



Tradiční karate - Zkouškové řády na STV

Žákovské stupně: **8 – 1** kyu
Mistrovské stupně: **1 – 9** dan



Bojové umění karate-dō (空手道) není v nabídce svých praktik nijak omezeno. Karate-dō nabízí neomezený rozvoj jak fyzických, tak duševních sil jedince. Každý den přináší oproti tomu předchozímu nové příležitosti k vlastnímu zlepšování. Karate-dō může skutečně být přirovnáno k nikdy nekončícímu schodišti. Každý krok (schod) přibližuje jedince blíže k cíli, tento neomezený cíl je však velmi vysoko. Každý karateka počítá každý schod jako měřítko svého pokroku. Barvy pásků se vztahují k těmto měřítkům – označují dosaženou úroveň. Cílem cesty karate-dō je vlastní pokrok a sebezlepšování skrze neustálý trénink. Konečný cíl nemůže být nikdy snížen na pouhé dosažení jisté úrovně.

Proces udělování stupňů technické vyspělosti spočívá ve zhodnocení postupu jedince k dosažení lidského ideálu tréninkem Karate. Zkoušky se nezakládají jen na fyzickém provedení technik, ale hodnotí také celkový rozvoj osobnosti jak po stránce fyzické, morální tak duševní. Na následujících stranách jsou uvedeny standardy a kritéria hodnocení.

武道とは
精神と身体の
鍛錬に依って
人格の完成を
目指す道である

西山英峻

[Budō to wa seishin to shintai no tanren ni yotte jinkaku no kansai o mezasu dō dearu]
Nishiyama Hideteka

Cílem budō je zdokonalení charakteru skrze trénink a studium bojových umění.
Hidetaka Nishiyama

Přehled STV

9. kyu	bílý pás
8. kyu	žlutý pás
7. kyu	oranžový pás
6. kyu	zelený pás
5. kyu	modrý pás
4. kyu	modrý pás
3. kyu	hnědý pás
2. kyu	hnědý pás
1. kyu	hnědý pás
1. - 9. dan	černý pás



8.kyu

八級 *hakkyū*

žlutý pás

Úroveň schopností, kdy je jedinec schopen provést a použít nejjednodušší vnější akce a techniky.

Obvyklá/Předeepsaná úroveň	Doporučená úroveň	Věkové omezení
Více než 3 měsíce cvičení	-	-

I.Kata

Heian Shodan

型

II.Kihon

基本

- | | | | | |
|----|------|---|------|---------|
| 1. | (ZE) | chudan Oi-tsuki | (ZE) | vpřed |
| 2. | (ZE) | jodan Age-uke | (ZE) | vzad |
| 3. | (ZE) | chudan Soto-ude-uke | (ZE) | vpřed |
| 4. | (ZE) | chudan Shuto-uke | (KO) | vzad |
| 5. | (ZE) | chudan Mae-geri | (ZE) | vpřed |
| 6. | (KI) | chudan Yoko-geri Keage
<i>levá i pravá strana</i> | (KI) | stranou |
| 7. | (KI) | chudan Yoko-geri Kekomi
<i>levá i pravá strana</i> | (KI) | stranou |

III.Kumite

組手

Kihon ippon kumite – 1 krokový základní sparring

Útoky: 1× Tsuki jodan

1× Tsuki chudan

(t.j. jen jednostranně)



7.kyu

七級 nanakyū

oranžový pás

Úroveň vyžaduje rozvoj technických a duševních dovedností cvičence.

Obvyklá/Předeepsaná úroveň	Doporučená úroveň	Věkové omezení
Více než 3 měsíce cvičení po 8. kyu	-	-

I.Kata

Heian Nidan

型

II.Kihon

基本

- | | | | | | |
|----|--------|----------------------------|------|------|---------|
| 1. | (ZE) | jodan Oi-tsuki | (ZE) | | vpřed |
| 2. | (ZE) | jodan Age-uke | (ZE) | I.C. | vzad |
| | | chudan Gyaku-tsuki | (ZE) | | |
| 3. | (ZE) | chudan Soto-ude-uke | (ZE) | I.C. | vpřed |
| | | jodan Gyaku-tsuki | (ZE) | | |
| 4. | (ZE) | chudan Shuto-uke | (KO) | | vzad |
| 5. | (ZE) | jodan Mae-geri | (ZE) | | vpřed |
| 6. | (T ZE) | chudan Mawashi-geri | (ZE) | | vpřed |
| 7. | (T KI) | jodan Yoko-geri Keage | (KI) | | stranou |
| | | <i>levá i pravá strana</i> | | | |
| 8. | (T KI) | chudan Yoko-geri Kekomi | (KI) | | stranou |
| | | <i>levá i pravá strana</i> | | | |

III.Kumite

組手

Kihon ippon kumite – 1 krokový základní sparring

Útoky: 2× Tsuki jodan

2× Tsuki chudan

2× Mae-geri chudan



6.kyu

六級 rokkyū

zelený pás

Úroveň vyžaduje další rozvoj technických a duševních dovedností cvičence.

