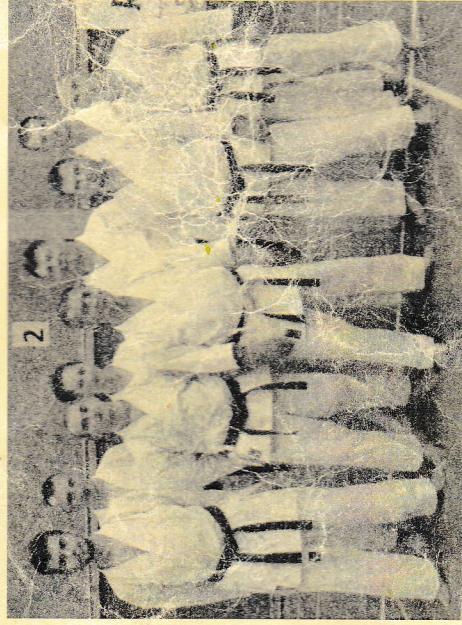


Karate Dojo Pivovarník
Hanušovice nad Topľou



SKÚŠOBNÝ PORIADOK

2016

Ján Pivovarník

VŠEOBECNÁ ČASŤ

Skúšobný poriadok je súhrnom požiadaviek na jednotlivé stupne technickej vyspelosti. Zahŕňa všeobecné požiadavky, technické a špecifické s ohľadom na ich prevedenie a funkčnosť. Cvičenec prezentuje svoje získané návyky na základe predvedenej a funkčnej bojovej aplikácie. Demonštráciou požadovaných techník sa kontroluje súbor pohybových schopností, zručností a ich schopnosť spájať pohybové akty do ucelených celkov. Hodnotí sa aj prínos pre hnutie karate, znalosť historických súvislostí, pochopenie filozofických princípov v karate, ale aj morálno-vôľových vlastností cvičenca.

Skúšky STV (stupeň technickej vyspelosti) sú rozdelené na žiacke Kyu a majstrovské Dan. Žiacké stupne sa udeľujú skúšobným komisárom s príslušnou kvalifikáciou, zväčša do 3.Kyu. Vyššie STV udeľuje príslušná skúšobná komisia zložená zo skúšobných komisárov, najmenej troch menovaných exekutívou príslušného zväzu. Buď regionálneho alebo celoslovenského v konkrétnom štýle.

Skúšobných komisárov menuje príslušný zväz karate (SZK – Slovenský zväz karate, regionálne zväzy, zväz štýlu a podobne). Sú menovaní zväčša na obdobie jedného roka. Musia spĺňať požadované kritéria ako – teoretické znalosti, morálno-vôľové vlastnosti, vek (zväčša minimálne 22 rokov), technickú požiadavku (príslušný STV Dan). Evidenciu skúšobných komisárov (SK) vedie príslušný regionálny zväz a SZK. Svoju kvalifikáciu si môže komisár zvyšovať po uplynutí troch rokov činnosti v udelenej kvalifikačnej triede SK. Presný spôsob skúšok si po dohode upresňujú príslušné regionálne a štýlové zväzy.

Tabuľka 1: Rozdelenie skúšobných komisárov SZK

Trieda	STV	Tréner. kvalif.	Kompetencia
I.A	Min. 5.Dan, 41 r.	Min. 2. stupeň	1.-7.Dan v komisii+kyu
I.B	Min. 4.Dan, 38 r.	Min. 2. stupeň	1.-4.Dan v komisii+kyu
II.A	Min. 3.Dan, 35 r.	Min. 2. stupeň	8.-1.kyu/po 3.Dan v k.
II.B	Min. 2.Dan, 32 r.	Min. 1. stupeň	8.-2.kyu /po 2.Dan v k.
III.A,B	Min. 1.Dan, 29 r.	Min. 1. stupeň	8.-3.kyu / 8.-5.kyu

Výkonanie skúšky v inej organizácii, jedná sa len o majstrovské stupne, a jej uznanie je podmienené žiadosťou na VV VÚKABU o homologizáciu a zaplatením príslušného homologizačného poplatku. Žiacke stupne po 3. kyu sa skúšajú výhradne skúšobnými komisármi VÚKABU v oddieloch a kluboch.

Poznámky:

- Skúšky na majstrovský stupeň sa môže cvičenec zúčastniť až po dovršení 18 roku života.
- Pri mimoriadne vyspelých cvičencoch je možné udeliť STV o dva stupne naraz (len po 5. kyu), uhrádza sa dvojnásobný poplatok.
- Výnimočné udelenie vyššieho STV, bez absolvovania skúšok a len majstrovské stupne, schvaľuje príslušný zväz a podobne (SZK, VUKABU....).

Tabuľka 3: Minimálne čakacie lehoty na STV a farebné označenie obi

STV	Čakacia lehota	Farba obi
8. kyu	4 mesiace	biely so žltými pruhmi
7. kyu	5 mesiacov	žltý
6. kyu	5 mesiacov	žltý s oranžovými pruhmi
5. kyu	6 mesiacov	oranžový
4. kyu	6 mesiacov	zelený
3. kyu	7 mesiacov	modrý
2. kyu	8 mesiacov	hnedý
1. kyu	10 mesiacov	hnedý
1.Dan	1 rok	čierny
2.Dan	2 roky	čierny
3.Dan	3 roky	čierny
4.Dan	4 roky	čierny
5.-7.Dan	5 -7 rokov	čierny

Poznámka: farebné označenie iných štýlov je rešpektované, 8.-10.Dan SZK

Tento skúšobný poriadok je zostavený na základe doterajších skúsenosti a v podstate kopíruje tie, podľa ktorých sa skúšky vykonávali doteraz, či už na úrovni klubu, regiónu, celoslovenského poriadku alebo skúsenosti pri skúškach so senseiom Takeji Ogawom, prípadne iných majstrov. Aj v tomto

Tabuľka 2: Rozdelenie skúšobných komisárov VÚKABU

Trieda	Tech. stupeň	Vek	Kompetencia
I. trieda	min. 3.Dan	min.30 rokov	skúša sám 8-3. kyu, 2-1. kyu a 1-5. Dan v komisii
II. trieda	min. 2.Dan	min.25 rokov	Skúša sám 8-3. kyu, 2-1. Dan v komisii
III. trieda	min. 1.Dan	min.22 rokov	Skúša 8-3. kyu za účasti SK I. alebo II. triedy

Povinnosti skúšobného komisára :

- Čestne a zodpovedne vykonávať svoju funkciu
- Skúšky vykonávať podľa príslušného skúšobného poriadku, prípadne doplnku príslušného štýlu karate
- Objektívne hodnotiť schopnosti a zručnosti skúšaného karateku
- Vystaviť protokol o výsledku skúšky (príslušný formulár), tento archivovať a kópiu poslať na príslušný zväz, kladný výsledok skúšky zapísať skúšanému do preukazu SZK
- Prísne vyžadovať od účastníkov skúšok dodržiavanie etiky a etikety karate
- Je plne zodpovedný za kontrolu splnenia všetkých náležitostí k príslušnej skúške (čakacie lehoty a podobne).
- Skúšky sa musia absolvovať v čistom a korektnom karate-gi.

