

## **Skúšobný poriadok karate Slovenského zväzu karate -Technická časť -**

Technická časť skúšobného poriadku určuje rozsah znalostí vyžadovaných na jednotlivé STV / stupne technickej vyspelosti / kyu a Dan /. Skúšobný komisár je oprávnený preveriť cvičenca nie len z vedomostí vyžadovaných na príslušný STV, ale i z náplne akékoľvek predchádzajúceho STV.

Ďalej môže skúšobný komisár určiť upresňujúce techniky, aplikácie a akcie, ktoré umožnia komplexne zhodnotiť jeho predvedený výkon. Upresňujúce techniky, aplikácie a akcie však musia korešpondovať a nárokmi požadovanými na príslušný STV.

### **Priebeh skúšky :**

KIHON / základ, základná technika /

Každú techniku vykonáva cvičenec na povel skúšobného komisára opakovane za sebou a s maximálnou koncentráciou dovtedy, dokedy skúšobný komisár nedá povel na ukončenie cvičenia.

KIHON IDO / cvičenie základnej techniky v pohybe /

Každú techniku resp. kombináciu vykonáva cvičenec opakovane za sebou v jednom smere 5-krát. Poslednú zakončí s kiai. Po piatej technike vykoná mavate / obrat / a pokračuje 5-krát do východzieho postavenia.

KUMITE / cvičenie so súperom /

Každú útočnú a obrannú techniku a kombináciu cvičenci vykonávajú 5-krát.

Vysvetlenie skratiek :     HD – heiko dači  
                                  UHD – uči hačidži dači  
                                  SHD – šiko dači  
                                  ZAD – zuri aši dači  
                                  ZD – zenkucu dači  
                                  BP – bojový postoj  
                                  NAD – neko aši dači  
                                  SD – sančin dači

Slovník terminológie :

aši sabaki   -   premiestňovanie  
ayumi aši   -   pohyb / premiestňovanie / so striedaním polohy nôh  
suri aši     -   posun bez zmeny postavenia nôh  
              Pohyb začína predná noha / predĺženie postoja / a potom sa pritiahne zadná noha / skrátenie postoja / do východzieho postoja.  
              Např. z BP prednou nohou do ZD, potom rýchlo pritiahnuť zadnú nohu opäť do BP.  
cugi aši     -   posun bez zmeny postavenia nôh  
              Pohyb začína zadná noha /skrátenie postoja / a potom vykročí predná noha / predĺženie postoja/ do východzieho postoja.

postavenie nôh v postoji – predná noha OKURI / pri kizami /  
                                  zadná noha HINERI / pri gyaku /

okuri geri   -   kop prednou nohou po predchádzajúcom prísune zadnej nohy do ZAD

smery pohybu : MAE   - vpred  
                  YOKO - doboku  
                  UŠIRO - vzad

## 8. kyu

### KIHON

1. UHD, seiken čoku cuki
2. UHD, šomen, yokomen uraken uči
3. UHD, džodan uke, uči uke, soto uke, gedan barai
4. HD, mae geri

### KIHON IDO

1. ayumi aši / chōdza vpred / v SD s gyaku cuki
1. ayumi aši v ZD s oi cuki
2. ayumi aši v BP a v NAD
3. ayumi aši v ZD s mae geri
4. HD, tai sabaki  
a/ cvičenec začína pohyb pravou nohou pri premiestňovaní v pravo, ľavou nohou pri premiestňovaní vľavo, rozšíri postoj do dvojnásobnej šírky, potom pritiahne opačnú nohu do HD / posun suri aši /  
b/ cvičenec začína pohyb ľavou nohou pri premiestňovaní v pravo, pravou nohou pri premiestňovaní vľavo, cvičenec prisunie do heisoku dači , potom vykročiť druhou nohou do HD / presun cugi aši /
5. HD, tai hiraki

### KUMITE

1. Útočník: UHD, džodan cuki  
Obranca: UHD, džodan uke
2. Útočník: UHD, čudan cuki  
Obranca: UHD, soto uke, uči uke

### KATA

TAIKYOKU DŽODAN I.  
TAIKYOKU ČUDAN I.

