



KIHON:

1. HD seiken-tsuki
2. HD age, soto, yoko a gedan-uke
3. HD shomen, yokomen uraken-uchi
4. HD hiza-geri
5. HD mae-geri
6. SHD harai-otoshi-uke

KIHON IDO:

1. SD ayumi-ashi oi-tsuki // a SD ushiro-ayumi-ashi oi-tsuki
2. SD ayumi-ashi s age-uke // a SD ushiro-ayumi-ashi se soto-uke
3. SD ayumi-ashi chudan mae-geri // a SD ushiro-ayumi-ashi chudan mae-geri
4. ZD ayumi-ashi jodan oi-tsuki // a ZD ushiro-ayumi-ashi jodan oi-tsuki
5. ZD ayumi-ashi s yoko-uke // a ZD ushiro-ayumi-ashi gedan-uke
6. ZD ayumi-ashi chudan mae-geri // a ZD ushiro-ayumi-ashi chudan mae-geri
7. SHD ayumi-ashi oi-tsuki // a SHD ushiro-ayumi-ashi s harai-otoshi-uke

KUMITE:

TANREN KUMITE

- 1) Ú: HD oi-tsuki jodan / chudan
O: HD age-uke / soto-uke nebo yoko (uchi) uke,
- 2) Ú: HD oi-tsuki gedan
O: HD harai-otoshi-uke

KIHON IDO TANREN KUMITE

(každá kombinace 2x vpřed a 2x vzad)

- 1) Ú: SD ayumi-ashi oi-tsuki jodan /chudan/,
O: SD ushiro-ayumi-ashi s age /yoko/uke // poté zpět
O: SD ayumi-ashi oi-tsuki jodan /chudan/
Ú: SD ushiro-ayumi-ashi s age /yoko/uke,
- 2) Ú: ZD ayumi-ashi oi-tsuki jodan
O: ZD ushiro-ayumi-ashi s age-uke // poté zpět
O: ZD ayumi-ashi oi-tsuki chudan
Ú: ZD ushiro-ayumi-ashi s yoko-uke,



KIHON:

1. HD gammen-shuto-uchi, yokomen-shuto-uchi
2. HD kaishu-yoko-uke
3. HD kake-uke
4. HD nagashi-uke
5. HD age empi-uchi
6. HD mawashi-geri
7. HD gedan-sokuto-geri
8. ZD gyaku-tsuki
9. SHD ura-tsuki, tat- tsuki

KIHON IDO:

1. SD ayumi-ashi chudan gyaku-tsuki // zpět stejné ushiro-ayumi-ashi
2. SD ayumi-ashi s age-uke, chudan gyaku-tsuki // zpět ushiro-ayumi-ashi s gedan-uke a chudan gyaku-tsuki
3. ZD ayumi-ashi chudan gyaku-tsuki // zpět stejné ushiro-ayumi-ashi
4. ZD ayumi-ashi s yoko uke, a jodan gyaku-tsuki // zpět ushiro-ayumi-ashi soto-uke jodan gyaku-tsuki
5. SHD ayumi-ashi chudan gyaku-tsuki // zpět ushiro-ayumi-ashi s harai-otoshi-uke, chudan gyaku-tsuki
6. NAD ayumi-ashi kaishu-yoko-uke // NAD ushiro-ayumi-ashi kake-uke

OYO IDO NO KAMAE:

1. ST kamae suri-ashi, // zpět ushiro-suri-ashi
2. ST kamae yose-ashi, // zpět ushiro-yose-ashi
3. ST ayumi-ashi s ashi barai // mawate
4. ST ayumi-ashi mawashi-geri // mawate

KUMITE:

KIHON SANDAN UKE BARAI

Ú: HD jodan tsuki, chudan tsuki, gedan tsuki
O: HD age-uke, yoko-uke, harai-otoshi-uke
O: HD jodan tsuki, chudan tsuki, gedan tsuki
Ú: HD age-uke, yoko-uke, harai-otoshi-uke

