

Technický a zkušební řád

Shodokan a Seigokan
Goju-Ryu Karate



尚道館

V Bukovanech 01. 07. 2018

Technický a zkušební řád

Čl. I

Všeobecné ustanovení

- (1) Technický a zkušební řád školy Shodokan a Seigokan Goju-Ryu karate a Ryuei-ryu kobudo pro ČR je shrnutím základních principů technické orientace školy Shodokan a Seigokan Goju-Ryu karate a Ryuei-Ryu kobudo v ČR.
- (2) Garantem řádu je Trenérská rada.

Čl. II

Výklad pojmů

- (1) „Řád“ je Technický a zkušební řád školy Shodokan a Seigokan Goju-ryu karate a Ryuei-Ryu kobudo.
- (2) „Zkoušky“ jsou zkoušky technické vyspělosti členů cvičící tuto školu Goju.Ryu karate a danou školu Kobudo“.
- (3) „Sezóna“ trvá 10 kalendářních měsíců od 01. září aktuálního roku do 30. června roku následujícího.
 - (4) „Klub“ je právnická osoba, která je řádným členem.
 - (5) „Prezidentská rada“ je ve smyslu stanov výkonným orgánem.
- (6) „Okinawský učitel“ je občanem japonské říše žijící v prefektuře Okinawa-Ryukyu, který je:
 - a) Technický stupeň 7. Dan a vyšší v karate školy Goju-Ryu, linie Seigokan nebo Shodokan,
 - b) Technický stupeň 7. Dan a vyšší v Kobudo Školy Ryuei-Ryu.

Čl. III

Trenérská rada

1. Trenérská rada je komise ustavená stanovami prezidentské Rady, která je zodpovědná za soulad s technickou čistotou Goju Ryu Karate, liniemi Seigokan a Shodokan a Ruyei-Ryu Kobudo.
2. Trenérská rada se skládá ze všech členů, kteří byli oceněni Okinawským učitelem na 3. DAN nebo vyšší technický stupeň v karate a všichni členové, kterým byl udělen 1. DAN nebo vyšší mistrovský stupeň technické vyspělosti v Kobudo.
3. Trenérská rada:
 1. Schvaluje technický a zkušební řád,
 2. Rozhoduje o připuštění člena na mistrovský technický stupeň;
 3. Rozhoduje o uznávání žákovských technických stupňů nových členů ve smyslu tohoto řádu,
 4. Je zodpovědný za vedení současného seznamu všech technických stupňů udělených nebo uznaných. Seznam obsahuje následující položky:
 1. Příjmení
 2. Jméno
 3. Datum narození
 4. Klubová příslušnost
 5. dosažený technický stupeň v karate
 6. Datum poslední zkoušky v karate
 7. Technický stupeň dosažený v Kobudo
 8. Datum poslední zkoušky v Kobudo
 5. Trenérská rada rozhoduje hlasováním nebo ve formě per-roll. Každý člen trenérské rady má jeden hlas. Rozhodnutí se považuje za přijaté, pokud hlasovalo více než polovina všech členů trenérské rady. Ze zasedání trenérské rady je vypracován zápis.
 6. Předsedu trenérské rady určí prezidentská Rada. Předseda trenérské rady svolává zasedání trenérské rady e-mailem a podepisuje zápis z jednání.
 7. Zasedání trenérské rady se může konat také v podobě telefonického nebo elektronického konferenčního rozhovoru.

Část I KARATE

Čl. IV

Technické stupně v karate

(1) Mistrovský technický stupeň sa označuje ako „Dan“. Začíná od úrovne 1. a končí úrovni 10.

1. Označení mistrovských technických stupňů v karate je následující:

1. 1. až 9. Dan-černý pás,
2. 10. dan – červený pás.

3. "kyu" je žákovský technický stupeň který začíná od úrovne 9. a končí úrovni 1.

4. Označení žákovských technických stupňů je následující:

1. 9. Kyu – bílý pás se žlutými konci,
2. 8. Kyu – bílý pás s oranžovými konci,
3. 7. Kyu – žlutý pás,
4. 6. Kyu – žlutý pás s červenými konci,
5. 5. kyu – oranžový pás,
6. 4. kyu – zelený pás,
7. 3. kyu – modrý pás,
8. 2. Kyu – hnědý pásek,
9. 1. Kyu – hnědý pás.

Článek. V

Uznávání technických stupňů v karate

1. Všechny technické stupně členů zakládajících klubů cvičící školu Goju-Ryu se považují bez dalšího za uznané.
2. O uznání žákovských technických stupňů rozhoduje trenérská rada.
3. Mistrovské technické stupně nových členů udělené OKINAWSKÝMI učiteli se považují bez dalšího za uznané.