Obvyklá/Předeepsaná úroveň	Doporučená úroveň	Věkové omezení
Více než 3 měsíce cvičení po 7. kyu	-	-

I.Kata

Heian Sandan

型

II.Kihon

基本

- | | | | | | |
|----|--------|--|------|------|---------|
| 1. | (ZE) | Oi-tsuki sanbon-tsuki
1× jodan, 2× chudan | (ZE) | | vpřed |
| 2. | (ZE) | jodan Age-uke
chudan Gyaku-tsuki | (ZE) | I.C. | vzad |
| 3. | (ZE) | chudan Soto-ude-uke
chudan Empi-uchi | (ZE) | I.S. | vpřed |
| 4. | (ZE) | chudan Shuto-uke
chudan Nukite | (KO) | I.C. | vzad |
| 5. | (ZE) | Mae-geri rengeru
1× chudan,
1× jodan | (ZE) | F.C. | vpřed |
| 6. | (T ZE) | jodan Mawashi-geri | (ZE) | | vpřed |
| 7. | (T KI) | jodan Yoko-geri Keage
levá i pravá strana | (KI) | | stranou |
| 8. | (T KI) | chudan Yoko-geri Kekomi
levá i pravá strana | (KI) | | stranou |
| 9. | (ZE) | chudan Mae-geri
jodan Oi-tsuki | (ZE) | F.C. | vpřed |

III.Kumite

組手

Kihon ippon kumite – 1 krokový základní sparring

Útoky: 2× Tsuki jodan

2× Tsuki chudan

2× Mae-geri chudan



5. kyu

五级 gokyū

modrý pás

Úroveň vyžaduje další rozvoj technických a duševních dovedností cvičence.

Obvyklá/Předepsaná úroveň	Doporučená úroveň	Věkové omezení
Více než 3 měsíce cvičení po 6. kyu	-	-

I.Kata

Heian Yondan

型

II.Kihon

基本

- | | | | | | |
|----|--------|--|------|------|---------|
| 1. | (ZE) | Oi-tsuki sanbon-tsuki
1× jodan, 2× chudan | (ZE) | | vpřed |
| 2. | (ZE) | jodan Age-uke
chudan Gyaku-tsuki | (ZE) | I.C. | vzad |
| 3. | (ZE) | chudan Soto-ude-uke
chudan Empi-uchi | (ZE) | I.S. | vpřed |
| 4. | (ZE) | chudan Shuto-uke
chudan Kizami Mae-geri
chudan Nukite | (KO) | I.C. | vzad |
| 5. | (ZE) | Mae-geri rengeru
1× chudan,
1× jodan | (ZE) | F.C. | vpřed |
| 6. | (T ZE) | Mawashi-geri rengeru
1× chudan,
1× jodan | (ZE) | F.C. | vpřed |
| 7. | (T KI) | jodan Yoko-geri Keage
levá i pravá strana | (KI) | | stranou |
| 8. | (T KI) | chudan Yoko-geri Kekomi
levá i pravá strana | (KI) | | stranou |
| 9. | (ZE) | chudan Mae-geri
chudan Mawashi-geri
chudan Gyaku-tsuki | (ZE) | F.C. | vpřed |

III.Kumite

组手

Kihon ippon kumite – 1 krokový základní sparring

Útoky: 2× Tsuki jodan

2× Tsuki chudan

2× Mae-geri chudan

2× Yoko-geri kekomi chudan



4.kyu

四级 yonkyū

modrý pás

Úroveň vyžaduje další rozvoj technických a duševních dovedností cvičence.

