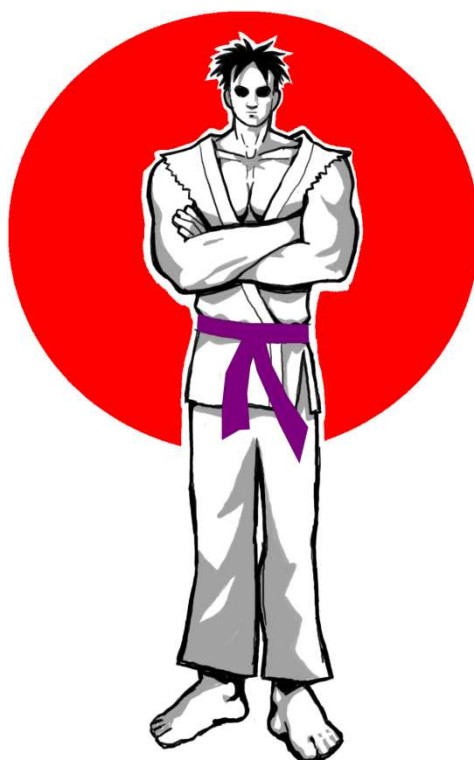


MŮJ

FIALOVÝ PÁS



5. KYU – MURASAKI OBI

PŘEDZKOUŠKA

TEORETICKÉ TESTY

Karatedo, Dojo, Počítání do deseti (japonsky), Zastavte, začněte, obrat, připravte se/pozor, Přirozený postoj, základní útočný postoj, základní obranný postoj, postoj jezdce, Úder vpřed stejnostranný, různostranný, Horní, střední a spodní pásmo, Kryt na hlavu, kryt na střed, kryt na spodní pásmo, kryt hranou ruk, Kop vpřed, kop do strany, Žák, pokročilí cvičenec, učitel, Vpřed, vzad, vlevo, vpravo, do strany, Kryt, úder, kop, postoj Keage, kekomi, Oss!, Kihon, Kata, Kumite, Hikite, Hiki-aši, Zančin, Pravidla Karate - Kumite

Historie Karate, Etika a etiketa Karate,

KIHON

*zahájení: Zenkucu-dači s gedan-barai vzad + gjaku-cuki s kiai
/před výzvou provedení každé další techniky zkoušený odpoví Oss! a hodnost ZK/*

1. Zk vpřed džodan oi-cuki + Kk morote-uči-ude-uke + Zk čudan gjaku-cuki (vše na místě) 5x, poslední akce s kiai
2. Zk vzad soto-ude-uke + mae-joko-geri-keage + dokrok do Zk čudan gjaku-cuki 5x, poslední akce s kiai
3. Zk vpřed mawaši-aši-geri + mae-geri + čudan gjaku-cuki 5x, poslední akce s kiai
4. Kk vzad šuto-uke + čudan mawaši-aši-geri + dokrok do Zk čudan gjaku-cuki 5x, poslední akce s kiai
5. Zk vpřed uširo-geri 5x, poslední akce s kiai
6. Ki do strany joko-geri-keage + joko-geri-kekomi (druhou nohou) 3x na každou stranu, po třetí akci kiai

KATA

jedna Kata dle výběru: Heian Shodan, Heian Nidan

FYZICKÉ TESTY

50x angličák
90x leh-sed
Side-step test – 45
3 min. výdrž ve vzporu na předloktích
běh 5 km – limit 30 min.