Evidencia skúšky a jej úspešné absolvovanie sa zaeviduje do preukazu SZK (VÚKABU – Východoslovenská únia karate a bojových umení), môže sa vydať aj osvedčenie, diplom alebo certifikát o udelení príslušného technického stupňa. Všetky náležitosti sa evidujú skúšobným komisárom. Musí byť vypísaný skúšobný protokol, dokument musí obsahovať meno, dátum narodenia, dátum poslednej skúšky a aktuálnej, výsledok a podpis SK alebo skúšobnej komisie.

Poplatky za skúšky sú výhradným majetkom organizátora skúšok a jeho výška je schválená VV SZK, prípadne organizátorom skúšok (príslušný zväz alebo jeho zložka).

případe sú dodržané základné podmienky určené pre jednotlivé stupne technickej vyspelosti podľa všeobecných požiadaviek (napríklad Východoslovenskej únie karate a bojových umení, Slovenského zväzu karate a iných) a doplnené dodatky, ktoré si vyžiadala doba. 8.-10. Dan udeľuje SZK.

Okrem technickej časti na stupne technickej vyspelosti kyu a Dan, obsahuje aj niektoré základné pojmy a názvoslovie. Zároveň sú doplnené požiadavky na praktické ovládanie sebaobrany, základné aplikačné techniky v kata a primerane naznačené požiadavky technickej úrovne pri používaní majstrovských kata.

Skúšobný poriadok je určený prevažne pre internú potrebu KDP Hanušovce nad Topľou, no je spracovaný univerzálne. Snaha bola o praktické prevedenie takejto potrebnej publikácie, pre potreby trénerov a cvičencov. Obsahuje zoznam požiadaviek na jednotlivé stupne v rámci bežne požadovaných vedomostí a praktických skúseností v systéme Goju-ryu na Slovensku. Nie je to preto len zostavená publikácia, ale má aj autorský základ. Bežne sú dostupné požiadavky ku skúškam na jednotlivé technické stupne na stránkach príslušných zväzov alebo klubov karate, kde sú dostupné v potrebnej miere. V tomto prípade ideme viac do hĺbky a snaha bola doplniť neuvádzané požiadavky s praktickými radami a návodom.

TECHNICKÁ ČASŤ

Technická časť skúšobného poriadku sumarizuje potrebné znalosti, ktoré sú vyžadované na jednotlivé stupne technickej vyspelosti (STV) Kyu (žiaci technický stupeň) a Dan (majstrovský technický stupeň). Každý cvičenec musí ovládať príslušné techniky na jednotlivý stupeň na ktorý aspiruje a zároveň môže skúšobný komisár cvičenca preveriť aj z predchádzajúcich absolvovaných požiadaviek na STV. Skúšobný komisár ma právo z hľadiska optimalizácie svojho rozhodnutia upresniť techniky, akcie, aplikácie, dávať ich opakovať, prípadne doplniť inú techniku, ktoré mu tak umožnia komplexnejšie zhodnotiť výkon skúšaného a jeho predvedený výkon. Skúšobný komisár je však povinný zostúliť svoje požiadavky s požadovanými nárokmi na príslušný STV na ktorý cvičenec aspiruje.

PRIEBEH SKÚŠKY

Skúška pozostáva z časti : úvodná informácia, rozevička, kihon, kihon-ido, kumite, kata, aplikácií alebo bunkai, prípadne demonštrácie sebaobraných techník.

Úvodná informácia – cvičenci sú zoznamení s priebehom skúšky, je predstavený skúšobný komisár, prípadne kolégium skúšobných komisárov (komisia) a prípadne podané iné bližšie informácie.

Rozevička - rozcvičenie na začiatku skúšok môže urobiť samotný skúšobný komisár, prípadne poverený cvičenec, ktorý nemusí byť skúšaným. Rozevička musí byť primeraná a jej úlohou je zistiť aj niektoré pohybové schopnosti a ich úroveň. Ak má niektorý cvičenec zdravotné a iné problémy je nutné, aby túto skutočnosť oznámil skúšobnému komisárovi, aby tento mohol prípadne na určitý handykep prihladiť.

Kihon – techniky na mieste sa vykonávajú na povel skúšobného komisára opakovane za sebou v primeranom tempe. Môže sa prípadne počítať, nie je to však pravidlom. Techniky musia byť technicky korektné, maximálne koncentrované a skúšaný ich musí mať zvládnuté a osvojené na primeranej úrovni. Opakujú sa dovtedy, kým skúšajúci komisár nedá povel k ukončeniu.

Kihon-ido – techniky v pohybe, každá technika sa vykonáva na povel skúšobného komisára, opakovane za sebou. Zväčša sa techniky vykonávajú samostatne (prípadne u nižších technických stupňov na počítanie). Zvykom je vykonať požadovanú techniku päťkrát vpred, otočiť sa (mawate) a päťkrát naspäť a opäť mawate do východzieho stavu. Pri piatej technike sa vyžaduje kiai. U vyšších technických stupňov sa opakovanie neobmedzuje počtom, ale vykonávajú sa podľa možnosti na koniec cvičebného priestoru, tam sa vykoná individuálne mawate a pokračuje sa späť s následným mawate do východzej pozície. Techniky sa musia vykonávať technicky presne, s plnou koncentráciou, musí byť viditeľné nasadenie a kime a požadované kiai.

Kumite – pri každom STV sú určené požiadavky na kumite, čo sú zväčša riadené aplikačné techniky vo dvojiciach. U nižších technických stupňov sú vykonávané na mieste, u vyšších v pohybe. Skúšobný komisár určí útočiacu techniku, alebo súbor kombinácie techník a pre obrancu prípadné obranné techniky. U majstrovských stupňov je spôsob boja naznačený, ako bolo uvedené, prípadne sa mu nechá voľný priebeh. Hodnotí sa aktivita, spôsob pohybu, technická zložitosť a možnosti vychádzajúce z reálneho boja.

Kata – na každý STV sú určené príslušné kata, ktoré musí mať skúšaný zvládnuté. Nemožno udeliť technický stupeň, bez zvládnutia požadovaných kata. Je však nutné prihliadať na vek cvičencov (či už nízky alebo vysoký) a iné prípadné okolnosti. Kata je technickou vizitkou každého cvičenca a v jej demonštrácii je viditeľná jeho úroveň. Kata je predvádzaná jedenkrát, no ak si to situácia vyžaduje môže sa dať opakovať, prípadne požiadať vysvetlenie pri technických nezrovnalostiach (toto sa týka hlavne STV Dan). Pri hrubých chybách, opätovnom prerušovaní alebo strate smeru sa nesmie udeliť vyšší technický stupeň, nakoľko je to znamením, že skúšaný nemá kata dostatočne zvládnuté. Taktó by to mohol prenášať na iných cvičencov a bolo by to nesprávne.