(1) V případě, že nový člen je nositelem mistrovského technického stupně, který nebyl udělen Okinawským učitelem považuje sa tento mistrovský technický stupeň za uznaný, avšak jeho nositel není je oprávněn:

- (a) být členem trenérské rady,
- (b) udělovat žákovské technické stupně podle tohoto Řádu.

(2) Nový člen podle odstavce (4) tohoto článku tyto práva získá dnem úspěšné zkoušky na mistrovský technický stupeň vykonaný podle tohoto Řádu.

Čl. VI

Zkoušky na žákovské technické stupně v karate

- (1) Výšku poplatku na žákovský technický stupeň určí trenérská rada.
- (2) Zkoušky se provádějí v každém klubu jednou za rok, vždy na konci sezóny v měsíci červnu.
- (3) Konkrétní termín konání zkoušek si stanoví každý Klub samostatně na základě dohody s trenérskou radou.
- (4) Ve zvláštních případech (např. absence více členů klubu) může Klub po dohodě s trenérskou radou stanovit náhradní termín konání zkoušek.
- (5) Zkoušky vede vždy přítomný nositel nejvyššího mistrovského technického stupně.
- (6) Každý člen se může zúčastnit zkoušek na žákovský technický stupeň 2x za 11 kalendářních měsíců.

Čl. VII

Udělování žákovských technických stupňů v karate

- (1) Žákovský technický stupeň mají právo udělovat nositelé mistrovských technických stupňů výhradně na zkouškách organizovaných podle tohoto Řádu následovně:
 - (a) 2. dan v rozmezí od 9. kyu do 6. kyu samostatně,
 - (b) 3. dan v rozmezí od 9. kyu do 3. kyu samostatně,
 - (c) 4. a vyšší dan v rozmezí od 9. do 1. kyu samostatně
- (2) Při udělování žákovských technických stupňů se zkoušející řídí "Zkušebním řádem pro žákovské technické stupně", který tvoří přílohu č.1 tohoto řádu.

Čl. VIII

Zkoušky a udělování mistrovských technických stupňů v karate

- (1) Zkoušky na mistrovský stupeň 1. DAN a 2. DAN se provádějí před komisí, jejíž členové jsou alespoň jeden nositel 5.DANU a vyšší a jeden nositel 4. DANU, zkoušky na 3.DAN a vyšší se provádí na semináři kde je zastoupen okinawský mistr, nebo během semináře na Okinawě.

- (2) Uchazeč o mistrovský technický stupeň zašle písemně respektive elektronicky žádost k vykonání zkoušky na mistrovský technický stupeň trenérské radě.
- (3) Žádost musí být zaslána nejpozději tři měsíce před předpokládaným termínem zkoušky.
- (4) Při posuzování žádosti si trenérská rada vyžádá stanovisko trenéra uchazeče. Trenérská rada může požádat uchazeče, aby se zúčastnil na osobitém tréninku, kde členové trenérské rady ověří způsobilost uchazeče absolvovat zkoušku.
- (5) Trenérská rada následně, avšak nejpozději do 30 dnů po obdržení žádosti, rozhodne o žádosti uchazeče.
- (6) Mistrovský technický stupeň 1. a 2.DAN může být udělen výhradně jedním z učitelů školy Goju-Ryu linie Seigokan nebo Shodokan, resp. Komise, jejímž členem je alespoň jeden z učitelů nositel 5.DANU a vyšší. Zkoušky na 3.DAN a vyšší se provádějí před komisí ve které je alespoň, jeden člen Okinawských mistrů Goju-Ryu linie Seigokan nebo Shodokan.
- (7) Doklad o absolvování mistrovského technického stupně 1. a 2. DAN podepisuje učitel nositel nejvyššího technického stupně v komisi, stupně 3.DAN a vyšší musí být podepsány OKINAWSKÝM učitelem.
- (8) Uchazeč o mistrovský technický stupeň 1. Dan musí v čase konání zkoušek dosáhnout věku minimálně 18 let.

Část II KOBUDO

Čl. IX Technické stupně v Kobudo

- (1) Mistrovský technický stupeň se označuje jako "Dan". Začíná od úrovní 1. a končí na úrovni 10.
- (2) "Kyu" je žákovský technický stupeň, který začíná úrovní 5. a končí úrovní 1.
- (3) Technické stupně v Kobudo se neoznačují barvou pásu.

