

Zkoušková kritéria na stupně KYU



10. KYU - Oranžový pás

Postoje

fudo dachi, yoi dachi, uchi hachiji dachi, haisoku dachi, zenkutsu dachi.

Údery

morote tsuki (J, Ch, G), seiken tsuki (J, Ch, G).

Bloky

seiken jodan uke, seiken gedan barai, kake

Kopy

hiza geri, kin geri, mae keage geri.

Kumite

pohyb v bojovém postoji přísuvným krokem.

Z aktivního postroje haisoku dachi přejít do zenkutsu dachi a vykonat techniky : morote tsuki, gedan barai, kake wake uke, hiza geri, kin geri. Upřednostnit migi a hidari stranu, zahrnout výkřik kiai.

Zásady nošení kyokushin karategi a vázání obi.

Význam slova kyoku - shin - kai a znalost etikety dojo a přísahy dojo.

Japonské počítání do deseti.



9. KYU - Oranžový pás s modrým pruhem

Postoje

musubi dachi, sanchin dachi

Údery

seiken ago uchi, seiken gjaku tsuki, seiken oi tsuki (J, Ch, G), seiken chudan mawashi tsuki, seiken tate tsuki

Bloky

seiken chudan soto uke

Kopy

mae geri chudan (chusoku)

Kata

kihon no kata sono ichi

Dýchání

nogare

Ippon Kumite

tori jodan tsuki

uke jodan uke + kontra seiken chudan gjaku tsuki

Jiyu Ippon Kumite

tori jodan tsuki

uke jodan uke + kontra seiken chudan mawashi tsuki

sebeobrana

tori vykonává atak rukou

uke vykonává jodan uke + jodan gjaku tsuki + hiza geri

Kondiční test

20 kliků seiken na kolenou, 10 kliků na prstech a kolenou, 20 sed lehů

Test pohybu v postoji

sanchin dachi a zenkutsu dachi používajíc techniky v kihon no kata

Historie KYOKUSHIN Karate



8. KYU - Modrý pás

Postoje

kokutsu dachi, kiba dachi

Údery a seky

uraken shomen uchi, seiken shita cuki, jun cuki, shuto sakotsu uchi, shuto sakotsu uchi komi

Bloky

eiken chudan uchi uke

Kopy

mawashi geri gedan (haisoku, chusoku), yoko keage (sokuto)

Kata

taikyoku sono ichi, sono ni

Dýchání

nogare, ibuki (san - kai)

Ippon kumite

tori chudan tsuki

uke soto uke + chudan gyaku tsuki

Jiyu Ippon kumite

tori jodan tsuki

uke soto uke + shita tsuki + gedan mawashi geri

Sebeobrana

tori jodan tsuki

uke soto uke + tate tsuki + hiza geri

Jiyu kumite

volný zápas podle zkoušejícího

Kondiční test

25 kliků seiken, 15 kliků na prstech, 25 sed lehů

Pohyb v postoji

kokutsu dachi a kiba dachi používajíc techniky zahrnuté v kihon kata



7. KYU - Modrý pás se žlutým pruhem

Postoje

neko ashi dachi

Údery a seky

tetsui oroshi uchi, tetsui kome kami uchi, tetsui hizo uchi, tetsui yoko uchi, shuto ganmen uchi, shuto hizo uchi.

Bloky

seiken juji uke (J,CH, G), shuto mawashi uke

Kopy

teisoku mawashi soto keage, haisoku mawashi uchi keage, mawashi geri chudan, kansetsu geri.

Kata

taikyoku sono san, pinan sono ichi

Dýchání

nogare, ibuki

Sanbon kumite

tři kroky s útokem J, CH, G tsuki, tři kroky ushiro jodan uke, soto uke, gedan barai +CH gyaku tsuki a gedan barai

Ipon kumite

tori jodan - tsuki

uke uchi uke a uraken shomen uchi

Jiyu ipon kumite

tori jodan tsuki

uke uchi uke, shita tsuki, chudan mawashi tsuki, mawashi geri gedan

Sebeobrana

tori jodan tsuki

uke seiken uchi uke + uraken shomen uchi, shita tsuki a hiza geri.