Obvyklá/Předepsaná úroveň	Doporučená úroveň	Věkové omezení
Více než 3 měsíce cvičení po 5. kyu	-	-

I.Kata

Heian Godan

型

II.Kihon

基本

1.	(ZE)	Oi-tsuki sanbon-tsuki 1× jodan, 2× chudan	(ZE)		vpřed
2.	(ZE)	jodan Age-uke chudan Gyaku-tsuki	(ZE)	I.C.	vzad
3.	(ZE)	chudan Soto-ude-uke chudan Empi-uchi jodan Tate-uraken-uchi	(ZE)	I.S.	vpřed
4.	(ZE)	chudan Shuto-uke chudan Kizami Mae-geri chudan Nukite	(KI)	I.S.	
5.	(ZE)	Mae-geri rengeru 1× chudan, 1× jodan	(KO)	I.C.	vzad
6.	(T ZE)	Mawashi-geri rengeru 1× chudan, 1× jodan	(ZE)	I.C.	
7.	(T KI)	jodan Yoko-geri Keage levá i pravá strana	(ZE)	F.C.	vpřed
8.	(T KI)	chudan Yoko-geri Kekomi levá i pravá strana	(ZE)	F.C.	vpřed
9.	(ZE)	chudan Mae-geri chudan Yoko-geri Kekomi jodan Oi-tsuki	(KI)		stranou
			(KI)		stranou
			(ZE)	F.C.	vpřed
			(ZE)	F.C.	

III.Kumite

組手

Kihon ippon kumite – 1 krokový základní sparring

- Útoky: 2× Tsuki jodan
2× Tsuki chudan
2× Mae-geri chudan
2× Yoko-geri kekomi chudan
2× Mawashi-geri chudan



3.kyu

三級 sankyū

hnědý pás

Uchazeč musí mít obecnou schopnost soutěžit v rámci mezinárodních pravidel soutěže s kontrolovanými, jednoduchými a efektivními technikami.

Obvyklá/Předepsaná úroveň	Doporučená úroveň	Věkové omezení
Více než 3 měsíce cvičení po 4. kyu	-	-

I.Kata

Tekki Shodan

型

II.Kihon

基本

1.	(ZE)	Oi-tsuki sanbon-tsuki 1× jodan, 2× chudan	(ZE)		vpřed
2.	(ZE)	jodan Age-uke chudan Gyaku-tsuki	(ZE)	I.C.	vzad
3.	(ZE)	chudan Soto-ude-uke chudan Empi-uchi jodan Tate-uraken-uchi	(ZE) (KI) (KI)	I.S. I.S.	vpřed
4.	(ZE)	chudan Shuto-uke chudan Kizami Mae-geri chudan Nukite	(KO) (ZE)	I.C. I.C.	vzad
5.	(ZE)	chudan Uchi-ude-uke chudan Gyaku-tsuki	(ZE) (ZE)	I.C.	vpřed
6.	(T ZE)	Mae-geri rengeru 1× chudan, 1× jodan	(ZE)	F.C.	vpřed
7.	(T ZE)	Mawashi-geri rengeru 1× chudan, 1× jodan	(ZE)	F.C.	vpřed
8.	(T KI)	jodan Yoko-geri Keage levá i pravá strana	(KI)		stranou
9.	(T KI)	chudan Yoko-geri Kekomi levá i pravá strana	(KI)		stranou
10.	(T ZE)	chudan Yoko-geri Kekomi chudan Mawashi-geri chudan Gyaku-tsuki	(ZE)	F.C. F.C.	vpřed
11.	(T ZE)	chudan Mawashi-geri chudan Yoko-geri Kekomi chudan Gyaku-tsuki	(ZE)	I.S. F.C.	vpřed
12.	(R ZE)	jodan Mae-geri jodan Yoko-geri Keage	(ZE)	I.S.	na místě

III.Kumite

Kihon ippon kumite – 1 krokový základní sparring

Útoky: 2× Tsuki jodan
2× Tsuki chudan
2× Mae-geri chudan
2× Yoko-geri kekomi chudan
2× Mawashi-geri chudan
2× Ushiro-geri chudan

IV.Kontrolní test

Zkoušený ze Zenkutsu-dachi provede Gyaku-tsuki do stacionárního cíle drženého zkoušejícím s maximální rychlostí a soustředěním a zastaví se před cílem tak, aby nedošlo ke kontaktu. Vykonání vyžaduje maximální nasazení v užití Gyaku-tsuki.

組手

2.kyu

二級 *nikyū*

hnědý pás

Uchazeč musí mít obecnou schopnost soutěžit v rámci mezinárodních pravidel soutěže s kontrolovanými, jednoduchými a efektivními technikami.

Obvyklá/Předepsaná úroveň	Doporučená úroveň	Věkové omezení
Více než 3 měsíce cvičení po 3. kyu	-	-

I.Kata

型

Výběr jedné ze základních kata s výjimkou Heian Shodan – Godan a Tekki Shodan.

