

p	vpřed
z	vzad
s	stranou
Ze	Zenkutsu-dachi
Ko	Kokutsu-dachi
Ki	Kiba-dachi
Hs	Heisoku-dachi
abc / xyz	kombinace
j.	jodan
ch.	chudan
sk	stejnou končetinou

do 13 let

9. kyu Shiro obi bílý pás

KIHON

- každá technika 5x, poslední v řadě s kiai, mawatey s gedan-brai

1.	Ze	p	chudan Oi-tsuki	mawate
2.	Ze	p	Age-uke	mawate
3.	Ze	p	Soto-uke	mawate
4.	Ze	p	Uchi-uke	mawate
5.	Ze	p	Gedan-barai	mawate s Morote-gedan-b.
6.	Ze	p	chudan Mae-geri	

KATA

Taikyoku Shodan

8. kyu Kiuro obi žlutý pás

KIHON

1.	Ze	p	jodan Oi-tsuki	mawate
2.	Ze	p	chudan Gyaku-tsuki	mawate
3.	Ze	p	Age-uke	
4.	Ze	z	Age-uke	
5.	Ze	p	Soto-uke	
6.	Ze	z	Soto-uke	
7.	Ze	p	Uchi-uke	
8.	Ze	z	Uchi-uke	
9.	Ze	p	Gedan-barai	
10.	Ze	z	Gedan-barai	Shizen-tai
11.	Ko	p	Shuto-uke	
12.	Ko	z	Shuto-uke	Shizen-tai
13.	Ze	P	chudan Mae-geri	mawate s Morote-gedan-b.
14.	Ze	p	chudan Mae-geri	

KATA

Heian Shodan

Taikyoku Shodan

POČÍTAT DO DESETI JAPONSKY

7. kyu Daidaiiro obi oranžový pás

KIHON

1.	Ze	p	jodan Oi-tsuki	
2.	Ze	z	Age-uke	
3.	Ze	p	chudan Gyaku-tsuki	
4.	Ze	z	Gedan-barai	
5.	Ze	p	Soto-uke	
6.	Ze	z	Uchi-uke	Shizen-tai
7.	Ko	p	Shuto-uke	
8.	Ko	z	Shuto-uke	Shizen-tai
9.	Ze	P	chudan Mae-geri (kamae)	mawate
10.	Ze	p	jodan Mae-geri (kamae)	mawate do Ki
11.	Ki	s	Yoko-geri ke-age	3x na každou stranu

GOHON KUMITE

útok obrana
jodan Oi-tsuki Age-uke
chudan Oi-tsuki Soto-uke
Vždy po pátém uke následuje protiútok Gyaku-tsuki.

KATA

Heian Nidan

Heian Shodan

od 14 let

9. kyu Shiro obi bílý pás

KIHON

- každá technika 5x, poslední v řadě s kiai, mawatey s gedan-brai

1.	Ze	p	chudan Oi-tsuki	mawate
2.	Ze	p	Age-uke	mawate
3.	Ze	p	Soto-uke	mawate
4.	Ze	p	Uchi-uke	mawate
5.	Ze	p	Gedan-barai	mawate s Morote-gedan-b.
6.	Ze	p	chudan Mae-geri	

GOHON KUMITE

útok obrana
jodan Oi-tsuki Age-uke
chudan Oi-tsuki Soto-uke

Vždy po pátém uke následuje protiútok Gyaku-tsuki.

KATA

Taikyoku Shodan

8. kyu Kiuro obi žlutý pás

KIHON

1.	Ze	p	jodan Oi-tsuki	mawate
2.	Ze	p	chudan Gyaku-tsuki	mawate
3.	Ze	p	Age-uke	
4.	Ze	z	Age-uke	
5.	Ze	p	Soto-uke	
6.	Ze	z	Soto-uke	
7.	Ze	p	Uchi-uke	
8.	Ze	z	Uchi-uke	Shizen-tai
9.	Ko	p	Shuto-uke	
10.	Ko	z	Shuto-uke	Shizen-tai
11.	Ze	P	chudan Mae-geri	mawate s Morote-gedan-b.
12.	Ze	p	jodan Mae-geri	mawate do Ki
13.	Ki	s	Yoko-geri ke-age	3x na každou stranu

GOHON KUMITE

útok obrana
jodan Oi-tsuki Age-uke
chudan Oi-tsuki Soto-uke

Vždy po pátém uke následuje protiútok Gyaku-tsuki.