Aplikácie a bunkai – aplikácie sa týkajú kata a sebaobránných techník, bunkai je demonštrácia jednotlivých kata v bojovej situácii. Skúšaný predvádza spôsob optimálnych zásahov v kontexte s konfrontáciou so súperom. Týka sa to zväčša vysokých žiackych STV 2. a 1.kyu a majstrovských stupňov Dan. Aj u nižších STV je však požiadavka, aby vedeli vysvetliť prípadné aplikácie techník zo svojej príslušnej kata.

Každý cvičenec musí mať v preukaze SZK známku na príslušný kalendárny rok a potvrdenie o zdravotnom stave nie staršie ako jeden rok. V kompetencii skúšobného komisára je rozhodnúť o prítomnosti osôb v skúšobnej miestnosti. Skúšky na STV Dan sú neverejné.

Použitie skratky postojov:

SD – Sanchin dachi
ZD – Zenkucu dachi
UHD – Uchi hačidži dachi
HD – Heiko dachi
MD – Musubi dachi
SHD – Shiko hačidži dachi
NAD – Neko aši dachi
ZAD – Zuri aši dachi
BP – Bojový postoj (hanzenkutsudachi)
ST – shizen tai (prirodzený postoj)

Skratky spôsobu premiestňovania:

SA – Suri aši / posun začína predná noha v postoji
CA – Cugi aši / posun začína zadná noha v postoji
AyA – Ayumi aši / pohyb s prekročením
JA – Jori aši / pohyb suri aši, dokročenie zadnej do osi úderu
TS – Tai sabaki / pohyb do boku
TH – Tai hiraki / zakročenie alebo vykročenie s 90° obratom

Smery pohybu:

Mae - vpred
Yoko – do strany, nabok
Uširo – vzad
Hidari – vľavo
Migi – vpravo

Postavenie nôh v postoji:

Okuri – predná noha v postoji (kizami)
Hineri – zadná noha v postoji (gyaku)

8. kyu

Obranca: UHD, gedan barai (gedan uke), striedavo

KIHON

1. UHD, seiken čoku cuki, džodan, čudan, gedan
2. UHD, san ren cuki
3. UHD, šomen-uraken učí (udierať na koreň nosa)
4. UHD, jokomen uraken učí (udierať na spánkovú kosť)
5. UHD, age uke (džodan uke), učí uke, soto uke, gedan barai (gedan uke)
6. HD, kin geri, mae geri (čudan)

KIHON IDO

1. Postupovať s ayumi aši (chôdza vpred) v SD s čudan oi cuki
2. Postupovať s ayumi aši (chôdza vpred) v ZD s čudan oi cuki
3. Postupovať s ayumi aši (chôdza vpred) v SD s džodan, čudan gyaku cuki
4. Postupovať a ustupovať s ayumi aši a suri aši v BP
5. Ustupovať s gedan barai v ZD
6. Postupovať e čudan mae geri v ZD (ayumi aši)
7. HD, tai hiraki, striedavo na obidve strany
8. HD, Tai sabaki

a, cvičenec začína pohyb pravou nohou pri premiestňovaní vpravo, ľavou nohou pri premiestňovaní vľavo, postoj sa rozšíri do dvojnásobnej šírky, potom pritiahne opačnú nohu do HD (posun suri aši)

b, cvičenec pohyb začína ľavou nohou pri premiestňovaní vpravo, pravou nohou pri premiestňovaní vľavo, cvičenec prisunie nohu do heisoku dači, potom vykročí druhou nohou do HD (posun cugi aši)

KUMITE

1. Útočník: UHD, džodan cuki, striedavo
Obranca: UHD, džodan uke
2. Útočník: UHD, čudan cuki, striedavo
Obranca: UHD: učí uke
3. Útočník: UHD, gedan cuki, striedavo

KATA

Taikyoku čudan I
Taikyoku džodan I

Základné pojmy a názvoslovie:

Karate: prázdna ruka, bojové umenie
Goju-ryu: systém založený shihanom Miyagim,
Dojo: miestnosť určená k tréningu
Sensei: učiteľ
Shihan: majster
Sensei: starší cvičenec
Kohai: mladší cvičenec
Karate-gi: cvičebný úbor, slangovo kimono
Obi: opasok
Rei: pozdrav
Seiza: sed na päťach
Kata: súborné cvičenie
Kumite: športový zápas
Kiai: vykrik sprevádzajúci vrcholný výkon
Kyu: žiaci stupeň technickej vyspelosti
Dan: majstrovský stupeň technickej vyspelosti
Šonen: predná hlavná stena
Yokomen: bočná strana, stena
Pásna na tele človeka:
Džodan: horné pásmo / hlava a krk
Čudan: stredné pásmo / hrud' a brucho po opasok
Gedan: dolné pásmo / od opaska dole

7. kyu

KIHON

1. UHD, gamen šuto uči, druhú ruku priťahuje cvičenec pred plexus solaris
UHD, yokomen šuto uči, druhú ruku priťahuje cvičenec otvorenú do hikite
2. UHD, kake uke
3. UHD, tate cuki
4. SHD, šita (ura) cuki
5. SHD, sayu uraken uči
6. SHD, harai otoši uke
7. ZD, čudan gyaku cuki
8. HD, čudan mawaši geri
9. HD, gedan sokuto geri

KIHON IDO

1. AyA v ZD s džodan gyaku cuki
2. AyA v ZD s aši barai
3. Uči-ro AyA (ustupovač) v ZD s gedan barai a džodan gyaku cuki
4. AyA, suri aši v NAD
5. Cugi aši v BP
6. Tai sabaki v BP
a/ suri premiestňovanie – pohyb do strany v postoji s pravou nohou v zádu začína pohyb vľavo ľavá noha, vpravo pravá noha
b/ cugi premiestňovanie – v postoji s pravou nohou v zádu začína pohyb vpravo ľavá noha, vľavo pravá noha
7. Tai hiraki v BP – zadná noha v BP sa presunie do hanko dachi (vyššie SHD so skrátenou šírkou o jedno chodidlo)
8. Postupovač s čudan oi cuki v SHD (45° uhol postojá k smere pohybu)

KUMITE

1. Útočník: ZD, oi cuki džodan
2. Obranca: z HD do ZD s age uke a gyaku cuki
3. Útočník: ZD, oi cuki čudan

Obranca: z HD do ZD so soto uke alebo uči uke a gyaku cuki

3. Útočník: ZD, mae geri

Obranca: z HD tai hiraki

KATA

Taikyoku čudan 2

Taikyoku džodan 2

Základné postoje - dachi:

Heisoku dachi

Musubi dachi

Heiko dachi

Soto hačidži dachi

Uči hačidži dachi

Shiko dachi

Zenkucu dachi

Neko aši dachi

Zuri aši dachi

Suri aši – krok bez prekročenia, predkročenie prednou a dokročenie zadnou

Cugi aši – krok s prikročením zadnou a odkročením prednou nohou

Ayumi aši – krok s prekročením

Bojový postoj

Mawate – obrátka, otočenie

Číslovky:

1 – iči, 2 – ni, 3 – san, 4 – či (yon), 5 – go, 6 – roku, 7 – siči, 8 – hači (nana), 9 – kyu, 10 – džū

Nástup: Musubi dachi – rei – yoi – / otageni rei (sempai ni rei, šomeni rei a pod.)