Základní kata: Heian Shodan – Godan, Tekki Shodan – Sandan, Bassai Dai, Enpi, Gankaku, Hangetsu, Jion, Jitte, Kanku Dai

II.Kihon

基本

- | | | | | | |
|-----|--------|--|------|------|----------|
| 1. | (ZE) | Oi-tsuki sanbon-tsuki
1× jodan, 2× chudan | (ZE) | | vpřed |
| 2. | (ZE) | jodan Age-uke
chudan Gyaku-tsuki | (ZE) | I.C. | vzad |
| 3. | (ZE) | chudan Soto-ude-uke
chudan Empi-uchi
jodan Tate-uraken-uchi | (ZE) | I.S. | vpřed |
| 4. | (ZE) | chudan Shuto-uke
chudan Kizami Mae-geri
chudan Nukite | (KI) | I.S. | |
| 5. | (ZE) | chudan Uchi-ude-uke
chudan Gyaku-tsuki | (KO) | I.C. | vzad |
| 6. | (T ZE) | Mae-geri rengeru
1× chudan kizami,
1× jodan | (ZE) | I.C. | vpřed |
| 7. | (T ZE) | Mawashi-geri rengeru
1× chudan kizami,
1× jodan | (ZE) | F.C. | vpřed |
| 8. | (T KI) | jodan Yoko-geri Keage
levá i pravá strana | (ZE) | I.C. | vpřed |
| 9. | (T KI) | chudan Yoko-geri Kekomi
levá i pravá strana | (KI) | I.C. | vpřed |
| 10. | (T ZE) | chudan Yoko-geri Kekomi
chudan Mawashi-geri
chudan Gyaku-tsuki | (ZE) | F.C. | vpřed |
| 11. | (T ZE) | chudan Mawashi-geri
chudan Yoko-geri Kekomi
chudan Gyaku-tsuki | (ZE) | F.C. | vpřed |
| 12. | (R ZE) | jodan Mae-geri
jodan Yoko-geri Kekomi | (ZE) | I.S. | na místě |

III.Kumite

組手

Jiyu ippon kumite – základní sparring využívající Yori-ashi

- Útoky: 2× Tsuki jodan
2× Tsuki chudan
2× Mae-geri chudan
2× Yoko-geri kekomi chudan
2× Mawashi-geri chudan
2× Ushiro-geri chudan

IV.Kontrolní test

Zkoušený ze Zenkutsu-dachi provede Gyaku-tsuki do cíle, kterým zkoušející pohybuje nahoru a dolů s maximální rychlostí a soustředěním a zastaví se před cílem tak, aby nedošlo ke kontaktu. Vykonání vyžaduje maximální nasazení v užití Gyaku-tsuki.

1. kyu

一級 ikkyū

hnědý pás

Na této úrovni musí být jedinec schopný provést všechny základní pohyby těla a techniky s patřičným použitím – aplikací. To jsou všechny techniky rukou a nohou.

Obvyklá/Předeepsaná úroveň	Doporučená úroveň	Věkové omezení
Více než 3 měsíce cvičení po 2. kyu	-	-

I. Kata

型

Výběr jedné ze základních kata s výjimkou Heian Shodan – Godan a Tekki Shodan.

Základní kata: Heian Shodan – Godan, Tekki Shodan – Sandan, Bassai Dai, Enpi, Gankaku, Hangetsu, Jion, Jitte, Kanku Dai

II. Kihon

基本

- | | | | | | |
|-----|--------|--|------|------|----------|
| 1. | (ZE) | Oi-tsuki sanbon-tsuki
1× jodan, 2× chudan | (ZE) | | vpřed |
| 2. | (ZE) | jodan Age-uke
chudan Gyaku-tsuki | (ZE) | I.C. | vzad |
| 3. | (ZE) | chudan Soto-ude-uke
chudan Empi-uchi
jodan Tate-uraken-uchi | (ZE) | I.S. | vpřed |
| 4. | (ZE) | chudan Shuto-uke
chudan Kizami Mae-geri
chudan Nukite | (KI) | I.S. | |
| 5. | (ZE) | chudan Uchi-ude-uke
chudan Gyaku-tsuki | (KO) | I.C. | vzad |
| 6. | (T ZE) | Mae-geri rengeru
1× chudan kizami,
1× jodan | (ZE) | I.C. | vpřed |
| 7. | (T ZE) | Mawashi-geri rengeru
1× chudan kizami,
1× jodan | (ZE) | F.C. | vpřed |
| 8. | (T KI) | jodan Yoko-geri Keage
levá i pravá strana | (ZE) | I.C. | |
| 9. | (T KI) | chudan Yoko-geri Kekomi
levá i pravá strana | (KI) | I.C. | stranou |
| 10. | (T ZE) | chudan Yoko-geri Kekomi
chudan Mawashi-geri
chudan Gyaku-tsuki | (ZE) | F.C. | vpřed |
| 11. | (T ZE) | chudan Mawashi-geri
chudan Yoko-geri Kekomi
chudan Gyaku-tsuki | (ZE) | F.C. | vpřed |
| 12. | (R ZE) | jodan Mae-geri
jodan Yoko-geri Keage
jodan Yoko-geri Kekomi | (ZE) | I.S. | na místě |