Jiyu kumite

randori

Kondiční test

30 kliků seiken, 20 kliků na prstech, 30 sed lehů

Pohyb v postoji

zenkutsu dachi, kiba dachi, kokutsu dachi a neko ashi dachi



6. KYU - Žlutý pás

Postoje

tsuru ashi dachi

Údery a seky

uraken sayu uchi, uraken mawashi uchi, uraken hizo uchi, uraken ganmen oroshi uchi, shuto jodan uchi uchi, ni hon nukite (me - tsuki), yon hon nukite, hiji jodan a chudan ate

Bloky

morote chudan uchi uke, seiken uchi uke/gedan barai

Kopy

yoko geri chudan, ushiro geri chudan

Kata

pinan sono ni

Renraku

tori mae geri chudan + chudan gjaku tsuki

uke soto uke, gedan barai + chudan gjaku tsuki

Ippon kumite

tori migi jodan tsuki + chudan gjaku tsuky

uke hidari uchi uke, soto uke, gedan barai + gjaku shuto sakotsu uchi

Jiyu Ippon kumite

tori jodan tsuki

uke hidari uchi ike, soto uke, gedan barai + mae geri chudan, chudan mawashi tsuki, chudan mawashi geri

I. Kyokushinkai kumite

Volné kumite

10x 2 min.

Kondiční test

50 kliků seiken, 30 kliků na pěti prstech, 20 kliků na třech prstech, 40 sed - lehů

Pohyb v postoji



5. KYU - Žlutý pás se zeleným pruhem

Postoje

moro ashi dachi

Údery a seky

shotei uchi, hiji age ate jodan

Bloky

shotei uke, mae mawashi uke

Kopy

ushiro geri chudan vykonané třemi způsoby : překrok s obratem , obrat z místa , po zakročení

Kata

pinan sono san

Kombinace

mae geri chudan, joko geri chudan, ushiro geri chudan + gjaku tsuki chudan

ibuki a nogare vykonané v sanchin dachi s morote uchi uke a gjaku tsuki chudan

Ippon kumite

tori migi mae geri chudan

uke hidari shotei uke gedan, hidari mae geri chudan, migi gjaku tsuki chudan

Jiyu Ippon kumite

tori migi mae geri chudan

uke hidari shotei uke, hidari mae geri chudan, migi chudan gjaku tsuki a migi mawashi geri gedan

II. Kyokushinkai kumite

Volné kumite 12x 2 min.

Kondiční test

70 kliků seiken, 40 kliků na pěti prstech, 30 kliků na třech prstech, 50 sed - lehů



4. KYU - Zelený pás

Postoje

heiko-dachi, kake-dachi.

Postoje ve formě kata

levý a pravý postoj, začátek v aktivním postoji haisoku-dachi a postojích zenkutsu-dachi,

kokutsu-dachi, sanchin-dachi, neko-ashi-dachi, kiba-dachi a tsuru-ashi-dachi

Údery a seky

5 variant shuto v sanchin-dachi v kombinaci : shuto-sakotsu-uchi, ganmen-uchi, uchi-komi, hizo-uchi a uchi-uchi

Bloky

6 bloků v různých variantách. Blok shuto-jodan-kake-uke, shuto-jodan-uke, shuto-chudan-soto-uke, shuto-chudan-uchi-uke, shuto-gedan-barai a shuto-mae-mawashi-uke

Kopy

yoko-geri-jodan, mawashi-geri-jodan /chusoku a haisoku/, ushiro-geri-jodan

Kata

sanchin-no-kata.