6. kyu

KIHON

1. BP, vykročíť do ZD s kizami cuki, prednú nohu vrátiť späť do BP
2. BP, vykročíť do ZD s gyaku cuki, prednú nohu vrátiť späť do BP
3. UHD, nagaši uke
4. UHD, čo uke
5. UHD, age empi učí (age hidži ate), mawaši empi učí
6. SHD, otoši empi učí, yoko empi učí
7. ZD, kizami cuki džodan a gyaku cuki čudan (dóraz na prácu bokov)
8. HD, yoko geri gedan

KIHON IDO (základný súbor kihon ido)

1. AyA z BP do ZD, s oi cuki čudan, prednú nohu vrátiť späť do BP
2. Z NAD vykročíť prednou nohou do ZD s čudan gyaku cuki, po ukončení úderu prekročiť do opačného NAD, ruky sa vrátia do polohy kamae
3. BP, AyA s čudan mae geri
4. BP, AyA s čudan mawaši geri
5. BP, suri aši s yokomen uraken učí
6. BP, mae geri do ZD s oi cuki džodan
7. BP, aši barai do ZD s oi cuki džodan
8. BP, uširo suri aši (vzad) s kake uke

KUMITE

1. Útočník: z BP do ZD s kizami cuki džodan
Obranca: z BP ustúpiť do ZD s age uke a protiútok gyaku cuki, útočník aj obranca sa vracajú späť 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 zvonku) a gyaku cuki
3. Útočník: z BP mawaši geri čudan, resp. džodan
Obranca: z BP so suri aši vpred s vykonaním čo uke

KATA

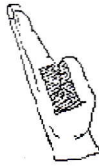
- Taikyoku kake uke 1
- Taikyoku gedan 1
- Geksai dai 1

Úderové plochy:

- Seiken: čelo päste, tretí kĺb ukazováka a prostredníka
- Uraken: tie isté kĺby z chrbtovej strany ruky
- Nukite: hroty prstov otvorenej ruky, kopija
- Šuto: vonkajšia, malíčková hrana ruky
- Haito: vnútorná hrana ruky, palca a ukazováka
- Teišo: spodná časť otvorenej dlane (body šo kon a šo te)
- Kote: predlaktie
- Empi, hidži: lakeť
- Hiza: koleno
- Kakato: päta
- Sokuto: vonkajšia hrana chodidla
- Haisoku: horná časť nohy a kotníka
- Koši: brušná pod prstami na nohe, ako homonymum: aj bok



Hiraken



Haito

HEITO

HAIŠU

NUKITE

ŠUTO



Nakadakaken

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 hiraki 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 alebo harai otoši uke
 - v BP s pravou nohou vzadu pohyb vľavo začína ľavá noha, pohyb vpravo začína pravá noha (premiestňovanie suri aši)

KIHON IDO

1. BP, predná noha do ZD s gyaku cuki džodan, zadnú nohu pritiahnúť do BP (BP suri aši gyaku cuki)
2. BP, predná noha do ZD s kizami cuki džodan, zadnú nohu pritiahnúť 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 pritiahnúť zadnú nohu do BP
4. BP, prekročiť do kosa dači, yoko geri vpred, dokročiť opäť do BP
5. BP, ustupovať so suri aši s age 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 s kamae
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 a 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, mawaši geri čudan (džodan)
Obranca: BP, prístúpiť k súperovi so suri aši a krytom čo uke, vykonať náznač 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 a udiera gyaku cuki čudan
4. Útočník: BP, AyA do ZD s oi cuki
Obranca: BP, ustúpi s AyA do opačného BP s nagaši uke, vykročiť prednou nohou do SHD s yoko empi učí

KATA

- Taikyoku kake uke 2
- Taikyoku gedan 2
- Gekesai dai 2
- Sanchin

Japonské výrazy:

- Ken: päšť
- Aši: noha
- Tai: telo
- Čo: motýľ
- Otoši: kvapka, kvapkať
- Osae: stlačiť
- Sukui: podobrať
- Empi: lakeť
- Enpi: lastovička
- Tatami: rohož, podložka pri cvičení
- Sabaki: posuny, pohyby
- Harai, Barai: zametať

4. kyu

KIHON

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

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, pritiahnúť prednú nohu do BP (cugi aši kizami cuki)
3. BP, pritiahnúť zadnú nohu do ZAD, vykročiť prednou nohou do ZD s yokomen uraken učí, prednú nohu vrátiť späť do BP (cugi aši yokomen uraken učí)
4. BP, pritiahnúť zadnú nohu do ZAD, vykročiť prednou nohou do ZD s kizami a gyaku cuki, vrátiť prednú nohu 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 mawaši geri a vykročiť do BP (cugi aši mawaši geri)
7. BP, postupovať zadnou (hineri) nohou ura mawaši 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 učí, BP
10. NAD, vykročiť do ZD s kizami a gyaku cuki, mae geri, prekročiť do opačného NAD

11. BP, aši barai, vykročiť podrážajúcou nohou do ZD a oi cuki a gyaku cuki, pritiahnúť prednú nohu do BP

KUMITE

1. Útočník: BP, suri aši kizami cuki, džodan
Obranca: BP, tai sabaki s kake uke, blok dopadá zvonku na útočiacu ruku, prednou nohou vykročiť do ZD s gyaku cuki, útočník i obranca sa vrátiť do východzieho BP
2. Útočník: BP, suri aši gyaku cuki čudan
Obranca: BP, tai sabaki nagaši uke, blok dopadá zvonku na útočiacu ruku, vykročiť prednou nohou 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 mawaši uke 1
Geksai dai 2



Kakuto



Teišo



Wašide/Ori zobák



Kumade

3. kyu

KIHOH

1. BP, prednou nohou mawaši geri
2. BP, prednou nohou yoko geri
3. BP, prednou nohou ura mawaši geri

Techniky vykonáva cvičenec bez prisunutia zadnej nohy v postoji

4. UHD, furi učí
5. UHD, kagi cuki
6. UHD, kakuto uke, teišo uke oboma rukami
7. BP, vykročiť prednou nohou do ZD s haito učí, vrátiť prednú nohu do BP
8. NAD, kansetsu geri