III. Kumite

組手

Jiyu ippon kumite – základní sparring využívající Yori-ashi

Útoky: 2× Tsuki jodan, 2× Tsuki chudan
2× Mae-geri chudan
2× Yoko-geri kekomi chudan
2× Mawashi-geri
2× Ushiro-geri chudan

IV. Kontrolní test

Zkoušený ze Zenkutsu-dachi provede Gyaku-tsuki do cíle, kterým zkoušející pohybuje nahoru, dolů a do stran s maximální rychlostí a soustředěním a zastaví se před cílem tak, aby nedošlo ke kontaktu. Vykonání vyžaduje maximální nasazení v užití Gyaku-tsuki.

1. dan

初段 shodan

černý pás

Pro dosažení této úrovně je nutná vyzrálost schopností jedince. Všechny základní pohyby těla a techniky, včetně technik rukou a nohou, by měly být provedeny s rozšířenou silou a s řádným použitím – aplikací v základních kombinacích.

Obvyklá/Předepsaná úroveň	Doporučená úroveň	Věkové omezení
Více než 2 roky cvičení nebo 3 měsíce cvičení po 1. kyu	Více než 3 roky cvičení nebo rok po 1. kyu	14 let

I. Kata

型

Základní kata: Heian Shodan – Godan, Tekki Shodan – Sandan, Bassai Dai, Enpi, Gankaku, Hangetsu, Jion, Jitte, Kanku Dai

1. Výběr jedné ze základních kata s výjimkou Heian Shodan – Godan a Tekki Shodan
2. Kata vybraná zkoušejícím z Heian Shodan – Godan a Tekki Shodan

II. Kihon

基本

1.	(ZE)	Oi-tsuki sanbon-tsuki 1× jodan, 2× chudan	(ZE)		vpřed
2.	(ZE)	jodan Age-uke chudan Kizami Mae-geri chudan Gyaku-tsuki	(ZE)	I.C. I.C.	vzad
3.	(ZE)	chudan Soto-ude-uke chudan Empi-uchi jodan Tate-uraken-uchi chudan Gyaku-tsuki	(ZE) (KI) (KI) (ZE)	I.S. I.S. I.C.	vpřed
4.	(ZE)	chudan Shuto-uke chudan Kizami Mae-geri chudan Nukite	(KO) (ZE)	I.C. I.C.	vzad
5.	(ZE)	chudan Uchi-ude-uke jodan Kizami-tsuki chudan Kizami Mae-geri chudan Gyaku-tsuki	(ZE) (ZE)	I.C. I.S. I.C.	vpřed
6.	(T ZE)	Mae-geri rengeru 1× chudan kizami, 1× jodan	(ZE)	F.C.	vpřed
7.	(T ZE)	Mawashi-geri rengeru 1× chudan kizami, 1× jodan	(ZE)	F.C.	vpřed
8.	(T KI)	jodan Yoko-geri Keage levá i pravá strana	(KI)		stranou
9.	(T KI)	chudan Yoko-geri Kekomi levá i pravá strana	(KI)		stranou
10.	(T ZE)	chudan Kizami Yoko-geri Kekomi chudan Mawashi-geri chudan Gyaku-tsuki	(ZE)	F.C. F.C.	vpřed
11.	(T ZE)	chudan Kizami Mawashi-geri chudan Kizami Yoko-geri Kekomi chudan Oi-tsuki	(ZE)	I.S. St.F.	vpřed
12.	(R ZE)	jodan Mae-geri jodan Yoko-geri Keage chudan Yoko-geri Kekomi chudan Mawashi-geri	(ZE)	I.S. I.S. I.S.	na místě

