



**Praktická časť
skúšobného poriadku
vo VÚKABU
pre štýl GOJU RYU**

空手道 剛柔流

PLATÍ OD 1.9.2023

Všeobecné:

1. ak to nie je definované pri danej technike, táto sa cvičí na čudan
2. ak to nie je definované pri danej technike /kombinácii/, táto sa cvičí 5x /pri kombinácii aj 5x späť/.

Kihon – spoločné pre 2. – 1. kyu

A/ Techniky blokov: /uke waza v postoji HD/

1. age /džodan/ + uči /čudan/ + haraotoši /gedan/ + džoge /joko/ + soto.
2. džudži + morote otoši + haito + nagaši + kake + mawaši.

B/ Techniky kopov: /geri waza v postoji HD/

1. mae + joko /do strany/ + mawaši + uramawaši geri. Kombinácia sa cvičí tou istou nohou, po dokončení kombinácie sa nohy vystriedajú.
2. mawaši geri v BP zadnou nohou, vrátiť nohu na miesto a cez cugi aši mawaši prednou nohou pri súčasnej výmene postoja hanzenkutsu dači /kope sa na džodan/.

C/ Techniky úderov: /cuky a uči waza v postoji HD/

(Ruky sa striedajú po každej technike (ak to nie je uvedené inak) a po vykonaní celej kombinácie sa ďalšia začne opačnou rukou)

1. džodan cuky + čudan cuky + ura cuky + (uširopu + furi) tou istou rukou + haito uči + gamen šuto uči + džodan jonhon nukite.
2. V HD: morote cuky 1 + morote cuky 2 + morote cuky 3 + v SHD: morote cuky 4 + v HD: (mae + mawaši + joko) empu uči + v SHD: otoši empu uči + age cuky.

Kihon Ido spoločné pre 2. – 1. Kyu

1. Z NAD do SD s džodan uke + aumi aši čudan /uči/ uke + aumi aši harai otoši uke + aumi aši džoge uke + aumi aši soto uke. Všetko v postoji SD, 2 x séria dopredu a 2 x séria dozadu (bez mavate).
2. Z NAD do SD džodan uke + čudan cuky, zo SD do ZD čudan /uči/ uke + džodan cuky a zo ZD do SHD harai otoši /gedan/ uke + čudan cuky a prejdeme do NAD s kake uke hiraken uči /na hrdlo/ a do kamae v NAD. Cvičí sa séria 2x dopredu a séria 2x dozadu (bez mavate).

2. kyu

1. Z BP výkrok do ZD s džodan gjaku cuky, potom pritiahnuť zadnú nohu do HSD a zároveň s týmto pohybom džodan cuky druhou rukou, potom opäť vykročiť prednou nohou do ZD súčasne s džodan gjaku cuky, po údere sa predná noha vráti späť do BP, ruky do polohy kamae.
2. Z BP vykročiť do ZD s gjaku cuky, pritiahnuť zadnú nohu do HSD s okuri mawaši geri, dokročiť vpred do BP, ruky do polohy kamae.
3. Z BP hineri aši barai, dokročiť pred stojacu nohu do ZAD, mawaši geri druhou nohou, dokročiť vpred do BP, ruky do polohy kamae.
4. Z BP hineri mawaši geri, dokročiť otočený o 180° do ZAD (chrbtom k smeru pohybu), druhou nohou uši rogeri, dokročiť opäť otočený vpred do BP (čiže sa vykoná celý obrat o 360°).
5. Z BP hineri mawaši geri, dokročiť bokom do HD (obrat o 90°), zakročiť do kosa dači, joko geri, dokročiť do BP.
6. Z BP mae tobi geri (nidan geri).
7. Z BP mae geri, mawaši geri tou istou nohou (medzi kopmi sa noha nespúšťa na zem, ale ostáva v polohe Hiki aši), dokročiť do BP.

Kata: Sančin, Tenšo, Saifa + bunkai.

Športový zápas: 5x 2 minúty /min. chrániče rúk/.

1. kyu

1. Z BP hineri aši barai, dokročiť otočený o 180° do ZAD, druhou nohou uširo geri, dokročiť otočený opäť do smeru pohybu do BP (celý obrat o 360°).
2. Z BP postupovať s hineri mae geri, mawaši geri (tou istou nohou bez dokročenia na zem), po druhom kope dokročiť otočený bokom do HD, zakročiť zadnou nohou do kosa dači, joko geri, dokročiť vpred do BP.
3. Postupovať z NAD, vykročiť do ZD s džodan kizami cuky, hineri mae geri, dokročiť naspäť za prednú nohu do ZAD, potom prednou nohou vykročiť do BP, hineri mawaši geri, dokročiť vpred do NAD.
4. Z BP pritiahnúť prednú nohu vzad do ZAD a zadnou vykročiť (ayumi aši) vpred do ZD s džodan oi cuky, vrátiť prednú nohu späť do BP
5. Z BP hineri mawaši geri, dokročiť do ZD s gjaku cuky, vrátiť prednú nohu späť do BP.
6. Z BP výkrok do ZD s džodan gjaku cuky, hineri mae geri, dokročiť do ZD s gjaku cuky, vrátiť prednú nohu späť do BP a ruky do polohy kamae.