Čl. X

Uznávání technických stupňů v Kobudo

- (1) Všechny technické stupně členů zakládajících klubů se považují bez dalšího za uznané.
- (2) O uznání žákovských technických stupňů nových členů rozhoduje trenérská rada.
- (3) Mistrovské technické stupně nových členů udělené OKINAWSKÝMI učiteli jsou považovány bez dalšího za uznané.
- (4) V případě, že nový člen je nositelem mistrovského technického stupně, který nebyl udělen Okinawským učitelem, je tento mistrovský technický stupeň je považován za uznávaný, ale jeho nositel není oprávněn:
 - (a) Být členem trenérské rady,
 - (b) Udělovat žákovské technické stupně podle tohoto řádu.
- (5) Nový člen podle odstavce (4) tohoto článku tyto práva nabyde dnem úspěšné zkoušky na mistrovský technický stupeň provedenou podle tohoto řádu.

Čl. XI

Zkoušky na žákovské technické stupně v Kobudo

- (1) Výše poplatku za zkoušky na žákovské technické stupně určuje trenérská Rada.
- (2) Zkoušky se provádějí v každém klubu jednou za rok, vždy na konci sezóny v měsíci červnu.
- (3) Konkrétní termín konání zkoušek si stanoví každý klub individuálně na základě dohody s trenérskou radou.
- (4) Ve zvláštních případech (např. absence více než jednoho člena klubu) může klub po dohodě s trenérskou radou stanovit náhradní termín pro zkoušku.
- (5) Zkoušky vede vždy přítomný nositel nejvyššího mistrovského technického stupně.
- (6) Každý člen se může účastnit zkoušek na žákovský technický stupeň nejvíce jeden krát za 11 kalendářních měsíců.
- (7) Uchazeč o nejnižší technický stupeň v Kobudo (5. Kyu) musí být nositelem nejméně 4. Kyu v karate získané nebo uznané podle tohoto řádu.

Čl. XII

Udělování žákovských technických stupňů v Kobudo

(1) Žákovský technický stupeň mají právo udělovat držitelé mistrovských technických stupňů výhradně na zkouškách organizovaných podle tohoto řádu takto:

- (a) 1. dan v rozmezí 5. kyu samostatně,
- (b) 2. dan v rozmezí od 5. kyu do 2. kyu samostatně

(2) Žákovský technický stupeň 1. Kyu musí být udělen v Komisi, jejíž členové jsou minimálně dva držitelé technického stupně 2. Dan a vyšší. Zkušební protokol podepisuje člen Komise s nejvyšším technickým stupněm.

(3) Při udělování žákovských technických stupňů se zkoušející řídí "Zkušebním řádem Kobudo pro žákovské technické stupně", kterou tvoří příloha č. 2 tohoto řádu.

Čl. XIII

Zkoušky a udělování mistrovských technických stupňů v Kobudo

- (1) Zkoušky se organizují výhradně na semináři, kterého se zúčastní Okinawští učitelé, resp. během semináře na Okinawě.
- (2) Uchazeč o mistrovský technický stupeň zašle písemně resp. elektronicky žádost o povolení k vykonání zkoušky na mistrovský technický stupeň trenérské radě.
- (3) Žádost musí být zaslána nejpozději tři měsíce před odhadovaným datem zkoušky.
- (4) Při posuzování žádosti si trenérská rada vyžádá stanovisko trenéra uchazeče. Trenérská rada může požádat uchazeče, aby se zúčastnil na osobním tréninku, kde si budou moct členové trenérské rady ověřit způsobilost uchazeče absolvovat zkoušku.
- (5) Trenérská rada následně, avšak nejpozději do 30 dnů po obdržení žádosti, rozhodne o žádosti uchazeče.
- (6) Mistrovský technický stupeň může být udělen výhradně jedním z Okinawských učitelů školy Ryuei-Ryu, respektive Komisí, jejímž členem je alespoň jeden z Okinawských učitelů.
- (7) Doklad o absolvování zkoušky na mistrovský technický stupeň musí být podepsaný OKINAWSKÝM učitelem

(8) Uchazeč o základní technický stupeň 1. Dan musí v čase konání zkoušky dosáhnout věku minimálně 18 let.

Příloha č. 1

Zkušební řád pro žákovské technické stupně v karate

Čl. 1

Všeobecné zásady

(1) Tento zkušební řád pro žákovské technické stupně v karate slouží jako principiální návod pro zkoušející a uchazeče o technické stupně. Zkoušející může techniky a jejich způsob jejich provedení změnit, ale nemůže od uchazeče vyžadovat znalost základních technik, které přísluší vyššímu technickému stupni.

(2) Uchazeč se dostaví na zkoušky včas a řádně ustrojený, v čistém bílém karate-gi s obi, které přísluší jeho technickému stupni. Přinese s sebou průkaz s potvrzením o zaplacení členského příspěvku za příslušný rok.

(3) Klub – člen, který organizuje zkoušky zabezpečí:

(a) vhodné, důstojné a dostatečně vytopené prostory,

(4) Seznam všech uchazečů, který bude obsahovat tyto údaje:

(a) Příjmení a jméno uchazeče,

(b) Datum narození

(c) Současný technický stupeň,

(d) Datum poslední zkoušky,

(e) Místo pro poznámky při záznamu uchazeče.