KATA

Heian Shodan

Taikyoku Shodan

7. kyu Daidaiiro obi oranžový pás

KIHON

1.	Ze	p	jodan Oi-tsuki	
2.	Ze	z	Age-uke / Gyaku-tsuki	
3.	Ze	p	Gyaku-tsuki	
4.	Ze	z	Gedan-barai / Gyaku-tsuki	
5.	Ze	p	Soto-uke / Gyaku-tsuki	
6.	Ze	z	Uchi-uke / Gyaku-tsuki	Shizen-tai
7.	Ko	p	Shuto-uke / Gyaku-nukite (Ze)	
8.	Ko	z	Shuto-uke / Gyaku-nukite (Ze)	Shizen-tai
9.	Ze	P	chudan Mae-geri (kamae)	mawate
10.	Ze	p	jodan Mae-geri (kamae)	mawate do Ki
11.	Ki	s	Yoko-geri ke-age	3x na každou stranu
12.	Ki	s	Yoko-geri ke-komi	3x na každou stranu

SANBON KUMITE

útok obrana
3x jodan Oi-tsuki Age-uke
3x chudan Oi-tsuki Soto-uke
j. Oi-tsuki, ch. Oi-tsuki, ch. Mae-geri Age-uke, Soto-uke, Gedan-barai

Vždy po třetím uke následuje protiútok Gyaku-tsuki.

KATA

Heian Nidan

Heian Shodan

6. kyu Midori obi zelený pás

KIHON

1.	Ze	p	jodan Oi-tsuki	
2.	Ze	z	Age-uke / Gyaku-tsuki	
3.	Ze	p	chudan Ren-tsuki	
4.	Ze	z	Gedan-barai / Gyaku-tsuki	
5.	Ze	p	Soto-uke / Gyaku-tsuki	
6.	Ze	z	Uchi-uke / Gyaku-tsuki	Shizen-tai
7.	Ko	p	Shuto-uke / Gyaku-nukite (Ze)	
8.	Ko	z	Shuto-uke / Gyaku-nukite (Ze)	
9.	Ze	P	chudan Mae-geri (kamae)	mawate
10.	Ze	p	chudan Mawashi-geri	mawate do Ki
11.	Ki	s	Yoko-geri ke-age	3x na každou stranu
12.	Ki	s	Yoko-geri ke-komi	3x na každou stranu

KIHON IPPON KUMITE

útok 2x pravý	obrana jednou na každou stranu
jodan Oi-tsuki	Age-uke / Gyaku-tsuki
chudan Oi-tsuki	Soto-uke / Gyaku-tsuki
chudan Mae-geri	Gedan-barai / Gyaku-tsuki nebo Nagashi-uke / Gyaku-tsuki

KATA

Heian Sandan

Heian 1, 2

5. kyu Aiuro obi modrý pás

KIHON

1.	Ze	p	chudan Gyaku-tsuki	
2.	Ze	z	Nagashi-uke / Gyaku-tsuki	
3.	Ze	p	Uraken-uchi / Gyaku-tsuki	
4.	Ze	z	Age-uke / Gyaku-tsuki	
5.	Ze	p	Soto-uke / Gyaku-tsuki	
6.	Ze	z	Uchi-uke / Kizami-tsuki / Gyaku-tsuki	
7.	Ko	p	Shuto-uke / Gyaku-nukite (Ze)	
8.	Ko	z	Shuto-uke / jodan Shuto-uchi (Ze)	
9.	Ze	P	Kizami-mae-geri / Mae-geri	mawate
10.	Ze	p	Mawashi-geri	mawate do Ki
11.	Ki	s	Yoko-geri ke-komi	3x na každou stranu
12.	Ki	s	Yoko-geri ke-age	3x na každou stranu