---

## 7. kyu

### KIHON

1. UHD, game šuto uči  
- druhú ruku cvičenec priťahuje pred plexus solaris  
UHD, yokomen šuto uči  
- druhú ruku cvičenec priťahuje otvorenú do hiki te
2. UHD, kake uke
3. SHD, šita / ura / cuki
4. SHD, sayu uraken uči
5. SHD, harai otoši uke
6. ZD, gyaku cuki
7. HD, mavaši geri
8. HD, gedan sokuto geri

### KIHON IDO

1. ayumi aši v ZD s gyaku cuki
2. ayumi aši v ZD s aši barai
3. ayumi aši uširo / vzad / v ZD s gedan barai a gyaku cuki
4. suri aši v BP a v NAD
5. cugi aši 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

- v postoji s pravou nohou vzadu začína pohyb vpravo ľavá noha, vľavo pravá noha
7. tai hiraki v BP
- zadná noha v BP sa presunie do hanko dači / vyššie SHD so skrátenou šírkou o šírku chodidla /

#### KUMITE

1. Útočník: ZD, oi cuki džodan  
Obranca: z HD do ZD s džodan uke a vzápätí gyaku cuki
2. Útočník: ZD, oi cuki čudan  
Obranca: z HD do ZD so soto alebo uči uke a vzápätí gyaku cuki
3. Útočník: ZD, mae geri  
Obranca: z HD tai hiraki

#### KATA

TAIKYOKU DŽODAN II.  
TAIKYOKU ČUDAN II.

---

## 6. kyu

#### KIHON

1. BP vykročiť do ZD s kizami cuki, prednú nohu vrátiť späť do BP
2. BP vykročiť do ZD s gyaku cuki, prednú nohu vrátiť späť do BP
3. UHD, nagaši uke
4. UHD, čo uke
5. UHD, age empi uči, mavaši empi uči
6. SHD, otoši empi uči, yoko empi uči
7. ZD, kizami cuki a gyaku cuki / dôraz na prácu bokov /
8. HD, yoko geri gedan

#### KIHON IDO

Základný súbor kihon ido:

1. v BP do ZD ayumi aši s oi cuki, prednú nohu vrátiť späť do BP
2. z NAD do ZD s vykročením s čudan gyaku cuki, po ukončení úderu prekročiť do opačného NAD, ruky sa vrátia do polohy kamae
3. BP, ayumi aši s čudan mae geri
4. BP, ayumi aši s čudan mavaši geri
5. BP, ayumi aši s yokomen uraken uči
6. BP, mae geri do ZD s oi cuki
7. BP, aši barai do ZD s oi cuki
8. BP, ušiuro suri aši / vzad / s kake uke

#### KUMITE

1. Útočník: z BP do ZD s kizami cuki džodan  
Obranca: z BP ustúpiť do ZD s džodan uke a protiútok gyaku cuki  
Útočník aj obranca sa vrátia do BP s kamae
2. Útočník: z BP do ZD s gyaku cuki čudan  
Obranca: z BP ustúpiť do ZD s nagaši uke / blok dopadá na útočiacu ruku z vonka / a gyaku cuki
3. Útočník: z BP mavaši geri čudan  
Obranca: z BP so suri aši vpred, zároveň obranca vykonáva čo uke

#### KATA

TAIKYOKU KAKE UKE I.  
TAIKYOKU GEDAN I.

---

## 5. kyu

### KIHON

1. BP vykročiť do ZD s kizami cuki džodan, gyaku cuki čudan potom prednú nohu vrátiť späť do BP
2. BP vykročiť do ZD s džodan yokomen uraken učí, prednú nohu vrátiť späť do BP
3. UHD, teišo cuki
4. HD, tai sabaki so sukui uke, alebo nagaši uke
5. HD, yoko geri čudan
6. BP, tai sabaki s krytom  
- na oi stranu s nagaši alebo sukui uke, na stranu gyaku s kake uke alebo harai otoši uke  
- v BP s pravou nohou vzadu pohyb vľavo začína ľavá noha, pohyb v pravo začína pravá noha /  
premiestňovanie suri /