POUŽITÉ SYMBOLY

Zk = zenkucu-dači
Ki = kiba-dači
Kk = kokucu-dači

5. kyu (go-kju) - fialový pás

ZKOUŠKA

KIHON

zahájení: Zenkucu-dači s gedan-barai vzad + gjaku-cuki s kiai

*/před výzvou provedení každé další techniky zkoušený odpoví Oss!
a hodnost ZK/*

1. Zk vpřed džodan oi-cuki + Kk morote-uči-ude-uke + Zk čudan gjaku-cuki (vše na místě) 5x, poslední akce s kiai
2. Zk vzad age-uke + mae-aši-geri + mae-geri (kopající nohu vrátit do výchozího střehu) + čudan gjaku-cuki 5x, poslední akce s kiai
3. Kk vpřed šuto-uke + čudan mawaši-aši-geri + dokrok do Zk gjaku-gammen-šuto-uči 5x, poslední akce s kiai
4. Zk vzad soto-ude-uke + mae-joko-geri-keage dokrok do Zk čudan gjaku-cuki 5x, poslední akce s kiai
5. Kk vpřed šuto-uke + úkrok Zk džodan kizami-cuki + čudan gjaku-cuki 5x, poslední akce s kiai
6. Zk vzad gedan-barai + mawaši-aši-geri + mae-geri-kekomi čudan (kopající nohu vrátit do výchozího střehu) + gjaku-cuki 5x, poslední akce s kiai
7. Zk vpřed mae-geri-rengeri s mezikrokem (třikrát)
8. Zk vpřed mawaši-geri 5x, poslední akce s kiai
9. Zk vpřed uši-ro-geri 5x, poslední akce s kiai
10. Ki do strany joko-geri-kekomi 3x na každou stranu, po třetí akci kiai
11. Ki do strany joko-geri-keage 3x na každou stranu, po třetí akci kiai

KUMITE – *Kihon-apon-kumite*

2x Tori džodan oi-cuki

2x Tori čudan oi-cuki

2x Tori čudan mae-geri

2x Tori čudan joko-geri-kekomi

2x Tori džodan mawaši-geri

Uke reálný libovolný kryt, a protiúder (vždy odlišný od prvního) vždy s kiai

KATA

Heian - sandan / Heian Jondan

SOUTĚŽNÍ KUMITE WKF:

tři modelové zápasy po 3 minutách (nasazení sparingpartnera 50%)

1. Z pohledu obránce – důraz na obranu
2. Z pohledu útočníka – důraz na promyšlený útok, podpořený obranou
3. Bez charakteru boje

TESTY SEBEOBRANA:

Reálné předvedení deseti sebeobránných prvků se sparingpartnerem

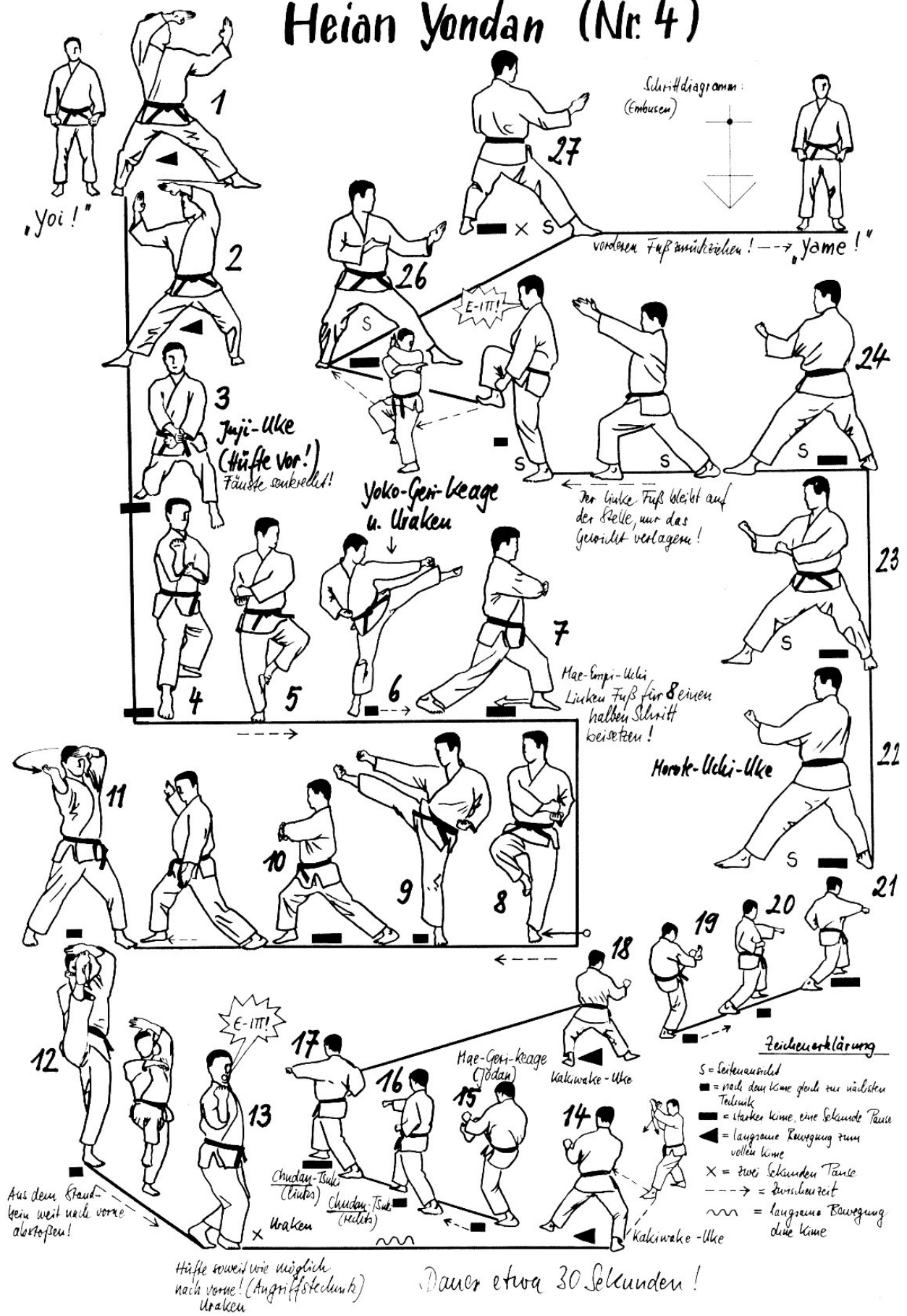
SAISHOKIDO

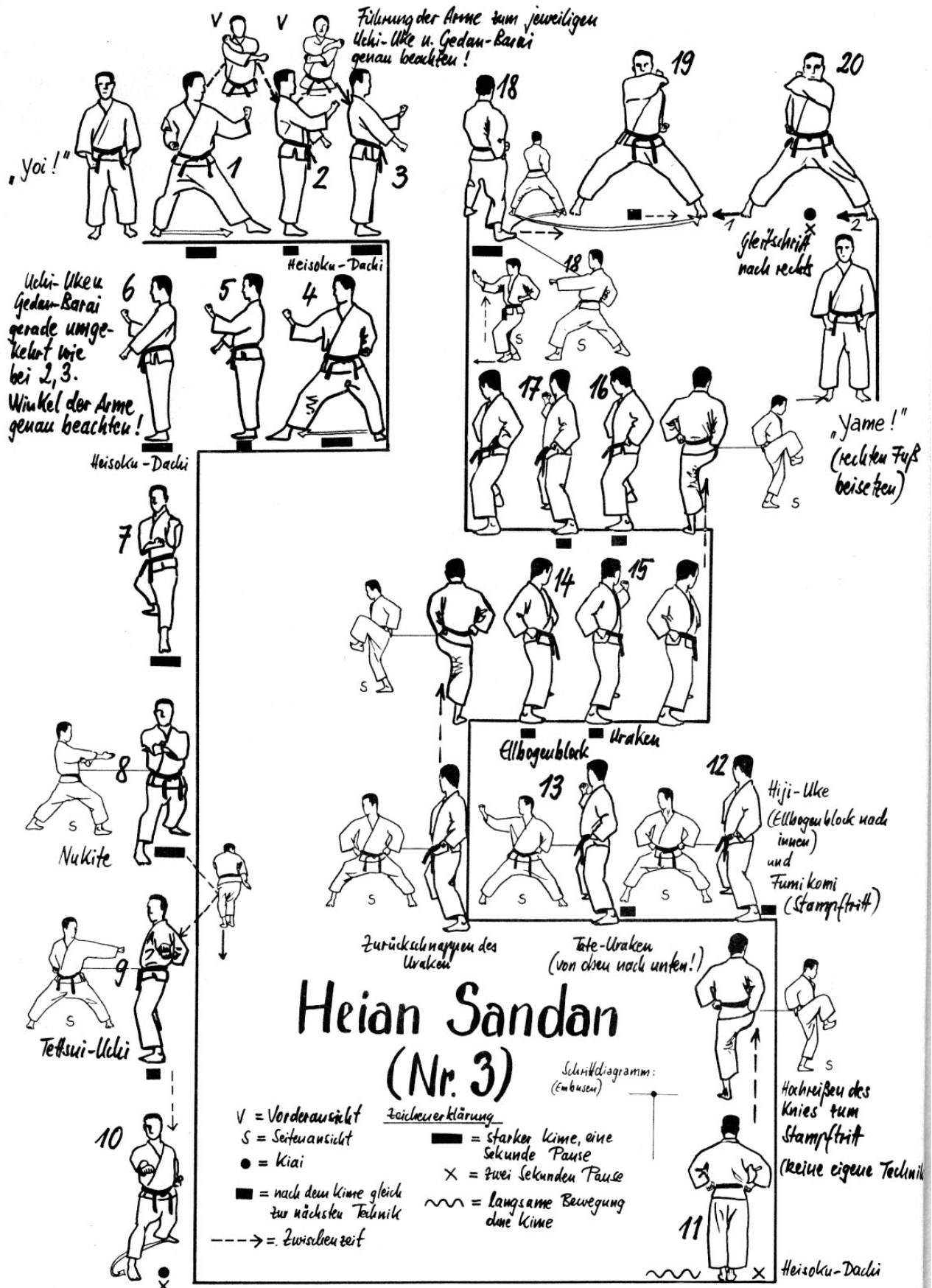
Combo 1, žebříkové hody

CHYBY, KTERÉ NEJSOU TOLEROVÁNY

- chodidla v postojích nejsou celou plochou na zemi
- zadní noha v postoji ZK není propnuta v koleni, chodidlo vytočeno příliš do strany (nestabilita)
- chybný postoj - zdvihnuté rameno, ohnuté zápěstí v konci úderu
- chybná pozice chodidel kopající nohy i stojné nohy při technikách kopů
- předklon při chůzi v ZK vpřed nebo záklon horní části těla (špatné těžiště)
- nedostatečné přitažení pěsti k boku (HIKITE), nepochopení kime
- nedostatečné sevření ruky v pěst
- Nedostatečně zdvihnuté koleno při kopech
- při kumite špatný odhad vzdálenosti pro útok i protiútok, nereálné kryty a protiútoky
- při provádění kihonu, gohon-kumite, nebo kata pohled směřující k zemi
- chybné vedení těžiště (klesání nebo stoupaní)
- nepřesné stahování kopající nohy zpět
- chybná práce boků
- chybné dýchání při provádění technik, kombinací, kata
- nejistota v postojích
- špatná koordinace pohybů
- techniky jsou prováděny toporně, nedostatečná plynulost
- Vysoko položené těžiště ve všech koncových postojích
- Zvedání těžiště při přechodu z postoje do postoje (např. z Kk do Zk)
- Nestejné zakončení pohybu (paže / tělo / nohy)
- při kumite nedostatečná koncentrace, špatný odhad vzdálenosti, špatné držení těla

Heian Yondan (Nr. 4)





Heian Nidan (Nr. 2)