KIHON IPPON KUMITE

útok 2x pravý	libovolná obrana
jodan Oi-tsuki	jednou na každou stranu
chudan Oi-tsuki	povolena 2x stejná obrana
chudan Mae-geri	
chudan Yoko-geri ke-komi (Ze)	

KATA

Heian Yondan

Heian 1-3

4. kyu Aiiro obi modrý pás

KIHON

1.	Ze	p	Sanbon-tsuki	
2.	Ze	z	Age-uke / Gyaku-tsuki	
3.	Ze	p	Uchi-uke / Kizami-tsuki / Gyaku-tsuki	
4.	Ze	z	Soto-Uke / Yoko-Enpi-Uchi (Ki) / Gyaku-Tsuki (Ze)	
5.	Ze	p	Uraken-uchi / Gyaku-tsuki	
6.	Ko	z	Shuto-uke / jodan Shuto-uchi (Ze)	
7.	Ze	p	Mae-geri / jodan Jyun-tsuki	mawate
8.	Ze	p	Mawashi-geri / Gyaku-tsuki	mawate
9.	Ze	P	Ushiro-geri	mawate
10.	Ze	P	Ushiro-geri	mawate do Ki
11.	Ki	s	Yoko-geri ke-komi	3x na každou stranu
12.	Ki	s	Yoko-geri ke-age	3x na každou stranu

KIHON IPPON KUMITE

útok jednou na každou stranu
jodan Oi-tsuki
chudan Oi-tsuki
chudan Mae-geri
chudan Yoko-geri ke-komi (Ze)

Dvě různé obranné techniky
na každou stranu a pásno

KATA

Heian Godan

Heian 1-4

3. kyu Chairō obi hnědý pás

KIHON

1.	Ze	p	jodan Oi-tsuki	
2.	Ze	z	Age-uke / Gyaku-tsuki	
3.	Ze	p	chudan Ren-tsuki	
4.	Ze	p	Uchi-uke / Kizami-tsuki / Gyaku-tsuki	
5.	Ze	p	Sanbon-tsuki	
6.	Ze	z	Soto-Uke / Yoko-Enpi-Uchi (Ki) / Gyaku-Tsuki (Ze)	
7.	Ze	p	Gedan-barai / (sk) Uraken-uchi / Gyaku-tsuki	
8.	Ko	z	Shuto-uke / jodan Shuto-uchi (Ze)	
9.	Ze	p	Mae-geri / jodan Jyun-tsuki	mawate
10.	Ze	p	Mawashi-geri / Gyaku-tsuki	mawate
11.	Ze	P	Ushiro-ashi-mae-geri / Mawashi-geri	mawate
12.	Ze	P	Ushiro-geri / Gyaku-tsuki	mawate do Ki
13.	Ki	s	Yoko-geri ke-komi	3x na každou stranu
14.	Ki	s	Yoko-geri ke-age	3x na každou stranu

Na místě

Hs chudan Mae-geri / (sk) Yoko-geri ke-komi
jednou na každou stranu, bez šlápnutí na zem
(! rovnováha, kyvadlo, kamae)

JYU IPPON KUMITE

útok každý jednou na libovolnou stranu
jodan Oi-tsuki
chudan Oi-tsuki
chudan Mae-geri
chudan Yoko-geri
chudan n. jodan Mawashi-geri
Ushiro-geri

Obrana Go-no-sen Uke-waza
(! jistý, silný blok,
ústup/odsun vzad či stranou
s následným protiútokem)