### KIHON IDO

1. BP, predná noha do ZD s gyaku cuki, zadnú nohu pritiahnuť do BP / BP suri aši gyaku cuki /
2. BP, predná noha do ZD s kizami cuki, zadnú nohu pritiahnuť do BP / BP suri aši kizami cuki /
3. BP, suri aši kizami a 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. BP, prekročiť do kosa dači, yoko geri vpred, dokročiť opäť do BP
5. BP, ustupovať so suri aši a džodan uke alebo harai otoši uke, vykročiť prednou nohou do ZD s gyaku cuki, vrátiť prednú nohu do BP s kamae
6. BP, ayumi aši do ZD s kombináciou oi cuki a gyaku cuki, po úderoch stiahnuť prednú nohu do BP
7. NAD, vykročiť prednou nohou do ZD s gyaku cuki džodan, zadnou nohou mae geri, prekročiť do NAD
8. BP, postupovať s mae geri zadnou nohou, po kope dokročiť do ZD s gyaku cuki, prednú nohu stiahnuť do BP s kamae

### KUMITE

1. Útočník: BP suri aši s yokomen uraken učí  
Obranca: BP ustúpiť so suri aši s mae sori mi / záklon /, vykročiť vpred s gyaku cuki čudan
2. Útočník: BP mavaši geri čudan / džodan /  
Obranca: BP, pristúpiť k súperovi so suri aši s krytom čo uke, vykonať náznak aši barai na opornú nohu súpera
3. Útočník: BP, vykročiť so suri aši vpred s kizami cuki  
Obranca: BP, suri aši vzad, obranca zároveň vykoná prednou rukou v kamae nagaši uke, potom vykročí so suri aši do ZD a udiera gyaku cuki čudan
4. Útočník: BP, ayumi aši do ZD oi cuki  
Obranca: BP, ustúpiť s ayumi aši do opačného BP s nagaši uke, vykročiť prednou nohou do SHD s yoko empi učí

### KATA

TAIKYOKU KAKE UKE II.  
TAIKYOKU GEDAN II.

---

## 4. kyu

### KIHON

1. UHD, mavaši uke a yama teišo cuki UHD, teišo cuki
2. UHD, džoge uke
3. HD, čudan uširo geri
4. HD, ura mavaši geri čudan
5. BP, tai sabaki s krytom a úderom  
- na stranu oi s nagaši alebo sukui uke, na stranu gyaku s kake uke alebo harai otoši uke, vykročiť prednou nohou do ZD s gyaku cuki  
- v BP s pravou nohou vzadu pohyb začína vľavo ľavá noha a naopak /  
premiestňovanie suri /

## KIHON IDO

1. BP, pritiahnúť zadnú nohu do ZAD, vykročiť prednou nohou do ZD s gyaku cuki, prednú nohu vrátiť späť do BP / cugi aši gyaku cuki /
2. BP, pritiahnúť zadnú nohu do ZAD, vykročiť prednou nohou do ZD s kizami cuki, prednú nohu vrátiť späť do BP / cugi aši kizami cuki /
3. BP, pritiahnúť zadnú nohu do ZAD, vykročiť prednou nohou do ZD s yokomen uraken uči, prednú nohu vrátiť späť do BP / cugi aši yokomen uraken uči /
4. BP, pritiahnúť zadnú nohu do ZAD, vykročiť prednou nohou do ZD s kizami a gyaku cuki, prednú nohu vrátiť späť do BP / cugi aši kizami a gyaku cuki /
5. BP, pritiahnúť zadnú nohu do ZAD, prednou mae geri a vykročiť do BP / cugi aši mae geri /
6. BP, pritiahnúť zadnú nohu do ZAD, prednou mavaši geri a vykročiť do BP / cugi aši mavaši geri /
7. BP, postupovať zadnou / hineri / nohou ura mavaši geri čudan
8. BP, postupovať zadnou / hineri / nohou yoko geri
9. BP, prekročiť do kosa dači, yoko geri , vykročiť v suri aši s yokomen uraken uči , BP
10. NAD, vykročiť prednou nohou do ZD s kizami a gyaku cuki, mae geri, prekročiť do NAD
11. BP, aši barai, vykročiť podrážajúcou nohou do ZD s oi cuki a gyaku cuki, pritiahnúť prednú nohu do BP