1. dan - pokračování

初段 shodan

černý pás

III. Kumite

組手

Jiyu ippon kumite – napůl volný boj

Útoky: 1× Tsuki jodan

1× Tsuki chudan

1× Mae-geri chudan

1× Ushiro-geri chudan

1× Yoko-geri kekomi chudan

IV. Kontrolní test

Zkoušený ze Zenkutsu-dachi provede Gyaku-tsuki do cíle, kterým zkoušející pohybuje nahoru, dolů, do stran, dopředu a dozadu s maximální rychlostí a soustředěním a zastaví se před cílem tak, aby nedošlo ke kontaktu. Vykonání vyžaduje maximální nasazení v užití Gyaku-tsuki.



2. dan

弐段 *nidan*

černý pás

Stupeň vyžaduje osvojení a provedení všech základních pohybů těla a technik na takové úrovni, že jejich použití je v souladu s jedinečnými požadavky jedinceva těla.

Obvyklá/Předepsaná úroveň	Doporučená úroveň	Věkové omezení
Více než 2 roky cvičení po 1. danu	Více než 3 roky cvičení po 1. danu	18 let

I. Kata

型

1. Výběr libovolné kata s výjimkou Heian Shodan – Godan a Tekki Shodan
2. Kata vybraná zkoušejícím z Bassai Dai, Jion, Enpi a Kanku Dai

II. Kihon

基本

1. (FR) jodan Kizami-tsuki (ZE) St.F. vpřed
Oi-tsuki sanbon-tsuki (ZE FR)
1× jodan, 2× chudan
2. (T FR Sl.F.) jodan Kizami-tsuki (ZE) F.C. vpřed
chudan Mae-geri F.C.
jodan Oi-tsuki (ZE FR)
3. (T KI) jodan Yoko-geri Keage F.C. stranou
chudan Yoko-geri Kekomi (KI)
4. (FR St.B.) jodan Age-uke (ZE) F.C. vpřed
chudan Mawashi-geri F.C.
jodan Yoko Uraken-uchi (KI) St.F.
jodan Oi-tsuki (ZE FR)
5. (R FR) jodan Mae-geri I.S. na místě
jodan Yoko-geri Keage I.S.
chudan Yoko-geri Kekomi I.S.
chudan Mawashi-geri I.S.
chudan Ushiro-geri (FR)

III. Kumite

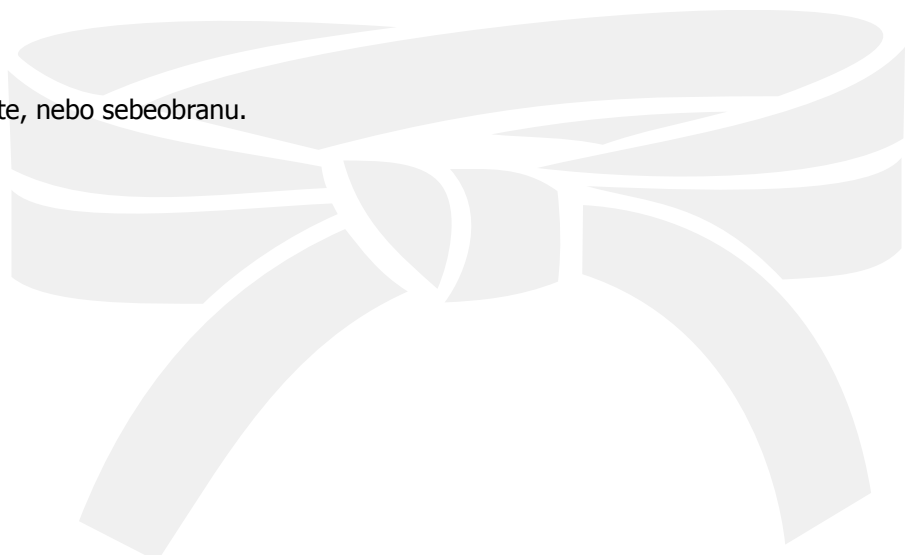
組手

1. Jiyu Kumite – volný boj
2. Útok/Obrana – zkoušený nejprve útočí, poté se brání. Vše řídí zkoušející.

IV. Sebeobrana

1. Zkoušený vybere jednu z následujících technik včetně partnera pro ukázkou:
 - a. Sebeobrana proti zbrani (nůž, tyč, ...)
 - b. Obrana ze sedu (z podlahy, židle, ...)
 - c. Obrana proti útokům uchopení nebo držení
2. Zkoušený provádí stejnou sebeobranou techniku jako v předchozím bodě, tentokrát však s partnerem dle výběru zkoušejícího.