Čl. 2

Zásady pro posuzování způsobilosti uchazečů

(1) Zkoušející posuzují připravenost uchazečů nejen podle technické úrovně karate. Zejména při vyšších žákovských technických stupňů (od 4. kyu) je třeba vzít v úvahu morální a volní vlastnosti uchazeče. Sleduje se zejména dodržování etiky a etikety karate, slušnost chování k rodičům, starším, také vrstevníkům.

(2) S ohledem na výše uvedená kritéria není zkoušející povinen poskytnout takovému uchazeči technický stupeň, který není v souladu s těmito morálně-volními vlastnostmi, i když jeho technika karate by byla dostačující pro udělení technického stupně.

Čl. 3

Fyzická připravenost uchazečů

- (1) Součástí zkoušek jsou i testy fyzické připravenosti uchazečů.
- (2) Testy fyzické připravenosti musí absolvovat každý uchazečem bez rozdílu. Bez splnění testu fyzické připravenosti není možné udělit uchazeči technický stupeň.
- (3) Testy fyzické způsobilosti se provádějí během týdne před termínem zkoušek. Zkouška musí trvat přesně 10 minut, během kterých musí uchazeč konkrétním způsobem provést předepsaný počet cviků. Hlavní trenér klubu je zodpovědný za správné provedení zkoušky jehož členové zkoušky vykonávají.
- (4) V případě že uchazeč nesplní podmínky stanovené pro příslušný technický stupeň, nebude připuštěn technické části zkoušek.
- (5) Počty cviků v rámci testu fyzické připravenosti uchazeče platí pro všechny muže až do dne dosáhnutí věku 60 let.
- (6) Počty cviků v rámci testu fyzické připravenosti pro ženy jsou stanoveny na 70% z počtu cviků stanovených pro muže do 60 let věku,
- (7) Počet cviků ve rámci testu fyzické připravenosti pro osoby starší 60 let se stanoví na hodnotu 70% z počtu cviků uvedených v odstavci (5) tohoto článku, pokud jde o muže, resp. v odstavci (6) tohoto článku pokud se jedná o ženy.

Čl. 4

Technické požadavky

Technické požadavky na 9. Kyu (bílý pásek se žlutými konci):

- (1) Všeobecně se na 9. Kyu postačí základní znalost o technik a názvosloví.
- (2) Techniky vyžadované pro 9. Kyu
 - (a) postoje:
 - musubi dachi
 - heiko dachi

- sanchin dachi

(b) údery:

- seiken choku tsuki

(c) bloky:

- džodan uke
- chudan uke
- gedan uke

(d) kopy:

- keru age

(e) pády:

- kotoul vpřed

(f) technika v pohybe: nevyžaduje sa

(g) jo-chu-ge: nevyžaduje sa

(h) kata: nevyžaduje sa

(i) bunkai: nevyžaduje sa

(j) sebaobrana: nevyžaduje sa

(k) fyzická připravenost':

Počas 10 minút vykonať:

- 5 kliků na úzko, 10 sklapovaček, 10 dřepů s mae-geri

Technické požadavky na 8. Kyu (bílý pásek s oranžovými konci):

(1) Všeobecně se na 8. Kyu vyžaduje základní znalosti technik a schopnost jejich jednoduchého přenosu do kata Gekisai Dai Ichi. Uchazeč musí prokázat, že je schopen při kata dodržet posloupnost technik spolu s dodržáním Enbusenu (Kata diagram).

(2) Techniky vyžadované pro 8. Kyu:

(a) postoje:

- 9.kyu
- zenkutsu dachi
- shiko dachi
- bojový postoj

(b) údery:

- 9. kyu
- shomen uraken uchi

(c) bloky:

- 9. kyu

(d) kopy:

- 9. kyu
- mae geri

(e) pády:

- 9. kyu
- kotoul vzad

(f) technika v pohybu:

- ayumi ashi
- sanchin-dachi oi tsuki ayumi ashi
- bojový postoj mae geri ayumi ashi

(g) jo-chu-ge: nevyžaduje sa

(h) kata: Gekisai Dai Ichi – základní znalost postupu a enbusen

(i) bunkai: nevyžaduje se

(j) sebaobrana: nevyžaduje se

(k) fyzická připravenost:

Po dobu 10 minut vykonat:

- 5 kliků na úzko, 10 sklapovačky, 10 dřepů s Mae-geri

Technické požadavky na 7. Kyu (žlutý pás):

(1) Všeobecně se na 7. Kyu vyžaduje dostatečná znalost technik a schopnost jejich správného přenesení do kata Gekisai Dai Ichi. Uchazeč musí prokázat, že je schopný dodržet správnou techniku ve všech směrech. Cvičení kata

uchazeče na 7. Kyu se musí výrazně odlišovat od kata zacvičené uchazečem o 8. Kyu.