Kata: Sančin, Tenšo, Seienčin + bunkai.

Športový zápas: 5x 2 minúty /min. chrániče rúk/.

Techniky kihon a kihon ido pre majstrovské stupne 1. DAN a vyššie

A/ Techniky kihon: prevádzame ich v postoji HD, ruky resp. nohy sa striedajú po každej technike (ak to nie je uvedené inak) a po vykonaní celej kombinácie sa ďalšia začne opačnou rukou.

Kombinácia č.1:

(džodan + uči + haraiotoši + joge + soto + nagaši + kake + mawaši) uke s yama teišo cuky.

Kombinácia č.2:

džodan cuky + čudan cuky + (ura cuky + uširo empi uči + mawaši empi uči + jokomen uraken uči) tou istou rukou + furi uči + gamen šuto uči + haito uči + soto uke s kakuto cuky džodan.

Kombinácia č.3:

(mae + mawaši + kansetsu + joko + kin + uširo) geri.

B/ Techniky blokov, úderov a kopov:

- 1) Z NAD do SD džodan uke + čudan cuky + mae geri a späť do NAD.
- 2) Z NAD do ZD uči uke + džodan cuky + joko geri dopredu a späť do NAD.
- 3) Z NAD do SHD gedan uke + čudan cuky + kansetsu geri a späť do NAD.
- 4) Z NAD do SD joge uke + jama cuky + kin geri a späť do NAD.

1. DAN

A/ Kihon a kihon ido pre majstrovské stupne A, B a:

- 1) Postupovať v ZD dopredu s oi cuky.
- 2) Postupovať v BP s výšľapom do jori aši s oi + gjaku cuky.
- 3) Postupovať v SD so sanren cuky /1x džodan + 2x čudan/.
- 4) Postupovať z NAD do BP s technikou gjaku cuky + joko geri + gjaku cuky.
- 5) Postupovať v BP hineri mae geri + gjaku cuky + mae geri.
- 6) Postupovať v BP s mawaši geri /hineri/ + gjaku cuky + mawaši geri /hineri/.
- 7) Postupovať v BP s mawaši geri /hineri/ + ura uči džodan + gjaku cuky.
- 8) Postupovať v BP dvojkop mawaši geri /hineri/ + gjaku cuky.

Kata: Sančin, Tenšo, Sanseru + bunkai.

Športový zápas: 5x 2 minúty /min. chrániče rúk/.

2. DAN

A/ Kihon a kihon ido pre majstrovské stupne A, B a:

Vlastnú kombináciu v ľubovoľných postojoch s technikami v ľubovoľnom poradí:

- a) kizami cuky, gjaku cuky, mawaši geri.
- b) joko geri, uraken uči, gjaku cuky.

Kata: Sančin, Tenšo, Šisočin + bunkai.

Športový zápas: 5x 2 minúty /min. chrániče rúk/.

3. DAN

A/ Kihon a kihon ido pre majstrovské stupne A,B

Vlastnú kombináciu v ľubovoľných postojoch s technikami v ľubovoľnom poradí:

- a) aši barai, jokomen uraken uči, gjaku cuky
- b) mawaši geri prednou nohou /2x/, gjaku cuky
- c) uramawaši geri, mawaši geri, gjaku cuky

Kata: Sančin, Tenšo, Seisan + bunkai.

Športový zápas: 5x 2 minúty /min. chrániče rúk/.

4. DAN

A/ Kihon a kihon ido pre majstrovské stupne A,B

- a) Skúšaný vykoná kombinácie troch útočných techník podľa vlastného výberu /min. jeden kop/.
- b) Skúšaný vykoná vlastnú kombináciu /mix/ troch obranných a útočných techník.

Kata: Sančin, Tenšo, Seipai + bunkai.

Športový zápas: 5x 2 minúty /min. chrániče rúk/.

5. DAN

A/ Kihon a kihon ido pre majstrovské stupne A,B

- a) Skúšaný vykoná kombinácie troch útočných techník podľa vlastného výberu.
- b) Skúšaný vykoná vlastnú kombináciu /mix/ troch obranných a útočných techník.

Kata: Sančin, Tenšo, Kururunfa + bunkai.

6.DAN

Kihon ido:

skúšaný vykoná tri kombinácie min. troch rôznych techník podľa vlastného výberu.

Kata: Sančin, Tenšo, Suparinpei + bunkai.

Vysvetlivky:

HSD	heisoku dači
HD	heiko dači
ZD	zenkutsu dači
SD	sančin dači
NAD	neko aši dači
ZAD	zuri aši dači
SHD	šiko dači
BP	bojový postoj

V prípade nejasností vo vykonaní tu predpísaných techník / kombinácií / platí výklad skúšobnej komisie.