KIHOH IDO

1. BP, suri aši kizami cuki do BP, suri aši gyaku cuki do ZD
2. BP, cugi aši mae geri (okuri mae geri), vykročiť do ZD s gyaku cuki, vrátiť prednú nohu do BP
3. BP, cugi aši mawaši geri (okuri mawaši geri), vykročiť kopajúcou nohou do ZD s gyaku cuki, vrátiť prednú nohu do BP
4. BP, suri aši gyaku cuki, cugi aši džodan mawaši geri (okuri džodan mawaši geri), prednú nohu vrátiť do BP
5. BP, hineri nohou ura mawaši geri čudan, vykročiť kopajúcou nohou do ZD s gyaku cuki
6. BP, hineri nohou mawaši geri čudan, vykročiť kopajúcou nohou do ZD s gyaku cuki džodan
7. BP, mawaši (kubi) geri džodan zadnou nohou (hineri), dokročiť so suri aši do BP s yokomen uraken učí
8. BP, postupovať Aya s aši barai zadnou nohou, dokročiť podrážajúcou nohou späť za druhú do ZAD, následne výkrok prednou 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 útočníkove predlaktie zvonku, zároveň prednou nohou aši barai zvnútra na prednú nohu útočníka a 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, prikrčiť s cugi aši, prednou nohou náznak aši barai na útočníkovu opornú nohu

3. Útočník: BP, mawaši geri zadnou nohou (hineri)

Obranca: BP, čo uke, náznak aši barai zadnou nohou

KATA

Sanchin

Tensho

Taikyoku mawaši uke 2

Sanchin:

Cvičenie je zamerané na zvládnutie tvrdého go systému a práce v maximálnom napätí. Dýcha sa masívne a silno, na konci každej techniky je špecifický druhý výdych. Technika rukou nasleduje až po vykonaní techniky presunu nohou. Chrbtica sa drží rovno s počítom visu v priestore. Netlačíme chodidlami proti zemi, ale vnímame pocit prisávania a využívania klenby. Mawate sa vykonáva s miernym poklesom a zdvihom v hara (pocit vývrtky). Chodidla pri pohybe kopírujú podložku a lakeť pri údere tesne kopíruje telo. Plecia musia byť spustené. Využívame tvrdú go gyaku ruku.

Tensho:

Cvičenie je zamerané na pružný systém ju (džu) a napätie nie je také výrazné ako pri sanchin. Dýchanie má špecifický mätko-tvrдый ráz so systémom troch nádychov a jedného výdychu. Využívame naučené pohyby zo sanchin a pracujeme prednou rukou, ktorá má jemnejší charakter. Sústreďujeme sa na jemné pohybové akty. Podobá sa na systém lepiových rúk a účelom je okrem iného naučiť sa vnímať dotyk súpera.

2. kyu

2. Útočník predvedie tri rôzne ľubovoľné útoky, obranca vykoná primeraný protiútok s diae

KIHON

1. BP, nagaši cuki
2. NAD, prednou nohou mae geri čudan a kansetsu geri (nohu medzi kopmi neklásť na zem)
3. BP, prednou nohou kombinácia mawaši geri a yoko geri (nohu medzi kopmi neklásť 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 mawaši geri džodan, BP
4. BP, aši barai, dokročiť otočený o 180° do ZAD (chrbtom k smeru pohybu), druhou nohou uširo geri čudan, dokročiť opäť otočený vpred do BP
5. BP, postupovať s uširo mawaši 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, mawaši geri hineri nohou, kopajúca noha po kope vykročí vpred v suri aši s yokomen uraken uči, predná noha v postoji opäť vykročí do ZD s gyaku cuki, potom sa predná noha vráti späť do BP
8. BP, uširo geri vzad zadnou nohou, dokročiť opäť otočený 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

KATA

Saifa

Go-ju:

Goju môžeme preložiť aj ako číslovku 50. Izolovane je go vnímané ako systém tvrdosti a ju ako symbol mäkkosti. Ak budeme udierať ťažkým kladivom po nákovce, tesne pred dopadom kladiva musíme jemne uvoľniť zovretie ruky, inak nám to spôsobí nepríjemné zranenie. Vibrácia, ktorá vznikne v násade sa môže preniesť do tela cez kontaktnú plochu ruky. Takto je vnímaná práca v go systéme. Ak však budeme udierať takýmto kladivom po gume alebo pružnej podložke, v momente úderu musíme naopak zovrieť päst pevnejšie. Inak nebude mať úder žiadany účinok. Toto je systém vnímania a práce ju (džu).

Pri go sa využíva prednostne finálny systém výdychu a pri ju prednostne systém nádychu. Každá kata je však vysoko špecifickou kombináciou vzájomne sa prelínajúcich rýchlych sledov zmien go a ju.

Kata v go-ju:

K systému go patria kata: Sanseru, Shisóchin, Seisan a Suparinpei. Všetky začínajú systémom troch krokov sanchin s použitím techniky úderu pomalou, otvorenou, rýchlou a kombinovanou rukou. Využíva sa tvrdá zadná ruka.

K systému ju patria kata: Geksaidai iči a ni, Saifa, Seiyunchin, Seipai a Kururunfa. Začínajú sa technikou úhybu alebo odklonu súpera, využívajú prácu jemnej prednej oi ruky.

1. kyu

KIHON

1. BP, kaiten geri
2. BP, kakato geri
3. BP, kombinácia mae geri, uširo geri, yoko geri a mawaši geri (nohu medzi kopmi nekláť na zem)
4. Tobi geri (kopy vo výskoku), mae, mawaši a yoko geri

KIHON IDO

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

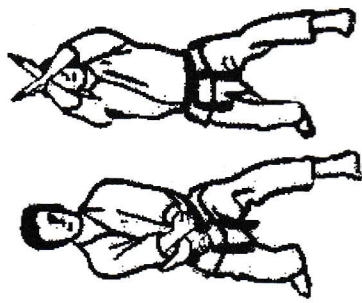
KUMITE

1. Modelová forma džú kumite podľa rozhodnutia skúšobnej komisie
2. Džo-ču-ge, útočník postupuje v AyA SD džodan oi cuki, SD čudan oi cuki, SHD čudan oi cuki – obranca ustupuje v AyA, SD age uke, SD uči uke, SHD harai otoši uke
3. Predviest' a vysvetliť aplikácie kata Saifu a Seiyunchin

KATA

Seiyunchin

Technika džudži (juji) uke:



Gedan – ruky v pästi, džodan ruky otvorené

Džudži (juji): kríž (jap) alebo krížny blok

Džo-ču-ge je cvičenie na zosúladienie techník s partnerom. Môžu sa cvičiť samostatne alebo so súperom. Najideálnejšia je neustála rotácia, kedy sa cvičenci neustále vymieňajú. Útočné a obranné techniky sa môžu dopĺňať a meniť podľa potreby.