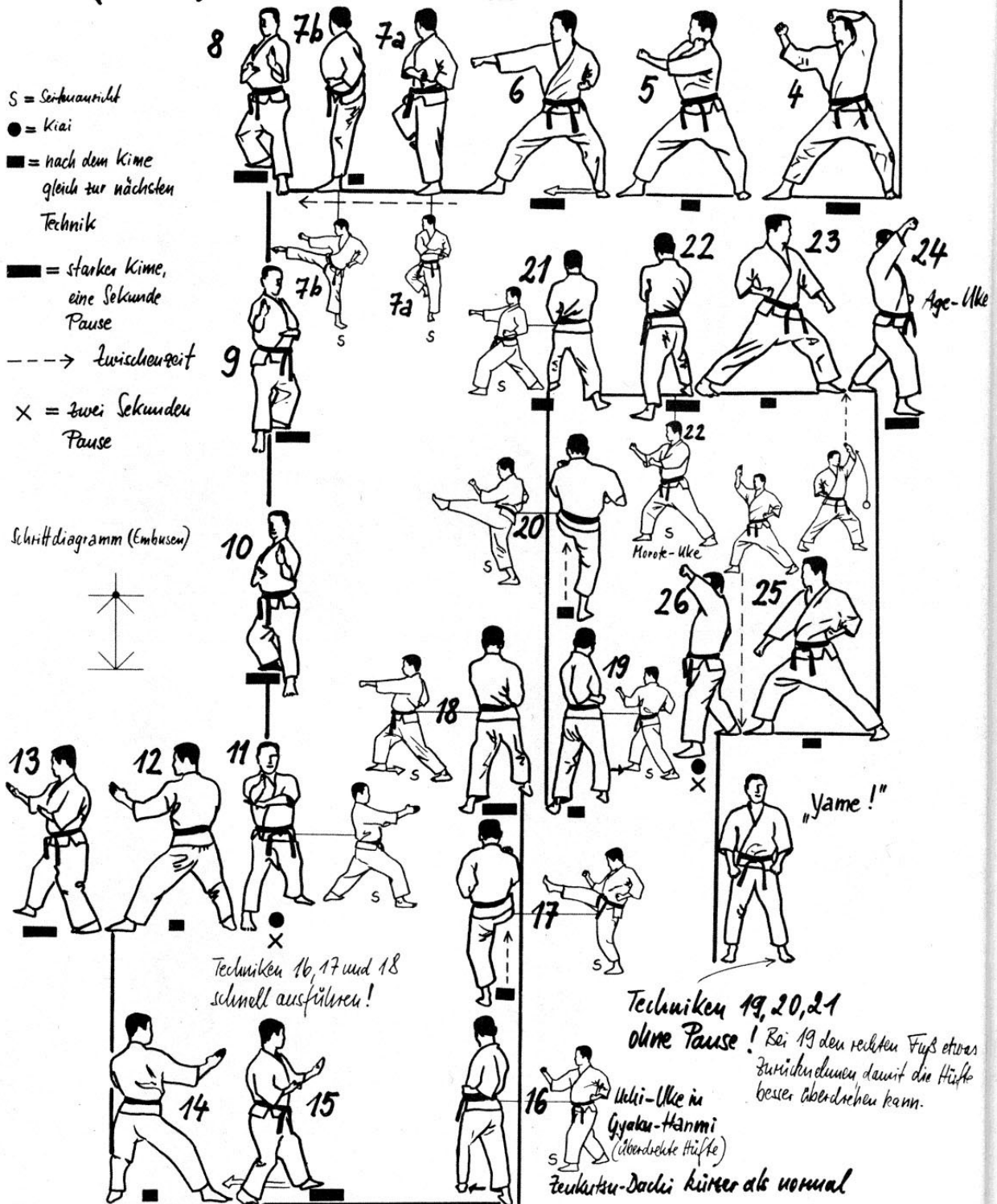
S = Seitenansicht
● = Kiai
■ = nach dem Kime gleich zur nächsten Technik

