou, po kope dokročiť do ZD, gyaku cuki, prednú nohu stiahnuť do BP s kamae.**

KUMITE:

- 1. Útočník: BP suri ashi yokomen uraken uchi.**
Obranca: BP ustúpiť so suri ashi, mae sori mi (záklon), suri ashi vpred, gyaku cuki chudan.
- 2. Útočník: BP mawashi geri chudan (jodan).**
Obranca: BP pristúpiť k súperovi suri ashi a krytom cho uke, vykonať náznak ashi barrai zadnou nohou v BP na opornú nohu súpera.
- 3. Útočník: BP vykročiť so suri ashi vpred, zároveň vykonať kizami cuki.**
Obranca: Suri ashi vzad, obranca zároveň vykoná prednou rukou v kamae nagashi uke, potom prikročí do suri ashi a udiera gyaku cuki chudan.
- 4. Útočník: BP ayumi ashi do ZD s oi cuki.**
Obranca: BP ustúpiť s ayumi ashi do opačného BP s nagashi uke, vykročiť prednou nohou do SHD s yoko empi uchi.

KATA:

- 1. Taykyoku kake uke ni.**
- 2. Taykyoku gedan ni.**

4. kyu

KIHON:

- 1. UHD mawashi uke yama teisho cuki.**
- 2. UHD joge uke.**
- 3. HD chudan ushiro geri.**
- 4. HD ura mawashi geri chudan.**
- 5. BP tai sabaki na stranu oi s nagashi alebo sukui uke na stranu gyaku, kake alebo harrai otoshi uke, vykročiť prednou nohou do ZD z gyaku cuki. V BP s pravou nohou vzadu začína pohyb vpravo pravá noha a naopak (premiestňovanie suri).**

KIHON IDO:

- 1. BP pritiahnuť zadnú nohu do ZAD, vykročiť prednou nohou do ZD, gyaku cuki, prednú nohu pritiahnuť do BP (cugi ashi gyaku cuki).**

2. **BP pritiahnúť zadnú nohu do ZAD, vykročiť prednou nohou do ZD, kizami cuki, prednú nohu pritiahnúť do BP (cugi ashi kizami cuki).**
3. **BP pritiahnúť zadnú nohu do ZAD, vykročiť prednou nohou do ZD, yokomen uraken uchi, prednú nohu pritiahnúť do BP (cugi ashi yokomen uraken uchi).**
4. **BP pritiahnúť zadnú nohu do ZAD, vykročiť prednou nohou do ZD, kizami a gyaku cuki, prednú nohu pritiahnúť do BP (cugi ashi kizami gyaku cuki).**
5. **BP pritiahnúť zadnú nohu do ZAD, mae geri, prednou nohou vykročiť do BP (cugi ashi mae geri).**
6. **BP pritiahnúť zadnú nohu do ZAD, mawashi geri, prednou nohou vykročiť do BP (cugi ashi mae geri).**
7. **BP, postupovať zadnou (hineri) nohou ura mawashi geri chudan**
8. **BP, postupovať zadnou (hineri) nohou yoko geri.**
9. **BP, prekročiť do kosa dachi, yoko geri, vykročiť do suri ashi s yokomen uraken uchi, BP.**
10. **NAD, vykročiť do ZD s kizami a gyaku cuki, mae geri, prekročiť do opačného NAD.**
11. **BP, ashi barrai, vykročiť podrážajúcou nohou do ZD, oi cuki, gyaku cuki, pritiahnúť prednú nohu do BP.**

KUMITE:

1. **Útočník: BP suri ashi jodan kizami cuki.
Obranca: BP tai sabaki s kake uke, blok dopadá zvonku na útočiacu ruku, prednou nohou vykročiť do ZD, gyaku cuki.
Útočník i obranca sa vrátia do východzieho BP.**
2. **Útočník: BP suri ashi chudan gyaku cuki.
Obranca: BP tai sabaki nagashi uke, blok dopadá zvonku na útočiacu ruku, prednou nohou vykročiť do ZD, gyaku cuki.**
3. **Útočník: BP mae alebo yoko geri hineri (zadnou) nohou.
Obranca: BP tai sabaki s harrai otoshi uke, blok dopadá zvonka. Prednou nohou vykročiť do ZD, gyaku cuki.**

KATA:

1. **Taykyoku mawashi uke ichi.**
2. **Geki sai dai ichi.**

3. kyu

KIHON:

1. **BP prednou nohou mawashi geri.**
2. **BP prednou nohou yoko geri.**
3. **BP prednou nohou ura mawashi geri.**
Techniky vykonáva cvičenec bez prisunutia zadnej nohy v postoji.
4. **UHD furi uchi.**
5. **UHD kagi cuki.**
6. **UHD kakuto uke a teisho uke obomi rukami.**
7. **BP vykročiť prednou nohou do ZD haito uchi, vrátiť prednú nohu do BP.**
8. **NAD kansetsu geri.**

KIHON IDO:

1. **BP suri ashi kizami cuki, suri ashi gyaku cuki.**
2. **BP cugi ashi a mae geri (okuri mae geri), vykročiť do ZD s gyaku cuki, prednú nohu vrátiť do BP.**
3. **BP cugi ashi a mawashi geri (okuri mawashi geri), vykročiť kopajúcou nohou do ZD s gyaku cuki, prednú nohu vrátiť do BP.**
4. **BP suri ashi gyaku cuki, cugi ashi jodna mawashi geri (okuri jodan mawashi geri), prednú nohu vrátiť do BP.**
5. **BP hineri nohou ura mawashi geri chudan, vykročiť kopajúcou nohou do ZD, gyaku cuki.**
6. **BP hineri nohou mawashi geri chudan, vykročiť kopajúcou nohou do ZD, gyaku cuki chudan, prednú nohu vrátiť do BP.**
7. **BP, mawashi (kubi) geri jodan zadnou (hineri) nohou dokročiť so suri ashi do BP s yokomen uraken uchi.**
8. **BP, postupovať s ashi barrai zadnou nohou (ayumi ashi), dokročiť podrážajúcou nohou za druhú do ZAD, výárok druhou nohou do ZD s chudan gyaku cuki (vrátiť do BP).**

KUMITE:

1. **Útočník: BP vykročiť prednou nohou do ZD s gyaku alebo kizami cuki chudan.**

Obranca: v BP blok nagashi uke dopadá útočníkovi zvonku, zároveň prednou nohou ashi barrai zvnútra na prednú nohu útočníka, gyaku cuki chudan.

2. Útočník: BP mae geri.

Obranca: tai sabaki v BP (pohyb začína predná noha) sukui uke gyaku rukou, zároveň oi ruka uchopí útočníka za karate gi na prsiach, prikročiť s cugi ashi , prednou nohou náznak ashi barrai na útočnickovu opornú nohu.

3. Útočník: BP mawashi geri hineri (zadnou) nohou.

Obranca: BP cho uke, náznak ashi barrai zadnou (hineri) nohou.

KATA:

1. Geki sai dai ni

2. Sanchin

VYSVETLIVKY SKRATIEK:

HD	Heiko dachi
UHD	Uchi hachichi dachi
SHD	Shiko dachi
ZAD	Suriashi dachi
ZD	Zenkutsu dachi
BP	Bojový postoj – Han zenkutsu dachi
NAD	Neko ashi dachi
SD	Sanchin dachi