Pozn.: Zkoušený si vybírá buď kumite, nebo sebeobranu.



3. dan

参段 sandan

černý pás

Na této úrovni si již jedinec osvojil a pochopil základní principy ve všech základních pohybech a těla a technikách. Zároveň dokáže pochopení těchto principů demonstrovat v aplikacích technik za různých okolností a podmínek.

Obvyklá/Předepsaná úroveň	Doporučená úroveň	Věkové omezení
Více než 3 roky cvičení po 2. danu	Více než 4 roky cvičení po 2. danu	21 let

I.Kata

型

1. Výběr libovolné kata s výjimkou Heian Shodan – Godan a Tekki Shodan
2. Základní kata vybraná zkoušejícím.

II.Kumite

組手

1. Jiyu Kumite – volný boj mezi zkoušenými
2. Volný boj individuálně se třemi a více partnery na úrovni nanejvýš Shodan, které vybírá zkoušející.

III.Sebeobrana

Zkoušený se brání proti partnerovi a útočí způsobem vybraným zkoušejícím.

Pozn.: Zkoušený si vybírá buď kumite, nebo sebeobranu.

4. dan

四段 yondan

černý pás

Jedinec, který dosáhl tohoto stupně je schopný na příkladech doložit svou znalost principů pohybu těla, technik a jejich aplikací v různých podmínkách na takové úrovni, aby je dokázal vyučovat.

Obvyklá/Předepsaná úroveň	Doporučená úroveň	Věkové omezení
Více než 4 roky cvičení po 3. danu	Více než 5 let cvičení po 3. danu	-

I.Kata

型

1. Výběr libovolné kata s výjimkou Heian Shodan – Godan a Tekki Shodan
2. Zkoušený vysvětlí a odpoví na otázky zkoušejícího týkající se technik v předvedené kata

II.Instruktáž (výuka)

組手

Zkoušený odpovídá partnerovi vybranému zkoušejícím na otázky týkající se Kihon, Kata a Kumite. Vyučuje, vysvětluje a opravuje partnera.

III.Výzkum

Zkoušený má přibližně 5 minut na vysvětlení svého výzkumu z oblasti Kumite a sebeobranu. V dalších 10 minutách svůj výzkum demonstrovuje a následně odpovídá na dotazy zkoušejícího. Uchazeč musí předložit odbornou práci na technické téma související s tradičním karate v rozsahu 5 stran.

5. dan

五段 *godan*

černý pás

Na této úrovni již uchazeč dokončil výzkum v některé z omezených oblastí karate. Výzkum zahrnuje také aplikaci, která je jak vhodná, tak použitelná vzhledem k tělesné stavbě jedince.

Obvyklá/Předepsaná úroveň	Doporučená úroveň	Věkové omezení
Více než 5 let cvičení po 4. danu	Více než 6 let cvičení po 4. danu	-

I. Kata

型

1. Výběr libovolné kata s výjimkou Heian Shodan – Godan a Tekki Shodan
2. Zkoušený vysvětlí a odpoví na otázky zkoušejícího týkající se technik v předvedené kata

II. Výzkum

Zkoušený má přibližně 10 minut na vysvětlení svého výzkumu z oblasti technik tradičního karate a jejich aplikace. Tento výzkum dále 15 minut demonstruje a odpovídá na otázky. Uchazeč předkládá odbornou práci na technické téma související s karate v rozsahu 5 stran.

6. dan

六段 *rokudan*

černý pás

Tato úroveň vyžaduje detailní výzkum v karate, který má svou povahou univerzální přínos.

Obvyklá/Předepsaná úroveň	Doporučená úroveň	Věkové omezení
Více než 6 let po 5. danu	Více než 7 let po 5. danu	-

7. dan

七段 *nanadan*

černý pás

Při dosažení tohoto stupně musí být jedinec schopen převzít pokročilý výzkum skrze skutečné aplikace a dlouhodobé testování a zkoušení základních technik tradičního karate.

Obvyklá/Předepsaná úroveň	Doporučená úroveň	Věkové omezení
Více než 7 let po 6. danu	Více než 8 let po 6. danu	40 let

8. dan

八段 *hachidan*

černý pás

Na této úrovni musí být výzkum doplněn o nové a dříve neprozkoumané oblasti.