1. Techniky, které se vyžadují na 7. Kyu:

(a) postoje:

- 8. kyu

(b) údery:

- 8. kyu
- yokomen uraken uchi

(c) bloky:

- 8. kyu

(d) kopy:

- 8. kyu
- mae kakato geri gedan
- ushiro kakato geri gedan

(e) pády:

- 8. kyu
- Mae ukemi - základ

(f) technika v pohybe:

- 8. kyu
- jo-chu-ge bez soupeře s ústupem ayumi ashi s kryty age uke, uchi uke a harai uke
- shiko dachi pohyb vpřed ayumi ashi oi tsuki chudan
- shiko dachi s ústupem ayumi ashi harai uke

(g) jo-chu-ge: nevyžaduje sa

(h) kata:

- Gekisai Dai Ichi – Správný postup a techniky

(i) bunkai: Není vyžadováno

(j) sebaobrana: Není vyžadována

2. Fyzická připravenost:

Po dobu 10 minut provést:

- 10 kliků na úzko, 15 sklapovaček, 20 dřepů s mae-geri

Technické požadavky na 6. Kyu (žlutý pás s oranžovými konci):

(1) Všeobecně na 6. Kyu vyžaduje velmi dobré znalost a zvládnutí technik potřebných pro nižší technické stupně a schopnost jejich přesného přenesení do kata Gekisai Dai Ich. Gekisai Dai Ichi musí být zacvičena technicky správně přičemž uchazeč musí prokázat zvládnutí správného dýchání a kiai. Při hodnocení Jo-Chu-Ge musí uchazeč prokázat schopnost dodržení správných postojů a vzdálenosti mezi cvičenci. Na této technické úrovni není potřeba Jo-Chu-Ge hodnotit účinnost úderových a obranných technik.

(2) Techniky vyžadované pro 6. Kyu:

(a) postoje:

- 7. Kyu
- neko ashi dachi

(b) údery:

- 7. Kyu
- mae enpi uchi
- yokomen shuto uchi
- kizami tsuki s výkrokem do zenkutsu dachi
- gyaku tsuki s výkrokem do zenkutsu dachi

(c) bloky:

- 7. Kyu
- kake uke
- ura uke
- ko uke jodan a chudan

(d) kopy:

- 7. Kyu
- mawashi geriv v bojovém postoji zadní nohou

(e) pády:

- 7. kyu
- mae ukemi s postavením do bojového postojá

- yoko ukemi

(f) Technika v pohybu:

- 7. Kyu
- suri ashi
- neko ashi dachi ayumi ashi vpřed a vzad
- bojový postoj, mawashi geri ayumi ashi
- bojový postoj, gyaku tsuki ayumi ashi do zenkutsu dachi, přední nohu stáhnout zpět do bojové postoje
- bojový postoj, oi tsuki ayumi ashi do zenkutsu dachi, přední nohu stáhnout zpět do bojové pozice
- neko ashi dachi suri ashi dopředu a dozadu

(g) Jo-Chu-Ge:

- v sanchin dachi/shiko dachi - základ jedno započítání, jedna technika

(h) kata:

- 7. kyu

(i) Gekisai Dai Ichi – správně zacvičená kata se správným dýcháním, razancí a kiai

- Gekisai Dai Ni – správný postup a techniky

(j) Bunkai: není vyžadováno

(k) sebeobrana: není vyžadováno

(l) Fyzická připravenost:

Po dobu 10 minut provést:

- 20 kliků na úzko, 20 sklapovaček, 30 dřepů s mae-geri

Technické požadavky na 5. Kyu (oranžový pás):

(1) Všeobecně se na 5. kyu vyžaduje velmi dobrá znalost a zvládnutí technik potřebných na nižší technický stupeň a schopnost přesně je převést do Kata Gekisai Dai ni. Gekisai Dai ni musí být zacvičená technicky správně a uchazeč musí prokázat zvládnutí správného dýchání a kiai.

(2) Při posuzování Jo-Chu-Ge v Sanchin Dachí musí uchazeč prokázat stabilitu postojů a schopnost zastavit pohyb po provedení této techniky. Techniky Jo-Chu-GE musí být prováděny s potřebnou razancí s přihlédnutím k věku kandidáta.