KIHON IDO TANREN KUMITE

Ú: SD ayumi-ashi oi-tsuki jodan, ayumi-ashi do ZD oi-tsuki chudan (*poté to stejné jako obránce*)
O: SD ushiro-ayumi-ashi age-uke a ushiro-ayumi-ashi do ZD s yoko-uke (*poté to stejné jako útočník*)

KIHON YOKUSOKU KUMITE

1. Ú: ZD ayumi-ashi oi-tsuki jodan /chudan/
O: HD ushiro ayumi ashi do ZD age, soto, yoko, harai-uke, gyaku-tsuki
2. Ú: ST mae-geri
O: ST tai-sabaki sukui-uke a gyaku-tsuki

KATA:

- Geki sai dai Ichi



KIHON:

1. HD mawashi-uke yama-teisho-tsuki
2. HD gedan yoko-geri
3. HD mawashi-empi-uchi
4. HD sukui-osae-uke (*kaishu-joge-uke*)
5. ZD mae-ken-tsuki, gyaku-tsuki (*důraz na práci boků*)
6. NAD do SD age-uke a chudan gyaku-tsuki
7. NAD do ZD yoko-uke a jodan gyaku-tsuki
8. SHD otoshi-empi-uchi
9. ST do ZD gyaku-tsuki
10. ST do ZD mae ken (kizami) tsuki

KIHON IDO:

1. SD ayumi-ashi age-uke gyaku-tsuki a soto-uke // zpět
SD ushiro-ayumi-ashi yoko-uke gyaku-tsuki a harai-uke
2. ZD ayumi-ashi mae geri a oi-tsuki a // zpět
ZD kizami mae-geri ushiro-ayumi-ashi a age-empi-uchi
3. NAD do ZD gyaku-tsuki ayumi-ashi // mawate
4. NAD ayumi-ashi kake-uke gyaku-tsuki // zpět
NAD ushiro-ayumi-ashi nagashi-uke gyaku-tsuki
5. SHD kamae ayumi-ashi s mawashi-empi-uchi, shomen uraken-uchi, harai-otoshi-uke a gyaku-tsuki // zpět stejné ushiro-ayumi-ashi

OYO IDO:

1. ST ayumi-ashi do ZD oi-tsuki přední nohu vrátit do ST // mawate
2. ST ayumi-ashi mae-geri / a zpět ushiro-ayumi-ashi (*zpět -kop přední nohou*)
3. ST ayumi-ashi mawashi-geri / a zpět ushiro ayumi-ashi (*zpět -kop přední nohou*)
4. ST hineri mawashi-geri, ayumi-ashi yokomen uraken-uchi // mawate
5. ST ashi-barai, oi-tsuki ayumi-ashi // mawate

KUMITE:

SANDAN UKE BARAI – ICHI

Ú: SD ayumi-ashi oi-tsuki jodan, SD ayumi-ashi oi-tsuki chudan, SHD ayumi-ashi oi-tsuki gedan

O: SD ushiro-ayumi-ashi age-uke, SD ushiro-ayumi-ashi yoko-uke, SHD ushiro-ayumi-ashi harai-uke

YOKUSOKU KUMITE

1. Ú: ST do ZD mae-ken-tsuki // ST ayumi-ashi ZD oi-tsuki (*střídání technik*)
O: ST do ZD (ST ushiro-ayumi-ashi do ZD) age, yoko, soto nebo gedan-uke a gyaku-tsuki
2. Ú: ST mawashi-geri
O: ST cho-uke

KIHON BUNKAI MAWASHI UKE

1. Ú: ZD ayumi /suri/ ashi oi-tsuki jodan, gyaku-tsuki chudan
O: ST tai-sabaki mawashi uke, překřížit ruce, páka, hod

KATA:

Geki sai dai Ni



KIHON:

1. HD teisho-tsuki
2. HD ura-uke
3. HD ushiro-geri
4. HD age-kakuto-uke
5. NAD kansetsu-geri
6. ST tai-sabaki s kake-uke, gyaku-tsuki, na druhou stranu tai sabaki nagashi-uke, gyaku-tsuki

KIHON IDO:

1. SD ayumi-ashi do SHD cyokaku (*noname*) gedan tetcui-uchi a sayu-uraken-uchi stažení přední nohy do SD // zpět SD ushiro-ayumi-ashi do SHD cyokaku (*noname*) gedan tetcui-uchi a sayu-uraken-uchi přední nohu stáhnout do SD
2. SD ayumi-ashi chudan oi-tsuki, gyaku rukou age-uke a chudan oi-tsuki // zpět SD ushiro-ayumi-ashi chudan oi-tsuki, gyaku rukou age-uke a chudan oi-tsuki
3. ZD ayumi-ashi jodan oi-tsuki, gyaku rukou yoko-uke a jodan oi-tsuki // zpět ZD ushiro-ayumi-ashi jodan oi-tsuki, gyaku rukou yoko-uke a jodan oi-tsuki
4. ZD mae-geri, gyaku-tsuki // mawate
5. SHD ayumi-ashi chudan oi-tsuki gyaku rukou do ZD harai-uke a zpět do SHD oi-tsuki chudan // zpět SHD ushiro-ayumi-ashi chudan oi-tsuki gyaku rukou do ZD harai-uke a zpět do SHD oi-tsuki chudan
6. NAD suri-ashi gyaku-tsuki // zpět NAD ushiro-suri ashi kake-uke a gyaku-tsuki

OYO IDO:

1. ST suri-ashi gyaku-tsuki
2. ST suri-ashi mae-ken (*kizami*) tsuki
3. ST suri-ashi yokomen uraken-uchi
4. ST suri-ashi mae-ken tsuki, gyaku-tsuki
5. ST hineri yoko-geri

KUMITE:

NEKO ASHI DACHI KUMITE

Ú: NAD do ZD mae-ken-tsuki / NAD ayumi-ashi do ZD oi-tsuki (*jodan / chudan*) střídát útoky

O: HD do NAD tai-sabaki s kake / harai anebo yoko-uke/ kizami mae-geri / gyaku-tsuki

SANDANUKE BARAI – NI

Ú: SD ayumi-ashi oi-tsuki jodan, ayumi-ashi do SD oi-tsuki chudan a ayumi-ashi do SHD oi-tsuki chudan

O: SD ushiro-ayumi-ashi age-uke gyaku-tsuki, ushiro ayumi-ashi do SD yoko-uke gyaku-tsuki a ushiro-ayumi-ashi do SHD harai-otoshi-uke gyaku-tsuki

OYO BUNKAI MAWASHI UKE

Ú: ST ayumi-ashi ZD oi-tsuki

O: ST tai-sabaki s aplikací mawashi-uke dle vlastního pojetí bunkai (*např. kake-uke, páka na loket*)

KATA: Gekisai dai Ichi, Gekisai dai Ni

KIHON BUNKAI KATA:

Gekisai dai I.



KIHON:

1. HD joge-uke
2. HD furi-uchi
3. HD kagi-tsuki
4. NAD do ZD haito-uchi
5. NAD gedan sokuto-geri do ZD gyaku-tsuki
6. NAD kansetcu-geri a do ZD gyaku-tsuki
7. ST ura-mawashi-geri hineri

KIHON IDO:

1. SD ayumi-ashi san ren tsuki (*jodan, chudan, gedan*) // zpět
SD ushiro-ayumi-ashi age-uke, gyaku rukou yoko-uke a oi rukou harai uke
2. ZD kamae ayumi-ashi mae-geri, age empi uchi, gyaku-tsuki // stejné zpět ushiro-ayumi-ashi
3. ZD yose-ashi yoko geri gyaku-tsuki / mawate
4. NAD kansetcu geri do SD age-uke gyaku-tsuki ayumi-ashi do NAD // mawate
5. NAD kizami mae-geri, do ZD yoko-uke chudan gyaku-tsuki // mawate
6. SD suri-ashi do SHD kake-uke, san-ren-tsuki ayumi-ashi SD // zpět
SD ushiro-suri-ashi do SHD kake-uke, san-ren-tsuki a ushiro-ayumi-ashi do SD

OYO IDO

1. ST yose-ashi mae-geri
2. ST yose-ashi mawashi-geri
3. ST yose-ashi yoko-geri
4. ST yose-ashi yokomen uraken-uchi
5. ST suri-ashi gyaku tsuki, mawashi-geri hinerii

KUMITE:

YOKUSOKU KUMITE

1. Ú: ST yose-ashi chudan oi-tsuki / ST ayumi-ashi chudan oi-tsuki (*Střídat útoky*)
O: ST tai-sabaki (ushiro tai-sabaki) kakuto-uke, jodan gyaku-tsuki
2. Ú: ST yose-ashi-chudan oi-tsuki / ST ayumi-ashi chudan oi-tsuki (*Střídat útoky*)
O: ST tai-sabaki (ushiro tai-sabaki) nagashi-uke chudan gyaku-tsuki
3. Ú: ST yose-ashi kizami mae-geri / ST hineri mae-geri (*Střídat útoky*)
O: ST yoko tai-sabaki do KKD harai-otoshi-uke přetočení do ZD chudan gyaku-tsuki

SANDANUKE BARAI –SAN

Ú: SD ayumi suri-ashi oi -tsuki jodan, ayumi-suri-ashi do SD oi-tsuki chudan a ayumi-suri-ashi do SHD oi-tsuki chudan
O: SD ushiro ayumi-suri ashi kaishu-jodan-uke, ushiro-ayumi suri-ashi do SD ura-uke a ushiro-ayumi suri-ashi do SHD kaishu-harai-uke / na konci kterékoliv tech. páka na loket.

KATA:

Gekisai dai Ichi, Gekisai dai Ni, Sanchin

KIHON BUNKAI KATA:

Gekisai dai II.



KARATE KROMĚŘÍŽ

3. KYU

KIHON:

1. ST kizami mae geri, gyaku tsuki
2. ST gyaku tsuki, kizami mawashi geri
3. ST kizami yoko geri
4. ST ushiro geri
5. ST tai sabaki s kakuto uke na jednu, s teisho uke na druhou stranu
6. ST tai sabaki s gyaku rukou nagashi uke, do ZD s mae ken tsuki, na druhou stranu tai sabaki gyaku rukou kake uke, a do ZD mae ken tsuki

KIHON IDO :

1. SD gyaku tsuki, ayumi ashi hineri mae geri // zpět stejné kop přední nohou a ushiro ayumi ashi
2. ZD kamae ayumi ashi mae geri, age empi uchi, uraken uchi, harai uke a gyaku tsuki // zpět stejné ushiro ayumi ashi
3. SHD kamae shakaku kansetsu geri, age tsuki, urake n uchi a gedan tetsui uchi // zpět stejné ushiro ayumi ashi
4. NAD mae geri, kansetsu geri, gyaku tsuki do ZD ayumi ashi do NAD // mawate

OYO IDO

1. ST suri ashi kizami tsuki, suri ashi gyaku tsuki
2. ST suri ashi gyaku tsuki, hineri mae geri
3. ST suri ashi gyaku tsuki, yose ashi mawashi geri
4. ST suri ashi gyaku tsuki, hineri mawashi geri, suri ashi gyaku tsuki
5. ST yose ashi ashi barai, gyaku tsuki
6. ST yose ashi mawashi geri, suri ashi gyaku tsuki
7. ST yose ashi yoko geri, suri ashi uraken uchi