■ = starker Kime, eine Sekunde Pause

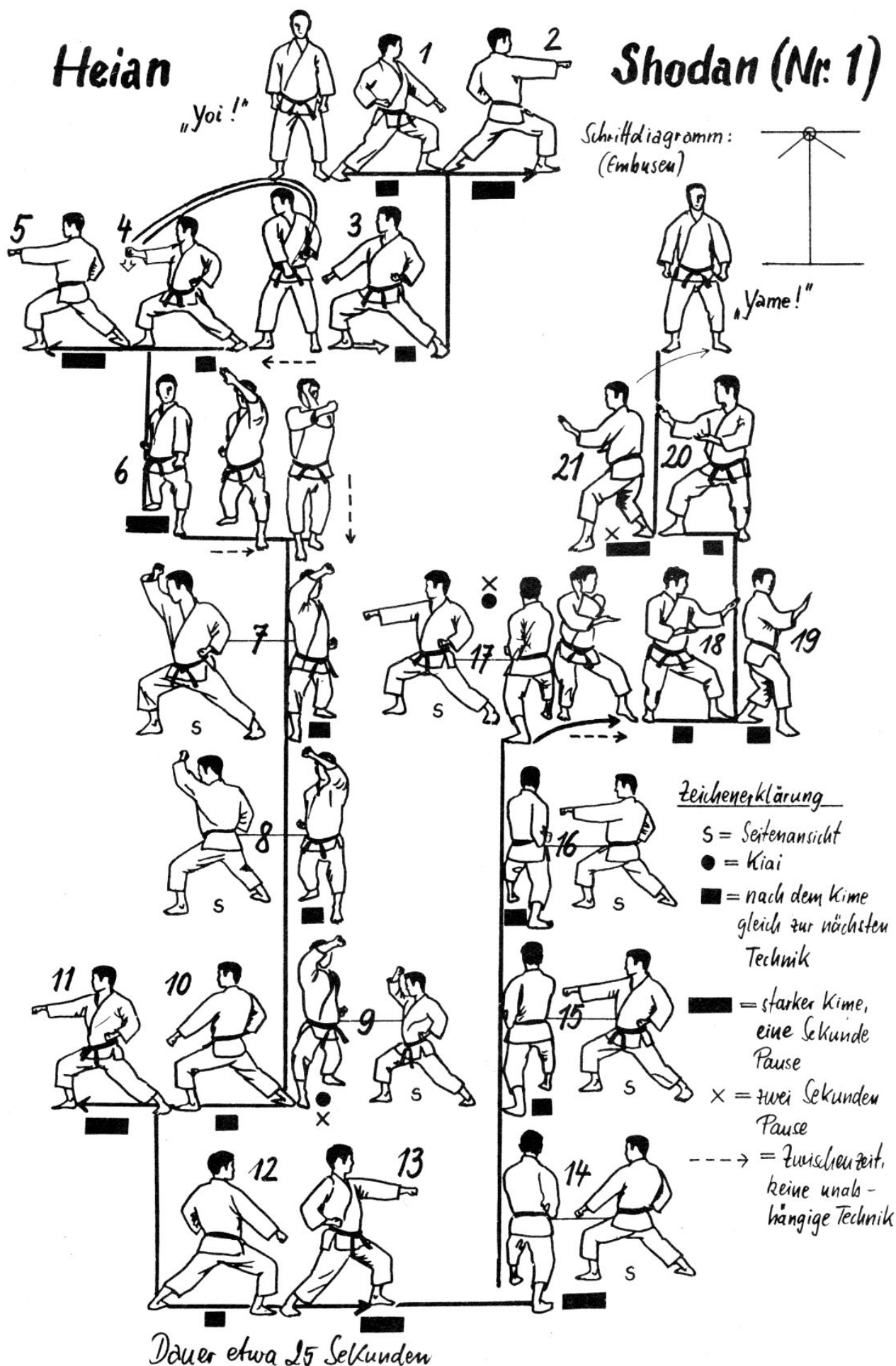
---> Zwischenzeit

x = zwei Sekunden Pause