SKÚŠOBNÝ PORIADOK PRE SKÚŠKY VÚKABU (Goju-ryu), 2.-1.

kyu - <http://www.vukabu.sk/dokumenty>

Techniky blokov (uke waza):

1. Kombinácia blokov: age uke /džodan/ + uči /čudan/ + harai otoshi /gedan/ + džoge /joko/ uke + soto uke
2. Kombinácia blokov: džuji uke + morote otoshi uke + haito uke + nagashi uke + kake uke + mawashi uke

Techniky kopov (geri waza):

1. Mae + yoko /do strany/ + mawashi + uramawashi geri v postoji HD
2. Mawashi geri v BP zadnou, vrátiť nohu na miesto a cez cugi aši mawashi prednou nohou pri súčasnej výmene postoja hanzenkutsu dachi /kope sa na jodan/

Techniky úderov (cuki waza):

1. Džodan + čudan + ura cuky + ushiro empy + furi uchi + haito + gamen shuto + jonhon nukite /cvičí sa v HD namieste/
2. Morote cuki1 + morote cuky2 + morote cuky3 + morote cuky4 + empy mae + mawashi + yoko + otoshi + age cuky /v HD na mieste/

Techniky postojov v pohybe s technikami (dachi waza):

1. Z NAD do SD s džodan uke + AyA čudan /učí/uke + AyA gedan uke + AyA džoge uke + AyA soto uke. Všetko v sanchin dachi dopredu 2x séria dopredu a dva x dozadu a potom dozadu na východzie miesto
2. Z NAD do SD džodan uke + čudan cuki, zo SD do ZD čudan /učí/ uke + džodan cuki a zo ZD do SHD harai otoshi /gedan/ uke + čudan cuki a prejdeme do NAD s kake uke hiraken uchi a do kamae v NAD. /cvičí sa séria dopredu a séria dozadu, potom je výmena kamae./

2. kyu

Doplnok podľa skúšobného poriadku Dr. Šebeja

1. Základný súbor Kihon ido
2. Z BP výkrok do ZD s džodan gjaku cuki, potom pritiahnúť zadnú nohu do Heisoku dači a zároveň s týmto pohybom džodan cuki druhou rukou, potom opäť vykročiť prednou nohou do ZD súčasne s džodan gjaku cuki, po údere sa predná noha vráti späť do BP, ruky do polohy kamae
3. Z BP vykročiť do ZD s čudan gjaku cuki, pritiahnúť zadnú nohu do Heisoku dači a prednou potom čudan mawaši geri, dokročiť vpred do BP, ruky do polohy kamae
4. Z BP zadnou nohou aši barai, dokročiť pred stojacu nohu do ZAD, čudan mawaši geri druhou nohou, dokročiť vpred do BP, ruky do polohy kamae
5. Z BP čudan mawaši geri, dokročiť otočený o 180° do ZAD (chrbrtom k smeru pohybu), druhou nohou čudan uširo geri, dokročiť opäť otočený vpred do BP. (čiže sa vykoná celý obrat o 360°)
6. Z BP čudan mawaši geri, dokročiť bokom do HD (obrat o 90°), zakročiť do kosa dači, čudan joko geri, dokročiť do BP
7. Z BP mae tobi geri (nidan geri)
8. Z BP čudan mae geri, čudan mawaši geri tou istou nohou (medzi kopmi sa noha nespúšťa na zem, ale ostáva v polohe Hiki aši), dokročiť do BP
9. Džiu kumite 5 x 2 minúty

Kata:

Sanchin, Tensho, Saifa /nižšie podľa určenia skúšobného komisára/

1. kyu

Doplňok podľa skúšobného poriadku Dr. Šebeja

1. Základný súbor Kihon ido
2. Z BP aši barai zadnou nohou, dokročiť otočený o 180° do ZAD, druhou nohou čudan uširo geri, dokročiť otočený opäť do smeru pohybu do BP (celý obrat o 360°)
3. Z BP postupovať s čudan mae geri, čudan mawaši geri (tou istou nohou bez dokročenia na zem), po druhom kope dokročiť otočený bokom do HD, zakročiť zadnou nohou do kosa dači, čudan joko geri, dokročiť vpred do BP
4. Postupovať z NAD, vykročiť do ZD s džodan kizami cuki, zadnou nohou čudan mae geri, dokročiť naspäť za prednú nohu do ZAD, potom prednou nohou vykročiť do BP, zadnou nohou čudan mawaši geri, dokročiť vpred do NAD
5. Z BP pritiahnúť prednú nohu vzad do ZAD a zadnou vykročiť (ayumi aši) vpred do ZD s džodan oi cuki, vrátiť prednú nohu späť do BP
6. Z BP čudan mawaši geri, dokročiť do ZD s čudan gjaku cuki, vrátiť prednú nohu späť do BP
7. Z BP výkrok do ZD s džodan gjaku cuki, zadnou nohou čudan mae geri, dokročiť do ZD s čudan gjaku cuki, vrátiť prednú nohu späť do BP a ruky do polohy kamae
8. Džiu kumite 5 x 2 minúty

Kata: Sanchin, Tensho, Saifa, Sei'yunchin /nižšie podľa určenia skúšobného komisára/

1. Dan a vyššie

Techniky kihon: /prevádzame ich v postoji HD/

Kombinácia č.1 - Cuki jodan + čudan + ura + ushiro empi + mawashi empi + uraken + furi + gamen shuto + haito + soto uke + kakuto /striedame ruky/

Kombinácia č.2 - Jodan uke + učí uke + haraiotoshi + joge uke + soto uke + nagashi + kake + mawashi s yama cuki /striedame ruky/

Kombinácia č.3 - Kop mae + mawashi + kansetsu + yoko + kin geri + ushiro + ura mawashi + hiza geri + gedan sokuto /každý kop prevádzame L a P nohou/

Techniky blokov, úderov a kopov: /Techniky prevádzame za pohybu v daných postojoch /kihon ido/ najprv dopredu a potom dozadu/

1. Z NAD do SD jodan uke + čudan cuki + mae geri a prejdeme do NAD
2. Z NAD do ZD uchi uke + jodan cuky + yoko geri dopredu a do NAD
3. Z NAD do SHD gedan barai + čudan cuky + kansetsu geri a opäť do NAD
4. Z NAD do SD joge uke + jama cuki + kin geri a opäť do NAD
5. Z NAD do BP s jodan kizami cuki + čudan gjaku cuky + jodan mawashi geri a opäť do NAD