KUMITE:

YOKUSOKU KUMITE

1. Ú: ST ayumi ashi ZD oi tsuki
O: ST kake uke tai sabaki, ashi barai přední nohou, do SHD tsuki
2. Ú: ST mae geri hineri
O: ST tai sabaki s gyaku rukou sukui uke, uchopení, ashi barai, hod na zem
3. Ú: ST mawashi geri hineri
O: ST suri ashi s cho-uke, uchopit nohu, páka na koleno, složit na zem

RANZOKU KUMITE

1. Ú: ayumi ashi do ZD chudan oi tsuki
O: harai otoshi uke do ZD gyaku tsuki
Ú: gyaku rukou gedan uke, oi rukou shomen uraken uchi
2. Ú: ayumi ashi chudan oi tsuki
O: ushiro ayumi ashi gedan uke, hineri mae geri
Ú: yoko tai sabaki gyaku rukou harai otoshi uke a gyaku tsuki

KATA:

Gekisai dai I., Gekisai dai II., Sanchin

KIHON BUNKAI KATA:

Gekisai dai I., Gekisai dai II



KIHON:

1. HD mae geri, kansetsu geri , gedan sokuto geri
2. ST irimi mae ken tsuki anebo irimi oi tsuki (střídat útoky)
3. ST kizami mawashi geri a yoko geri
4. ST kizami ura mawashi geri

KIHON IDO:

1. SD ayumi ashi joge uke a morote yama tsuki // zpět SD ushiro ayumi ashi joge uke a morote yama tsuki
2. SDayumi suri ashi soto uke, gyaku tsuki// zpět stejné ushiro ayumi suri ashi
3. SD ayumi ashi SHD cyokaku seiken tsuki mae yoko geri kopající nohu stáhnout do SD // zpět stejné ushiro ayumi ashi

OYO IDO

1. ST suri ashi gyaku tsuki, yose ashi kizami tsuki, suri ashi gyaku tsuki
2. ST yose ashi yoko geri, suri ashi gyaku tsuki
3. ST yose ashi ura mawashi geri, suri ashi gyaku tsuki
4. ST ashi barai ayumi ashi, ushiro geri
5. ST yose ashi mawashi geri, suri ashi yokomen uraken uchi, suri ashi gyaku tsuki
6. ST ushiro mawashi geri
7. ST ushiro geri, gyaku tsuki

KUMITE:

YOKUSOKU KUMITE

1. Ú: ST irimi oi tsuki, ashi barai, přidržet protivníka na zemi, do SHD s tsuki
2. Ú: ST yose ashi gyaku tsuki, osoto gari na zadní nohu, přidržet protivníka na zemi SHD tsuki

RANZOKU KUMITE

1. Ú: suri ashi mae ken tsuki
O: ushiro suri ashi jodan nagashi uke a suri ashi gyaku tsuki
Ú: ushiro suri ashi gyaku rukou osae uke, mae ken tsuki
2. Ú: suri ashi gyaku tsuki
O: ushiro suri ashi osae uke a jodan gyaku tsuki
Ú: ushiro suri ashi jodan nagashi uke chudan gyaku tsuki

SENZE NO SEN KUMITE

Ú: ST suri ashi gyaku tsuki /anebo oi tsuki ayumi ashi /
O: ST irimi tsuki, / irimi uraken uchi anebo oi tsuki irimi /
(oba soupeři se snaží uplatnit svojí techniku jako první)

KATA:

Gekisai dai I, Gekisai dai II., Sanchin, Tensho

KIHON BUNKAI KATA:

Tensho



KARATE KROMĚŘÍŽ

1. KYU

KIHON:

1. ST kizami ura mawashi geri, gyaku tsuki
2. ST gyaku tsuki, kizami ura mawashi geri
3. ST gyaku tsuki tai sabaki uraken uchi
4. ST gyaku tsuki tai sabaki oi tsuki