## KUMITE

1. Útočník: BP, suri aši s kizami cuki džodan  
Obranca: BP, tai sabaki s kake uke, blok dopadá z vonku na útočiacu ruku, prednou nohou vykročiť do ZD s gyaku cuki
2. Útočník: BP, suri aši s gyaku cuki čudan  
Obranca: BP, tai sabaki nagaši uke, blok dopadá z vonku na útočiacu ruku, prednou nohou vykročiť do ZD s gyaku cuki
3. Útočník: BP, mae geri alebo yoko geri zadnou nohou  
Obranca: BP, tai sabaki s harai otoši uke , blok dopadá na útočiacu nohu zvonka, vykročiť prednou nohou do ZD s gyaku cuki

## KATA

TAIKYOKU MAVAŠI UKE I.  
GEKI SAI DAI I.

---

## 3. kyu

### KIHON

1. BP, prednou nohou mavaši geri
2. BP, prednou nohou yoko geri
3. BP, prednou nohou ura mavaši geri  
Techniky vykonáva cvičenec bez prisunutia zadnej nohy v postoji
4. UHD, furi uči
5. UHD, kagi cuki
6. UHD, kakuto uke, teišo uke oboma rukami
7. BP, vykročiť prednou nohou do ZD s haito uči, vrátiť prednú nohu do BP
8. NAD, kansetsu geri

### KIHON IDO

1. BP, suri aši kizami do BP, suri aši gyaku cuki do ZD
2. BP, cugi aši mae geri / okuri mae geri /, vykročiť do ZD s gyaku cuki, vrátiť nohu do BP
3. BP, cugi aši mavaši geri / okuri mavaši geri /, vykročiť do ZD s gyaku cuki, vrátiť nohu do BP
4. BP, suri aši gyaku cuki, cugi aši džodan mavaši geri / okuri džodan mavaši geri /, prednú nohu vrátiť do BP
5. BP, hineri nohou ura mavaši geri čudan, vykročiť kopajúcou nohou do ZD s gyaku cuki
6. BP, hineri nohou mavaši geri čudan, vykročiť kopajúcou nohou do ZD s gyaku cuki džodan
7. BP, mavaši / kubi / geri džodan zadnou / hineri / nohou, dokročiť so suri aši do BP s yokomen uraken uči

BP, postupovať s aši barai zadnou nohou / ayumi aši / , dokročiť podrážajúcou nohou za druhú do ZAD, výkrok druhou nohou do ZD s čudan gyaku cuki, vrátiť do BP

#### KUMITE

1. Útočník: BP, vykročiť prednou nohou do ZD s gyaku cuki alebo kizami cuki čudan  
Obranca: BP, blok nagaši uke dopadá na útočnikove predlaktie zvonku, zároveň prednou nohou aši barai zvnútra na prednú nohu útočníka, potom gyaku cuki čudan
2. Útočník: BP, mae geri  
Obranca: BP, tai sabaki / pohyb začína predná noha / so sukui uke gyaku rukou, zároveň oi ruka uchopí útočníka za karate gi na prsiach, prikročí s cugi aši, prednou nohou náznak aši barai na útočnikovu opornú nohu
3. Útočník: BP, mavaši geri zadnou / hineri / nohou  
Obranca: BP, čo uke, náznak aši barai zadnou nohou

#### KATA

GEKI SAI DAI II.  
SANČIN

---

## 2. kyu

#### KIHON

1. BP, nagaši cuki
2. NAD, prednou nohou mae geri čudan a kansetsu geri / nohu medzi kopami neklásť na zem /
3. BP, prednou nohou kombinácia mavaši geri a yoko geri / nohu medzi kopami naklásať na zem, zadná noha v postoji zostáva v pôvodnom postavení /