III kyokushinkai kumite

Kumite

15 zápasů po 2 minutách (hodnotí se síla, kondice, roztažení, výdrž, duch boje a disciplína)

Kondiční test

30 x klik na pěstech, 70 x "sklapovačka", 10 x přeskok partnera, 10 x přeskok vlastní- ho pásu vpřed a vzad



3. KYU - Zelený pás s hnědým pruhem

Postoje

shiko-dachi

Údery a seky

6 úderů loktem v postoji kiba-dachi v kombinaci : chudan-hiji-ate, jodan-mae-hiji-ate, jodan-age-hiji-ate, oroshi-hiji-ate a ushiro-hiji-ate

Bloky

8 variant shuto v postoji sanchin v kombinaci : shuto-jodan-kake-uke, shuto-jodan-uke, shuto-chudan-soto-uke, shuto-chudan-uchi-uke, shuto-mae-gedan-barai, shuto-mae-mawashi-uke, shuto-juji-jodan-uke a shuto-juji-gedan-uke

Kopy

mae-kakato-geri (J,Ch,G).

Kata

pinan-sono-yon, kihon-kata-sono-ni

Yakusoku Ippon kumite

útočník řekne jak zaútočí a obránce si musí připravit obranu a kontra s kiai

Jiyu Ippon kumite

IV kyokushinkai kumite

Kumite

20 zápasů po 2 minutách

Kondiční test

50 x klik na pěstech, 100 x "sklapovačka", 15 x přeskok přes partnera, 15 x přeskok přes pás vpřed a vzad

Pohyb v postoji

Test pohybu v různých postojích používajíc techniky z kihon-no-kata

Vědomosti o České organizaci Karate Kyokushin



2. KYU - Hnědý pás

Údery a seky

hiraken-tsuki (J,Ch), hiraken-oroshi-uchi, hiraken-mawashi-uchi, haishu (J,Ch), age-jodan-tsuki

Bloky

koken-uke (J,Ch,G)

Kopy

tobi-nidan-geri, tobi-gyaku-mae-geri, tobi-oi-mae-geri

Kata

pinan-sono-go, gekisai-dai

Jiyu Ippon kumite

V kyokushinkai kumite

Kumite

25 zápasů po 2 minutách

Kondiční test

60 x klik na pěstech, 20 x klik na prstech, 100 x "sklapovačka" se střídáním ke kolenům, 20 x přeskok přes partnera, 20 x přeskok přes pás

Ukemi waza

pády v bok napravo a nalevo. Karate-ne-waza

Znalost pravidel sportovního boje v Kyokushin



1. KYU - Hnědý pás s černým pruhem

Údery a seky

ryuto-ken-tsuki (J,Ch), naka-yubi-ippou-ken (J,Ch), oya-yubi-ken (J,Ch), atama-tsuki (mae,yoko,ushiro)

Bloky

kake-uke-jodan, haito-uchi-uke

Kopy

odan-uchi-haisoku-geri, oroshi-uchi-kakato-geri, oroshi-soto-kakato-geri, tobi-yoko-geri

Kata

yantsu a tsuki-no-kata

Renraku

levý bojový postoj - a/ pohyb s útokem - oi-tsuki, gyaku-tsuki a shita-tsuki. b/ pohyb s útokem - oi-mawashi-geri, oi-tsuki, gyaku-tsuki, gyaku-mawashi a gedan-barai.

Tachi Waza (hody)

o-soto-gari, de-ashi-barai, o-goshi a seoi-nage

Jiyu Ippon kumite

VI kyokushinkai kumite

Kumite

30 zápasů po 2 minutách

Tameshiwari

seiken-tsuki, shuto-sakotsu-uchi a Geri

Kondiční test

70 x klik na pěstech, 20 x klik na prstech, 100 x "sklapovačka", kde při jedné se musí obrátit k levému a pravému kolenu, 20 x přeskok přes partnera, 30 x přeskok přes pás

Dobrá znalost osobností z Kyokushin