(2) Při hodnocení bunkai Gekisai Dai se vyžaduje základní znalost technik

(3) Techniky, které se vyžadují na 5. Kyu:

(a) postoje:

- 6. kyu

(b) údery/seky:

- 6. kyu
- ura tsuki (shita tsuki)
- sayu uraken uchi

(c) bloky:

- 6. kyu
- nagashi uke
- kuri uke
- age uke, uchi uke a harai uke s otevřenými rukami

(d) kopy:

- 6. kyu
- kansetsu geri
- ushiro geri

(e) pády:

- 6. kyu
- ushiro ukemi do Kotoulu

(f) technika v pohybu:

- 6. kyu
- tsugi ashi
- bojový postoj, tsugi ashi gyaku tsuki s výkrokem do zenkutsu dachi
- bojový postoj, tsugi ashi mae geri
- bojový postoj, tsugi ashi mawashi geri
- bojový postoj ayumi ashi do zenkutsu dachi oi tsuki jodan s následným gyaku tsuki chudan přední nohu stáhnout zpět do bojového postoje

(g) jo-chu-ge:

- v sanchin dachi/shiko dachi: jedno započítání tři techniky
- v sanchin dachi/shiko dachi obránce otevřené ruce: jedno započítání tři techniky
- v neko ashi dachi přímo vzad: jedno započítání jedna technika

(h) kata:

- 6.kyu
- Gekisai Dai Ni – Správně zacvičená Kata se správným dýcháním, razancí a kiai
- Sanchin, základní postup a enbusen

(i) bunkai:

- Gekisai Dai Ichi – Základní bunkai, správná vzdálenost

(j) sebaobrana:

- te katana waza

(k) Fyzická připravenost:

Po dobu 10 minut provést:

- 30 Kliků na úzko, 30 sklapovaček, 40 dřepů s mae-geri

Technické požadavky na 4. Kyu (zelený pás):

(1) 4. Kyu je považována za začátek druhého stupně vzdělání v rámci žákovských stupňů. Proto se vyžaduje zvládnutí základních technik do 5. Kyu na výborné úrovni spolu s dostatečnou razancí a správným kime.

(2) Poprvé je potřebné, aby uchazeč prokázal znalost základní techniky spolu se správným dýcháním v kata Sanchin. Přihlíží se především na správný postoj a Sanchin no Kamae (pozice rukou). Uchazeč musí také prokázat správnou dýchací techniku bez kime (sladění technik a dýchání, nádech nosem, výdech ústy).

(3) Jo-Chu-Ge se klade důraz na správnou vzdálenost a přesuny v Neko ashi dachi. Uchazeč musí být schopen dodržet výšku postoje při přesunu a schopnost ukončit blok spolu se stáhnutím přední nohy.

(4) Při hodnocení bunkai Gekisai Dai, je potřebná dostatečná znalost technik, s přihlédnutím k dodržení správné vzdálenosti mezi cvičenci. Při hodnocení

Gekisai dai ni, Mawashi Uke Yama teisho Tsuki se posuzuje správnost základní techniky.

1. Techniky, které se vyžadují na 5. Kyu:

(a) postoje:

- 5. kyu

(b) údery/seky:

- 5. kyu

(c) bloky:

- 5. kyu
- mawashi uke

(d) kopy:

- 5. kyu
- mikazuki geri
- uchi kakato
- gedan sokuto
- yoko geri

(e) pády:

- 5. kyu
- mae ukemi po strčení zezadu postavit se do bojového postoje
- zenpo ukemi

(f) Technika v pohybu:

- 5. kyu
- bojový postoj, Kizami tsuki jodan, gyaku tsuki chudan a výkrokem do zenkutsu dachi s následným mae geri chudan, překrok do bojového postoje
- bojový postoj, Kizami tsuki jodan, gyaku tsuki chudan a výkrokem do zenkutsu dachi s následným mawashi geri chudan, překrok do bojového postoje
- bojový postoj, Yoko geri chudan ayumi ashi

(f) jo-chu-ge:

- 5. kyu
- v neko ashi dachi přímo vzadu: Jedno započítání tři techniky
- v neko ashi dachi šikmo 45 stupňů vzad: jedno započítání jedna technika

(g) kata:

- 5.kyu
- Sanchin – správné postoje, sanchin no kamae a postup dýchania
- Saifa – základní znalost postupu a enbusen

(h) bunkai:

- Gekisai Dai Ichi – základní bunkai, správné techniky prováděné s dostatečnou razancí, správnou vzdáleností
- Gekisai Dai Ni – základní bunkai totožné s Gekisai Dai Ichi. Při Mawashi Uke jen základní technika

(i) sebaobrana:

- obrana proti strčení zepředu
- Obrana proti přímému úderu
- obrana proti mae geri
- kuzure irimi nage použití v technikách

(j) fyzická připravenost:

Během 10 minut provést:

- 40 klikov na úzko, 30 vesláků, 10 sklapovaček, 50 dřepů s mae-geri

Technické požadavky na 3. kyu (modrý pásek):

(1) Důraz je kladen na kata Sanchin. Uchazeč musí prokázat pochopení principů Sanchin, hlavně co se týče postoje a základní práce boky a opornou (zadní) nohou. Při dýchání se bere v úvahu schopnost uchazeče sladit dýchání, techniku a kime. Při práci rukou, musí lokty kopírovat tělo při pohybu ruky dopředu, stejně jako při pohybu dozadu. Hrudník musí začít otvírat.