#### KIHON IDO

1. BP, výkrok do ZD s džodan gyaku cuki, potom pritiahnuť zadnú nohu do ZAD a zároveň s týmto pohybom džodan kizami cuki druhou rukou, potom vykročiť opäť prednou nohou do ZD súčasne s džodan / čudan / gyaku cuki, po údere sa predná noha vráti do BP
2. NAD, vykročiť prednou nohou do ZD s čudan gyaku cuki, mae geri čudan hineri nohou, vykročiť kopajúcou nohou do ZD s gyaku cuki, vrátiť prednú nohu späť do NAD
3. BP, prednou nohou vykročiť do ZD s gyaku cuki, ura mavaši geri džodan, BP
4. BP, aši barai, dokročiť otočený o 180 st. do ZAD / chrbtom k smeru pohybu / , druhou nohou uširo geri čudan, dokročiť opäť otočený vpred do BP
5. BP, postupovať s uširo mavaši geri džodan
6. BP, prekročiť do kosa dači, yoko geri, vykročiť kopajúcou nohou do ZD s čudan gyaku cuki, vrátiť prednú nohu do BP
7. BP, mavaši geri hineri nohou, kopajúca noha po kope vykročí vpred v suri aši s yokomen uraken učí, predná noha v postoji opäť vykročí do ZD s gyaku cuki, potom sa predná noha vráti späť do BP
8. BP, uširo geri vpred do ZD s gyaku cuki, vrátiť prednú nohu do BP

#### KUMITE

1. Skúšobná komisia určí tri rôzne druhy útokov, obranca vykoná adekvátnu obranu a protiútok.
2. Útočník predvedie tri rôzne ľubovoľné útoky, obranca vykoná primeraný protiútok s diae.

#### KATA

TAIKYOKU MAVAŠI UKE II.  
TENŠO

---

## 1. kyu

### KIHON IDO

1. BP, výkrok do ZD s džodan kizami cuki, potom pritiahnuť zadnú nohu do ZAD a zároveň s týmto pohybom čudan gyaku cuki druhou rukou, potom vykročiť opäť prednou nohou do ZD súčasne s čudan kizami cuki, po údere sa predná noha vráti späť do BP
2. NAD, postupovať do ZD s džodan kizami cuki, hineri nohou mae geri dokročiť naspäť za prednú nohu do ZAD, potom prednou nohou vykročiť do BP, zadnou nohou čudan mavaši geri, dokročiť do NAD
3. BP, hineri mavaši geri čudan, dokročiť kopajúcou nohou chrbtom do ZA otočený o 180 st., druhou nohou džodan mavaši uširo geri, dokročiť opäť otočený vpred do BP
4. BP, zadnou nohou uširo mavaši geri, dokročiť do ZD s gyaku cuki čudan, pritiahnuť prednú nohu do BP
5. BP, hineri nohou mae geri, kopajúcu nohu stiahnuť do hiki aši / nohu neklásť na zem /, mavaši geri, vykročiť kopajúcou nohou vpred do ZD s gyaku cuki, stiahnuť prednú nohu opäť do BP
6. BP, vykročiť prednou nohou do ZD s kizami cuki, zadnou nohou aši barai, dokročiť do ZAD vpred, druhou nohou gedan sokuto geri, BP

### KUMITE

1. Modelová forma džiu kumite podľa rozhodnutia skúšobnej komisie .
2. Predviest' a vysvetliť aplikácie kata SAIFA.

### KATA

SANČINTENŠO  
SAIFA

---

## 1. Dan

### KIHON IDO

1. BP, hineri mae geri, vykročiť kopajúcou nohou so suri aši oi cuki, opäť suri aši s gyaku cuki
2. BP, prednou nohou čudan yoko geri, kop vykonávať bez pritiahnutia zadnej nohy v postoji, kopajúcou nohou vykročiť so suri aši yokomenuraken učí, opäť tou istou nohou vykročiť so suri aši a gyaku cuki.
3. BP, vykročiť prednou nohou vpred do ZD s gyaku cuki, hineri nohou džodan ura mavaši geri, dokročiť kopajúcou nohou vpred do ZD s gyaku cuki
4. BP, hineri mavaši geri džodan, nohu nepoložiť na zem, z hiki aši ura mavaši geri, dokročiť kopajúcou nohou vpred do ZD s gyaku cuki
5. BP, postupovať vpred s kaiten gari

### KUMITE

1. Útočník: ľubovoľný kop džodan  
Obranca: kaiten gari / naznačiť /
2. Sebaobrané techniky zamerané na vyprost'ovanie pri úchope končatiny a škrtení.
3. Predviest' a vysvetliť aplikácie kata SEINČIN.