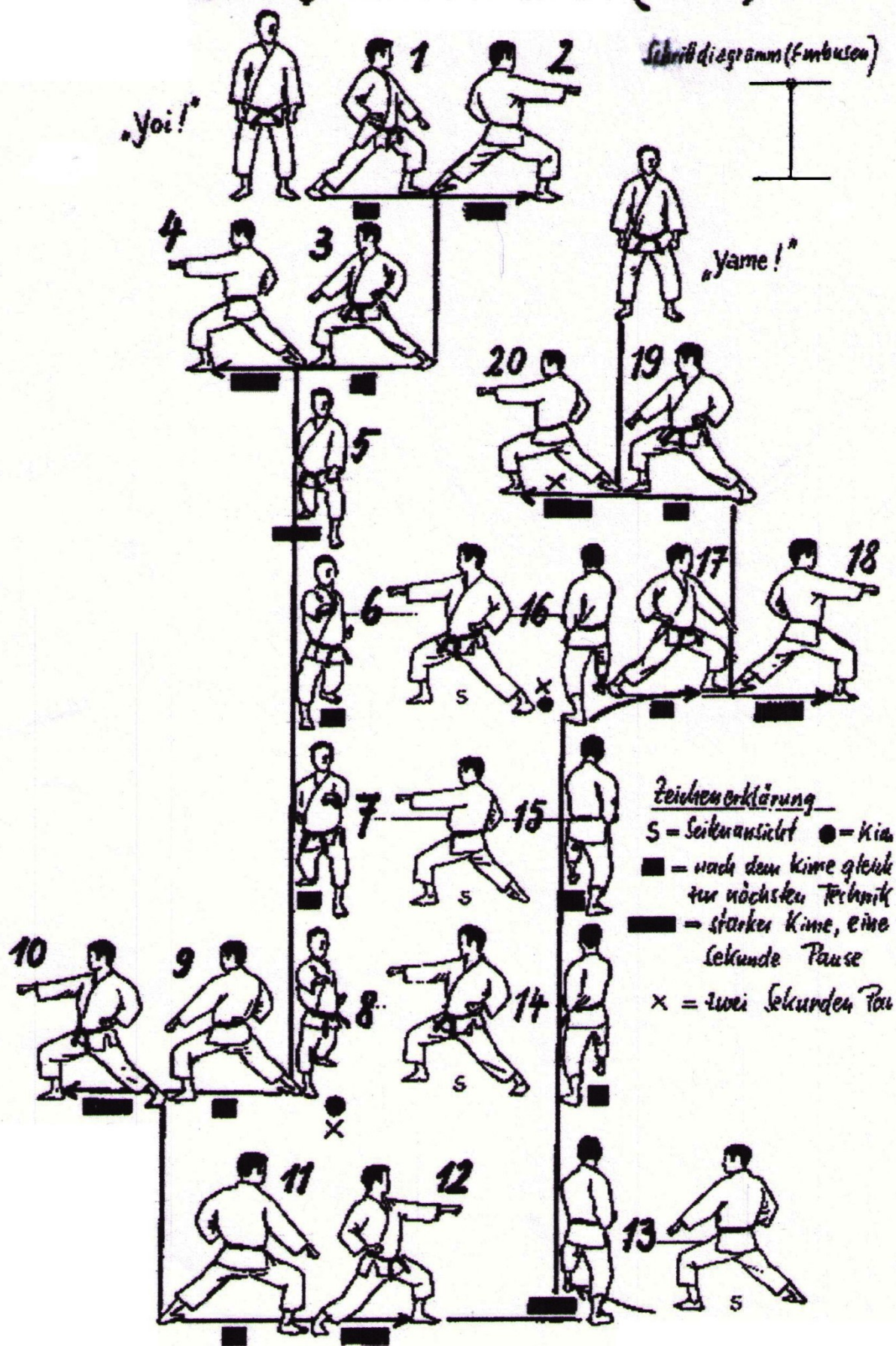
Schriftdiagramm (Embusen)



Dauer etwa 25 Sekunden



Taikyoku Shodan (Nr. 1)