(2) Při Kata Saifa se klade důraz na správné vykonání technik a postojů.

(3) Jo-Chu-Ge se klade důraz na správnou orientaci boků při 45 stupňovém ústupu do Nekoashi Dachi. "Tanden" v tomto případě směřuje k soupeři, boky nejsou vytočené.

(4) Při hodnocení bunkai Gekisai Dai Ichi, stejně jako Gekisai Dai ni, se vyžaduje kompletní znalost základních bunkai pro obě kata. Uchazeč musí prokázat znalosti dalších (alespoň dvou) alternativních bunkai pro každou zmíněnou kata.

(5) Techniky vyžadované pro 3. Kyu:

(a) postoje:

- 4. kyu

(b) údery/seky:

- 4. kyu
- gamen shuto uchi

(c) bloky:

- 4. kyu

(d) kopy:

- 4. kyu

(e) pády:

- 4. kyu
- ushiro ukemi do kotoulu po strčení s postavením do bojového postoje

(f) technika v pohybe:

- 4. kyu
- Bojový postoj, mae geri (mawashi geri) ayumi ashi s následným kizami tsuki jodan (yokomen uraken uchi), gyaku tsuki chudan a výkrokem do zenkutsu dachi
- Bojový postoj, yoko geri tsugi ashi

(g) jo-chu-ge:

- 4.kyu
- sanchin dachi/shiko dachi: jedno započítání tři techniky na konci třetí techniky protiútok
- sanchin dachi/shiko dachi, obránce otevřené ruce: jedno započítání tři techniky na konci třetí techniky protiútok
- neko ashi dachi přímo vzad: jedno započítání tři techniky na konci třetí techniky protiútok
- v neko ashi dachi šikmo 45 stupňů vzad: jedno započítání tři techniky

(h) kata:

- 4.kyu

- Sanchin – Schopnost používat kime, zadní stojná noha dopnutá, bok podsazený bez zvedání těžiště
- Saifa – Správný postup a techniky

(i) bunkai:

- 4.kyu
- Gekisai Dai Ichi a Gekisai Dai Ni – Schopnost realného provedení bunkai s kime, alternativy

(j) sebaobrana:

- 4.kyu
- obrana proti „háku“
- o soto gari – Použití v technikách
- ashi hishigi – Páka na nohu ve stoje – použití v technikách

(k) fyzická připravenost:

Po dobu 10 minut provést:

- 60 kliků na úzko, 40 vesláků, 20 sklapovaček, 70 dřepů s mae-geri

Technické požadavky na 2. kyu (hnědý pás):

(1) Cvičení uchazeče musí mít nádech reality. Techniky musí nejen vypadat, ale také fungovat. Úder, kop i blok musí být dostatečně uvolněny se správným načasováním kime.

(2) Při kata Saifa, se klade důraz na realitu provedení. Zkušební komisař musí mít na paměti, že techniky musí nejen dobře vypadat, ale také fungovat. Funkčnost technik musí uchazeč prokázat při cvičení bunkai.

(3) Při Jo-Chu-Ge se klade důraz na plynulost pohybu v Neko Ashi Dachi spolu se schopností kontrolovat/zastavit pohyb soupeře vpřed. Bloky musí být provedeny tak, aby po bloku nedošlo k ohrožení obránce loktem ruky útočníka, která provádí úder. Obránce musí být schopen kopírovat pohyb útočníka prostřednictvím dostatečně dlouhého úkroku vzad v Neko Ashi Dachi.

(4) Při hodnocení kata Sanchin, musí být zjevné správné směřování vývoje uchazeče při práci s "tandenem" a velkých zádových svalů.

(5) Techniky vyžadované pro 2. Kyu:

(a) postoje:

- 3. kyu

(b) údery/seky:

- 3. kyu

(c) bloky:

- 3. kyu

(d) kopy:

- 3. kyu

(e) pády:

- 3. kyu
- ushiro ukemi

(f) technika v pohybe:

- 3. kyu
- bojový postoj, gyaku tsuki s výkrokem do zenkutsu dachi, cugi ashi kizami tsuki s dokročením zadní nohy do heisoku dachi s následným výkrokem do zenkutsu dachi gyaku tsuki, přední nohu vrátit zpět do bojového postoje.
- bojový postoj, „prekročené“ gyaku tsuki ayumi ashi do opačného bojového postoje
- neko ashi dachi, ústup 45 stupňů do neko ashi dachi se zkráceným kuri uke, mae geri (kansetsu geri)

(g) jo-chu-ge:

- 3.kyu
 - sanchin dachi/shiko dachi: jedno započítání tři techniky po každé technice protiútok.
 - neko ashi dachi přímo vzad: jedno započítání pět technik (jo, chu, chu, chu, ge) na konci páté techniky protiútok, vystřídat kryty kake uke, ko uke a ura uke
1. v neko ashi dachi šikmo 45 stupňů vzad: jedno započítání tři techniky následně protiútok.