### KATA

SEINČIN

---

## 2. Dan

### KIHON IDO

Kombinácie 3 techník – Cvičenec prevedie kombinácie techník podľa vlastného uváženia postojov, premiestňovaní a s vlastným poradím techník v kombinácií:

1. kombinácia z techník : mae geri, oi cuki, gyaku cuki
2. kombinácia z techník : mavaši geri, uraken učí, gyaku cuki
3. kombinácia z techník : aši barai, ura mavaši geri, gyaku cuki

4. kombinácia z techník : yoko geri, uširo geri, gyaku cuki
5. cvičenec prevedie tokui vaza, skúšobná komisia môže určiť ďalšie kombinácie podľa vlastného uváženia

#### KUMITE

1. Sebaobránné techniky proti úchopom a škrtení, techniky nasadzovania pák.
2. Predviesť a vysvetliť aplikácie kata SANSERU a všetky predchádzajúce majstrovské kata .

#### KATA

SANSERU

---

### 3. Dan

#### KIHON IDO

Kombinácie 3 techník – Cvičenec prevedie kombinácie techník podľa vlastného uváženia postojov, premiestňovaní a s vlastným poradím techník v kombinácií:

1. kombinácia z techník : mae geri, mavaši geri, oi cuki, gyaku cuki
2. kombinácia z techník : aši barai, uširo geri, uraken uči, gyaku cuki
3. kombinácia z techník : aši barai, ura mavaši geri, gyaku cuki
4. kombinácia z techník : ura mavaši geri, gyaku cuki, mavaši geri, gyaku cuki

#### KUMITE

1. Obrana proti útoku jednotlivých techník kizami cuki, gyaku cuki, kingeri, mavaši geri, ura mavaši geri. Obrana je vedená formou kombinácie obrany a útoku.
2. Predviesť a vysvetliť aplikácie kata SISIČIN a všetky predchádzajúce majstrovské kata .

#### KATA

SISOČIN

---

### 4. Dan

#### KIHON IDO

Cvičenec prevedie vlastné s 3 technikami s preferovaním danej techniky :

1. kombinácia s preferenciou : gyaku cuki
2. kombinácia s preferenciou : mae geri
3. kombinácia s preferenciou : mavaši geri, alebo yoko geri, uširo geri

#### KUMITE

1. Obrana proti útoku jednotlivých techník gyaku cuki, oi cuki, kingeri a kansetsu geri .
2. Predviesť a vysvetliť aplikácie kata SEISAN a všetky predchádzajúce majstrovské kata .

#### KATA

SEISAN

---

### 5. Dan

#### KIHON IDO

- základný súbor kihon ido / 4 kombinácie techník /
- zostáva v rozhodnutí skúšobnej komisie

#### KUMITE

Predviesť a vysvetliť aplikácie kata SEIPAI a všetky predchádzajúce majstrovské kata .

#### KATA

SEIPAI

---



## **6. Dan**

### **KIHON IDO**

- základný súbor kihon ido / 4 kombinácie techník /
- zostáva v rozhodnutí skúšobnej komisie

### **KUMITE**

Predviesť a vysvetliť aplikácie kata KURURUNFA a všetky predchádzajúce majstrovské kata .

### **KATA**

KURURUNFA

---

## **7. Dan**

### **KIHON IDO**

- základný súbor kihon ido / 4 kombinácie techník /
- zostáva v rozhodnutí skúšobnej komisie

### **KUMITE**

Predviesť a vysvetliť aplikácie kata SUPARINPEI a všetky predchádzajúce majstrovské kata .

### **KATA**

SUPARINPEI

---