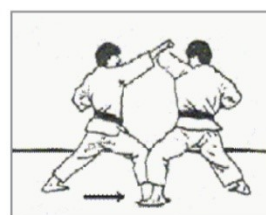
KUMITE -



Yoi



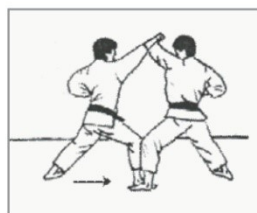
krok dozadu Gedan
Barrai



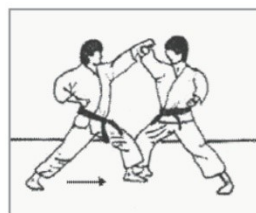
Migi Jodan Oi tsuki
Jodan Age uke



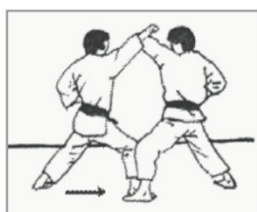
Hidari Jodan Oi tsuki
Jodan Age Uke



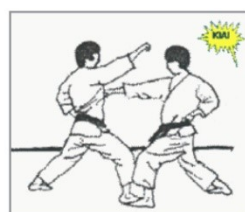
Migi Jodan Oi tsuki
Jodan Age uke



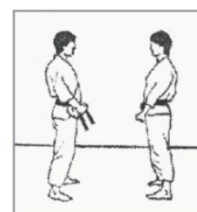
Hidari Jodan Oi tsuki
Jodan Age uke



Migi Jodan Oi tsuki
Jodan Age uke



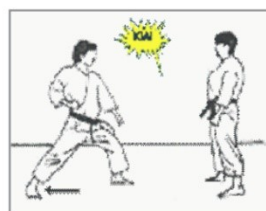
Gyaku tsuki



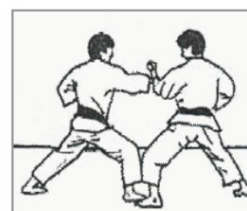
Yame



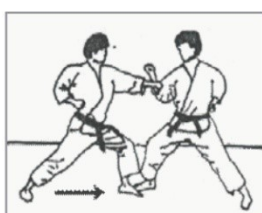
Yoi



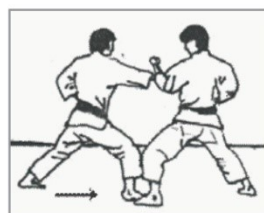
krok dozadu Gedan Barrai



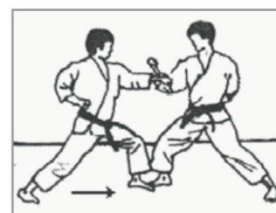
Migi Chudan Oi tsuki
Hidari Soto uke



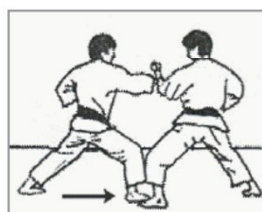
Hidari Chudan Oi tsuki
Migi Soto uke



Migi Chudan Oi tsuki
Hidari Soto uke



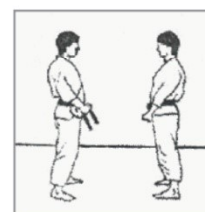
Hidari Chudan Oi tsuki
Migi Soto uke



Migi Chudan Oi tsuki
Hidari Soto uke



Gyaku tsuki



Yame



juklkarateteam.cz

Instagram



[instagram.com/juklkarateteam](https://www.instagram.com/juklkarateteam)

Twitter



twitter.com/juklkarateteam

Facebook



facebook.com/juklkarateteam

YouTube



youtube.com/user/juklkarateteam

World Union of Karate-Do
Federations



wukf-karate.org

Česká Asociace Budo Karate



cabk.cz

Pražská tělovýchovná unie



ptupraha.cz

Pražský svaz karate



pske.cz

Český svaz karate



czechkarate.cz

Česká unie bojových umění



cubu.cz