(h) kata:

- 3.kyu
1. Sanchin – uvolněné ramena, schopnost používat velké zádové svaly, lopatky při úderu ven

1. Saifa – správně zacvičená kata se správným dýcháním, razancí a kiai
 - Seyunchin - základní znalost postupu a enbusen

(i) bunkai:

- 3.kyu
 - Saifa – základní bunkai, správné techniky prováděné s dostatečnou razancí, správná vzdálenost

(j) sebaobrana:

- 3.kyu
- Obrana proti úchopu za oděv zepředu, jednoručně a obouřučně
- waki gatame použití v technikách
- ude garami použití v technikách
- nikyo – použití v technikách

(k) Fyzická připravenost:

Po dobu 10 minut provést:

- 80 kliků na úzko, 50 vesláků, 30 sklapovaček, 90 dřepů s maegeri

Technické požadavky na 1. kyu (hnědý pás):

(1) 1. Kyu je vstupní branou k mistrovským technickým stupňům. Uchazeč musí prokázat bezchybné zvládnutí Kata Gekisa Dai, Gekisai Dai ni, Sanchin a Saifa spolu s příslušnými bunkai.

(2) Při kata Seyunchin a Tensho se klade důraz na správnou techniku a postoje. Zejména u kata Tensho se dbá na správnou práci s otevřenými rukama.

(3) Při kata Sanchin musí uchazeč prokázat schopnost uzavřít "Tanden" a postoj po dobu trvání kata a zároveň schopnost uvolnit pohyb horní poloviny těla. Nohy, hýždě, tandem, boky, páteř včetně krční musí být po dobu celé kata uzavřené na30% se zpevněním v době kime na90%. Ruce jsou po dobu celé kata zavřené na100%.

(4) Při Jo-Chu-Ge se klade důraz na flexibilitu pohybu uchazeče spolu se schopností správně a uvolněně sladit pohyb horní a dolní části těla při provádění krytů a pohybu vzad.

(5) techniky vyžadované na 1. Kyu:

(a) postoje:

- 2. kyu

(b) údery/seky:

- sanchin no kamae - seisan tsuki chudan
- sanchin no kamae - keiko tsuki
- sanchin no kamae - shisochin tsuki chudan
- tensho tsuki

(c) bloky:

- 2. kyu

(d) kopy:

- 2. kyu
- ura mikazuki geri v bojovém postoji

(e) pády:

- 2. kyu

(f) technika v pohybu:

- 2. kyu
- Bojový postoj, postupovat s Ura Mikazuki Geri, s otočením o 360 stupňů Ayumi Ashi
- Bojový postoj, postupovat s mikazuki geri ayumi ashii s následným otočením ushiro geri s dokrokem do bojového postoje
- Bojový postoj, ushiro geri s otočením o 360 stupňů, s následným výkrokem do gyaku tsuki v zenkutsu dachi, stáhnout přední nohu zpět do bojového postoje.
- Trojúhelník pohybu v Neko Ashi Dachi

(g) jo-chu-ge:

- 2. kyu
- neko ashii dachi přímo vzad: jedno započítání pět technik (Jo, Chu, Chu, Chu, Ge) na konci každé techniky protiútok, vystřídat kryty Kake Uke, Ko Uke a Ura Uke.

- tenshin základní pohyb spolu s krytem

(h) kata:

- 2.kyu
- Sanchin-uzavřít Tanden a další potřebné části, uvolnit a otevřít záda, brada zasunuta
- Seyunchin – Správný postup a techniky
- Tensho – Správný postup a techniky, důraz na práci otevřených rukou se současným dodržováním principů Sanchin v postojích

(i) bunkai:

- 2.kyu
- Saifa – Schopnost reálného provedení bunkai s Kime, alternativy

(j) sebaobrana:

- 2.kyu
- obrana proti škrcení z boku, zepředu, ze zadu
- sukui nage Použití v technikách
- tate hishigi Použití v technikách
- kote garshi Použití v technikách
- Zajištění útočníka na zemi (3 různé způsoby)

(k) fyzická připravenost:

Po dobu 10 minut provést:

- 100 kliků na úzko, 60 vesláků, 40 sklapovaček, 100 dřepů s mae-geri