1. Dan

1. AyA v ZD dopredu s oi cuki čudan
2. AyA v BP s vykročením do jori aši oi gyaku cuki
3. AyA v SD s san ren cuki (1x džodan, 2x čudan)
4. AyA z NAD do BP gyaku cuki čudan, yoko geri (hineri), gyaku cuki
5. AyA v BP, mae geri, gyaku cuki, mae geri (všetko čudan)
6. AyA v BP, mawaši geri (hineri), gyaku cuki, mawaši geri (všetko čudan)
7. AyA v BP, uširo geri z otočky (hineri), gyaku cuki čudan ZD a vrátiť späť do BP
8. AyA v BP mawaši geri (hineri), ura uči džodan, gyaku cuki čudan
9. AyA v BP cez jori aši kizami cuki, gyaku cuki a opakovane kizami + gyaku cuki
10. AyA v BP cez jori aši gyaku cuki, ura mawaši geri hineri + gyaku cuki
11. AyA v BP uširo mawaši geri hineri z otočky + gyaku cuki čudan, BP
12. Z BP okuri nohou dvojkop mawaši geri + gyaku cuki čudan, BP

Kata: Sanchin, Tensho, Saifa, Seiyunchin, Sanseru /nižšie podľa určenia skúšobného komisára/

Bunkai: Saifa, Seiyunchin /demonštrácia s partnerom/

Kumite: 5 x 2 min / striedanie /

2. Dan

Kihon a Kihon ido ako na 1. Dan s týmito doplnkami:

Vlastná kombinácia z techník v ľubovoľných postojoch:

1. Kizami cuki, gyaku cuki, mawaši geri
2. Joko geri, uraken uči, gyaku cuki

Kata: Sanchin, Tensho, Seiyunchin, Sanseru, Shisochin

Bunkai: Seiyouchin, Sanseru /demonštrácia s partnerom/

Kumite: 5 x 2 min / striedanie /

3. Dan

Kihon a Kihon ido ako na 1. Dan s týmito doplnkami:

Vlastná kombinácia z techník v ľubovoľných postojoch:

1. Aši barai, uraken yokomen, gyaku cuki
2. Mawaši geri okuri (2x), gyaku cuki
3. Ura mawaši geri, mawaši geri, gyaku cuki

Kata: Sanchin, Tensho, Seiyunchin, Sanseru, Shisochin, Seisan

Bunkai: Sanseru, Shisochin /demonštrácia s partnerom/

Kumite: 5 x 2 min / striedanie /

4. Dan

Kihon a Kihon ido ako na 1. Dan v bodoch 1-10 s týmito doplnkami:

1. Po útoku gyaku cuki čudan z BP + mae geri, použiť k obrane blok mawaši uke + aši barai + gyaku cuki
2. Po útoku gyaku cuki čudan, použiť k obrane blok kake uke + haito uči + aši barai + gedan sokuto geri
3. Predviesť vlastnú kombináciu blokov a úderov v ľubovoľnom postoji pri útoku súpera kopom uširo geri

Kata: Sanchin, Tensho, Shisochin, Seisan, Seipai, Kururumfa - postup

Bunkai: Shisochin, Seisan /demonštrácia s partnerom/

Kumite: 5 x 2 min / striedanie /

5. Dan

Kihon a Kihon ido ako na 1. Dan v bodoch 1–10 s týmito doplnkami:

Kata: Sanchin, Tensho, Seipai, Kururumfa, Suparinpei

Bunkai: Plynulá aplikácia bunkai s partnerom na kata Saifa, Seiyunchin, Seisan, Sanseru, Shisochin, Seipai

TRADIČNÝ SYSTÉM MAJSTROVSKÉHO VNÍMANIA V KARATE GOJU-RYU

Majstrovský stupeň je označený pomocou čierneho obi, v niektorých školách sa používa aj označenie s kombináciou červenej farby (10. Dan), prípadne kombinácia bielej a červenej. Majstri od piateho Danu (yudansha) vyššie sa delia na:

RENSHI

Zväčša piaty a šiesty Dan, niekedy aj štvrtý. Označenie symbolizuje „majstra vlastnej osoby“.

KYOSHI

Šedmy a ôsmy Dan. Poukazuje na expertov s vnútornou dokonalosťou.

HANSHI

Plný majster, aj čo sa týka duchovného majstrovstva. Označuje sa niekedy ako shihan; čo sa dnes používa pre najvyššie postavených majstrov, zároveň sa bežne používa označenie sensei (učiteľ). Nositeľia deviateho a desiateho Danu.

SKÚŠOBNÝ PORIADOK SZK PRE ŠTÝL GOJU-RYU.

Schválený VV SZK v Bratislave dňa 12.04.2008, autori: Ing. V.

Čaboun, Dr. R. Mráz, J. Valenta

Celý skúšobný poriadok: <http://www.karate.sk/123/trenersko-%E2%80%93-akreditacna-a-registraena-komisla> / na stránke SZK /

2. kyu

KIHON

1. V BP tai sabaki a kizami cuki
2. V BP, prednou nohou čudan mae geri a mawaši geri, medzi kopmi nohu neklásť na zem
3. V BP prednou nohou kombinácia mawaši a joko geri, medzi kopmi nohu neklásť na zem
4. Furi uči v UHD, HD, a s vykročením do BP (ZD)
5. Gamen šuto uči v UHD, HD, a s vykročením do BP (ZD)
6. Jokomen šuto uči v UHD, HD
7. Hiza geri – mae (mawaši) v HD

KIHON IDO

1. (SA) z BP do ZD s gyaku cuki a následne (AyA) zadnou nohou ura mawaši geri džodan, BP
2. (AyA) v BP aši barai, dokročiť otočený o 180° do HD, druhou nohou uširo geri čudan, dokročiť otočený späť do BP
3. V BP postupovať s ušiomawaši geri džodan
4. V BP prekročiť do kosa dači, joko geri čudan, vykročiť kopajúcou nohou do ZD s gyaku cuki čudan
5. V BP mawaši geri zadnou nohou, kopajúcou nohou vykročiť (SA) s uraken uči džodan, vykročiť do postoja ZD s gyaku cuki čudan, prednú nohu vrátiť do BP
6. BP, prekročiť do kosa dači, yoko geri, vykročiť kopajúcou nohou do ZD s čudan gyaku cuki, vrátiť prednú nohu do BP

KUMITE

1. Koncepcia vzdialenosti a kontroly úderu (rôzne formy kizami, gyaku cuki, uraken učí), skúšaný vykonáva techniky v BP na voľne sa pohybujúceho sa súpera
2. Koncepcia vzdialenosti a kontroly kopov (rôzne formy mae, mawaši, joko, uširo a uramawaši geri), detto ako v bode 1.
3. Džiu kumite