KIHON IDO:

1. SD ayumi ashi joge uke, age shita tsuki // zp ět stejné ushiro ayumi ashi
2. SD age uke gyakutsuki hineri mae geri // zpĕt SD age uke gyaku tsuki kizami mae geri
3. ZD hineri mae geri vrátit nohu zp ět a ushiro geri // mawate

OYO IDO

1. ST ayumi ashi oi tsuki, suri ashi gyaku tsuki
2. ST suri ashi kizami tsuki, hineri mae geri, yose ashi mawashi geri
3. ST suri ashi kizami tsuki, ashi barai, do SHD gedan san ren tsuki
4. ST suri ashi gyaku tsuki, hineri mae geri, yose ashi yoko geri anebo ura mawashi geri
5. ST suri ashi gyaku tsuki, ushiro mawashi geri
6. ST suri ashi kizami tsuki, yose ashi ashi barai, suri ashi gyaku tsuki
7. ST hineri mae geri, yose ashi mawashi geri, suri ashi gyaku tsuki

KUMITE:

RANZOKU KUMITE GEKI SAI DAI ICHI

SANDAN UKE BARRAI –YON

1. Ú: SD kamae ayumi ashi jodan oi tsuki gyaku rukou yoko uke a jodan oi tsuki
O: SD kamae ushiro ayumi ashi age uke chudan gyaku tsuki
2. Ú: ZD kamae ayumi ashi chudan oi tsuki gyaku rukou age uke a chudan oi tsuki
O: ZD kamae ushiro ayumi ashi yoko uke jodan oi tsuki
3. Ú: SHD kamae ayumi ashi chudan oi tsuki do ZD harai otoshi uke a do SHD chudan oi tsuki
O: SHD kamae ushiro ayumi ashi harai otoshi uke a do ZD chudan gyaku tsuki

JIYU IPPON KUMITE

· Zkušební komisař určí útok, obránce zvolí adekvátní obranu a protiútok

1. oi tsuki
2. gyaku tsuki
3. mae geri
4. mawashi geri

KATA:

Gekisai dai I., II., Sanchin, Tensho, Saifa

KIHON BUNKAI KATA:

Saifa



KIHON:

Kihon techniky 8. kyu – 1. kyu

KIHON IDO:

1. SD ayumi ashi ren tsuki // ushiro ayumi ashi ren tsuki
2. SD ayumi ashi morote yoko uke s gyaku tsuki // stejné zpět
3. SD ayumi ashi age uke, gyaku tsuki, hineri mae geri vrátit zpět a oi tsuki // stejné zpět
4. SD do ZD gedan uke přední noha do NAD yoko uke přední noha do SD gyaku tsuki // mawate

OYO IDO

1. ST ayumi suri ashi sanbon tsuki / jodan , chudan , chudan /
2. ST ayumi ashi oi tsuki, suri ashi mae ken tsuki (stejnou rukou), suri ashi gyaku tsuki
3. ST Suri ashi shomen uraken uchi gyaku tsuki
4. ST hineri mae geri suri ashi ren tsuki
5. ST hineri mae geri vrátit zpět ushiro geri gyaku tsuki, suri ashi mae ken tsuki
6. ST suri ashi mae ken tsuki yose ashi gyaku tsuki, hineri mawashi geri
7. ST kizami mawashi geri, hineri mae geri suri ashi mae ken tsuki suri ashi gyaku tsuki

KUMITE:

RANZOKUKUMITE GEKISAI DAI NI

JYU KUMITE

· Cvičenec předvede techniky ve volném kumite

1. oi tsuki
2. Gyaku tsuki
3. Uraken uchi
4. mae geri
5. mawashi geri

KATA:

Gekisai dai I., II., Sanchin, Tensho, Saifa, Seiyunchin

KIHON BUNKAI KATA:

Seiyunchin