KATA

Tekki 1, Bassai-Dai

Heian 1-5

2. kyu Chairō obi hnědý pás

KIHON

1.	Ze	p	Sanbon-tsuki	
2.	Ze	z	Age-uke / Gyaku-tsuki	
3.	Ze	p	Uchi-uke / Kizami-tsuki / Gyaku-tsuki	
4.	Ze	z	Soto-Uke / Yoko-Enpi-Uchi (Ki) / Gyaku-Tsuki (Ze)	
5.	Ze	p	Gedan-barai / (sk) Uraken-uchi / Gyaku-tsuki	
6.	Ko	z	Shuto-uke / Kizami-mae-geri / Gyaku-nukite (Ze)	
7.	Ki	s	Teisho-uke (jako v Jion)	mawate do Ki
8.	Ki	s	Fumi-komi / chudan Otoshi-uke (Jion)	mawate
9.	Ze	p	Mae-geri / Jyun-tsuki	mawate
10.	Ze	p	Mawashi-geri / Gyaku-tsuki	mawate
11.	Ze	P	Mae-geri - Mawashi-geri (3x)	mawate
12.	Ze	P	Ushiro-geri / Gyaku-tsuki	mawate
13.	Ki	s	Yoko-geri ke-komi	3x na každou stranu
14.	Ki	s	Yoko-geri ke-age	3x na každou stranu

Na místě

Hs chudan Mae-geri / (sk) Yoko-geri ke-komi / Mawashi-geri
jednou na každou stranu, bez šlápnutí na zem
(! rovnováha, kyvadlo, kamae)

Jiyu Ippon Kumite

útok každý jednou na libovolnou stranu
jodan Oi-tsuki
chudan Gyaku-tsuki
chudan Mae-geri
chudan Yoko-geri ke-komi
chudan n. jodan Mawashi-geri
Ushiro-geri

Obrana Go-no-sen
Uke-waza nebo Amashi-waza

KATA

Jion

Heian 1-5, Tekki 1, Bassai-Dai

1. kyu Chairō obi hnědý pás

KIHON

1.	Ze	p	Sanbon-tsuki	
2.	Ze	z	Age-uke / Gyaku-tsuki	
			Uchi-uke / Kizami-tsuki / Gyaku-tsuki	
			Soto-Uke / Yoko-Enpi-Uchi (Ki) / Gyaku-Tsuki (Ze)	
			Gedan-barai / (sk) Uraken-uchi / Gyaku-tsuki	
			Shuto-uke / Kizami-mae-geri / Gyaku-nukite (Ze)	
3.	Ze	p	Mae-geri / Jyun-tsuki / Gyaku-tsuki	mawate
4.	Ze	p	Yoko-geri ke-komi / Uraken-uchi / Gyaku-tsuki	maw.
5.	Ze	p	Mawashi-geri / Gyaku-tsuki / Uraken-uchi	mawate
6.	Ze	P	Ushiro-geri / Uraken-uchi / Gyaku-tsuki	mawate
7.	Ze	P	Mae-geri - Yoko-geri ke-komi (3x)	mawate
8.	Ze	P	Mawashi-geri - Yoko-geri ke-komi (3x)	mawate
9.	Ki	s	Yoko-geri ke-age	3x na každou stranu

Na místě

Hs chudan Mae-geri / (sk) Yoko-geri ke-komi / Ushiro-geri
jednou na každou stranu, bez šlápnutí na zem
(! rovnováha, kyvadlo, kamae)

Jiyu Ippon Kumite

útok každý jednou na libovolnou stranu
se Sasoi-waza
jodan Kizami-tsuki
chudan Gyaku-tsuki
chudan Mae-geri n. Kizami-mae-geri
Mawashi-geri n. Kizami-mawashi-geri
Yoko-geri ke-komi n. Kizami-yoko-geri
Ushiro-geri

Obrana

Tai-no-sen nebo
Take-no-sen nebo
Go-no-sen

Jiyu Kumite

volný boj proti uchazeči o stejný stupeň

KATA

Kanku-Dai nebo Enpi

Heian 1-5, Tekki 1, Bassai-Dai, Jion