Obvyklá/Předepsaná úroveň	Doporučená úroveň	Věkové omezení
Více než 8 let po 7. danu	Více než 9 let po 7. danu	50 let

9. dan

九段 *kyudan*

černý pás

Obvyklá/Předepsaná úroveň	Doporučená úroveň	Věkové omezení
Více než 9 let po 8. danu	Více než 10 let po 8. danu	60 let

Formální požadavky na odbornou práci pro STV dan

Odborná práce je povinnou součástí zkoušek na 4. a 5. dan. Jejím cílem je rozvinout odborné znalosti a dovednosti. Prokazuje osvojení znalostí a principů předepsaných těmito zkušebními řády a schopnost uchazeče odborně se vyjadřovat při řešení výzkumu týkajícího se tradičního karate. Tato kapitola obsahuje formální požadavky kladené na odborné práce.

Rozsahem by práce měla obsahovat nejméně 5 stran strojově psaného textu.

Struktura práce:

- 1. Titulní list**
Obsahuje název práce, jméno a příjmení autora.
- 2. Shrnutí**
Nanejvýš 100 slov shrnujících obsah, výsledky práce a jejich užití.
- 3. Úvod**
Úvodní kapitola musí jasně formulovat cíle práce, nastiňuje současný stav zkoumané oblasti a slouží k zasazení řešené problematiky do širšího kontextu.
- 4. Vlastní text práce**
Následuje několik kapitol popisujících samotný provedený výzkum, jeho výsledky a použité výzkumné metody takovým způsobem, aby bylo ostatním umožněno závěry z nich vyvozené ověřit.
- 5. Závěr**
Závěrečná kapitola obsahuje zhodnocení dosažených výsledků s důrazem na vlastní přínos, odpovídá na otázky kladené zadáním práce a zhodnocuje výzkum z širšího pohledu na řešenou problematiku. Součástí závěru je srovnání dosažených výsledků s výsledky uvedenými v pracích jiných autorů. V závěru je vhodné uvádět také možné směry dalšího výzkumu či vývoje.
- 6. Literatura**
Důsledné odkazování na zdroje je důležitým prvkem odborného textu a citování převzatých textů a obrázků je naprosto klíčové. Dále je vhodné citovat také původní zdroje použitých termínů, zdroje použitých dat a tvrzení a literaturu poskytující hlubší rozbor některých aspektů, které jsou v práci zmíněny.



Vysvětlení symbolů

I. Postoje

(FR)	volný postoj
(KO)	Kokutsu dachi
(KI)	Kiba dachi
(ZE)	Zenkutsu dachi

(postoj)	počáteční postoj
.....(postoj)	koncový postoj

II. Pásma

chudan	úroveň břicha
jodan	úroveň obličeje

III. Směry pohybu

stranou	vykonání techniky z čelní pozice do cíle po boku
vpřed	vykonání techniky do cíle vpředu
vzad	vykonání techniky s pohybem vzad zatímco pohled směřuje vpřed

IV. Přesuny

I.C.	Následující technika je vykonána ve stejném postoji jako technika předchozí, mění se pouze použitá ruka či noha.
I.S.	Následující technika vychází z techniky předchozí a je vykonávána stejnou rukou či nohou.
F.C.	Další technika bezprostředně následuje po předchozí.
F.S.	Následující technika využívá stejnou ruku nebo nohu jako technika předchozí.
Sl.F.	Sun vpřed.
St.F.	Krok vpřed.
St.B.	Krok vzad.
(P)	Tělo se nepřesunuje a technika je vykonána na místě.
(T)	Mawate – otočení.
(R)	Návrat do původní pozice.



„Ze všech bytostí, které známe, jen člověk byl obdarován schopností rozvíjet a zlepšovat své mentální a fyzické dovednosti vlastním přičiněním. A tak s karate-dō tato schopnost nabývá nového významu – tedy neomezené hledání lepší techniky. Tato neomezené cesta se stává součástí celkového rozvoje lidských možností.

Přestože mohou stupně vyspělosti být konečné již z jejich definice, rozvoj v karate není nijak omezen. Lidský potenciál a schopnost rozvíjet se jsou hranice, které si přímo žádají neustálé bádání.“

Hidetaka Nishiyama

Zkoušky na STV v rámci ČATK se musí řídit těmito
zkouškovými řády a platnou směrnici TMÚ.

Tyto zkuškové řády jsou ke stažení na:

www.karate.cz/ke-stazeni



ČATK

Zátopkova 100/2
160 17, Praha 6
info@karate.cz
www.karate.cz