Tori – aktívny útok rôznych foriém

Uke – pasívny systém obrany

KATA

Gekesai dai 1, Gekesai dai 2 (bunkai), Sanchin, Tensho, Saifa

1. kyu

KIHON IDO

1. Z BP zadnou nohou mawaši geri, dokročiť kopajúcou nohou otočený o 180° do HD, druhou nohou džodan ura mawaši geri
2. Z BP zadnou nohou uširo geri, dokročiť do ZD s blokom osae uke a gyaku cuki, BP
3. Z BP suri aši do ZD s kizami cuki, zadnou nohou aši barai, dokročiť vpred do BP s otoši cuki, BP
4. Ustupovať v BP s nagaši uke džodan a osae uke tou istou rukou, vystúpenie do ZD s gyaku cuki, BP
5. Gamen haito učí v UHD, HD s vykročením do BP (ZD)
6. Postupovať a ustupovať (Aya) v SHD, oi ruka blok ura uke, kake uke, gyaku ruka nukite

KUMITE

1. Džiu Ippon (komisia určí techniku)
2. Džiu kumite (aktívny systém obrany)
3. Tori – voľné techniky

*Uke – aktívna obrana a protiútok / využiť rôzne formy podrážania

KATA

Gekesai dai 1, Gekesai dai 2, Sanchin, Tensho, Saifa (bunkai), Seiyunchin

1. Dan

KIHON IDO

1. Z BP zadnou nohou mae geri, vykročiť kopajúcou nohou so suri aši oi cuki džodan, suri aši gyaku cuki čudan
2. Z BP cez kosa dači joko geri, kopajúcou nohou vykročiť suri aši s uraken učí, suri aši s gyaku cuki
3. V BP vykročiť prednou nohou do ZD s gyaku cuki, zadnou nohou mawaši geri, dokročiť kopajúcou nohou do BP s gyaku cuki
4. V BP zadnou nohou mawaši geri džodan, nohu nespustiť a hneď ura mawaši geri tou istou nohou
5. Ustupovať (SA) v BP s nagaši uke a mawaši geri džodan
6. Z BP tobi mae geri
7. Vlastná kombinácia obranných a útočných techník. Počet určí skúšobný komisár

KUMITE

1. Komisia určí zo zoznamu techník pre aplikáciu v kumite pre STV 1. až 5. Dan z techník 1. až 4.
2. Džiu kumite

KATA

Gekesai dai 1, Gekesai dai 2, Sanchin, Tensho, Saifa (bunkai), Seiyunchin (bunkai), Shisóchin

SEBAOBRANA: proti úchopom za ruku, odev, krk, spredu, zozadu, z boku, proti objatiu a pod.

2. Dan

KIHON IDO - Kombinácia troch techník v ľubovoľných postojoch:

1. Kombinácia techník: mae geri, oi cuki, gyaku cuki
-//- : mawaši geri, uraken uči, gyaku cuki
2. -//- : aši barai, ura mawaši geri, gyaku cuki
3. -//- : joko geri, uširo geri, gyaku cuki
4. Vlastná kombinácia obranných a útočných techník. Počet určí skúšobný komisár
5. Komisia určí zo zoznamu techník pre aplikáciu v kumite pre STV 1. až 5. Dan z techník 1. až 6.
Džiu kumite

KUMITE

Ako na 1. Dan + Shisóchin (bunkai), Seisan

KATA

Ako na 1. Dan + Seisan (bunkai), Sanseru, Seipai

SEBAOBRANA: proti zbraňam – palici, nožu a pod., proti útokom vedeným zhora, zospodu, z boku a priamym pichom

3. Dan

KIHON IDO - Kombinácia troch techník v ľubovoľných postojoch:

1. Kombinácia techník: mae geri, mawaši geri, oi, gyaku cuki
-//- : aši barai, uširo geri, gyaku cuki, uraken uči
2. -//- : ura mawaši geri, gyaku cuki, mawaši geri
3. Vlastná kombinácia obranných a útočných techník. Počet určí skúšobný komisár
4. Komisia určí zo zoznamu techník pre aplikáciu v kumite pre STV 1. až 5. Dan z techník 1. až 8.
Džiu kumite

KUMITE

Ako na 3. Dan + bunkai, Kururunifa

KATA

Ako na 2. Dan + Seisan (bunkai), Sanseru, Seipai

4. Dan

KIHON IDO

1. Skúšaný vykonáva kombinácie podľa vlastného výberu
2. Vlastná kombinácia obranných a útočných techník. Počet určí skúšobný komisár

KUMITE

Komisia určí zo zoznamu techník pre aplikáciu v kumite pre STV 1. až 5. Dan z techník 1. až 10.
Džiu kumite

KATA

Ako na 3. Dan + bunkai, Kururunifa

5. Dan

KIHON IDO

1. Skúšaný vykonáva kombinácie podľa vlastného výberu
2. Vlastná kombinácia obranných a útočných techník. Počet určí skúšobný komisár

KUMITE

Komisia určí zo zoznamu techník pre aplikáciu v kumite pre STV 1. až 5. Dan z techník 1. až 10.
Džiu kumite

KATA

Ako na 4. Dan + Kururunifa (bunkai), Suparinpei

Zoznam techník pre aplikáciu v kumite pri STV 1. až 5. Dan

1. Kizami + gyaku cuki (čo najdynamickejší výpad (SA) vpred, odrazom zo zadnej nohy)
2. Gyaku + kizami cuki (použití pri súperovom ústupe pohyb AyA)
3. Zachytiť nohou súperovú prednú nohu, kontrola súperu prednou rukou + gyaku cuki
4. Gyaku cuki s vykročením do strany (uhnutie a úder)
5. Oikomi gyaku cuki (počas premiestnenia z BP (AyA) vykonáva skúšaný úder v zhode s nohou ktorá sa premiestňuje dopredu a pri dokročení do ZD vykoná gyaku cuki)
6. Oikomi gyaku cuki + (SA) uraken uči + gyaku cuki
7. Zadnou nohou mawaši geri + ureken uči + gyaku cuki
8. Prednou nohou mawaši geri + gyaku cuki
9. Prednou nohou ura mawaši geri + mawaši geri tou istou nohou + gyaku cuki
10. Náznač čudan mae geri so zmenou dráhy kopu na mawaši geri + gyaku cuki

Sebaobrana STV 1. – 7. Dan

Štýly karate zaradia do špeciálnej časti skúšok na STV Dan sebaobranne prvky.

Pri skúškach na nasledujúci vyšší technický stupeň (STV) sa môžu skúšať všetky kata a techniky z nižších STV

POZNÁMKY

V prípade homologizácie STV Dan v rámci SZK, ktorú schvaľuje VV SZK po predložení dokumentov, je poplatok pri homologizácii STV 1. až 3. Dan 50 eur, pri homologizácii STV 4. až 7. Dan je poplatok 100 eur.

Pri úspešnom absolvovaní skúšok, skúšobný komisár zaeviduje udelený STV do preukazu SZK, zároveň môže príslušný orgán vydať cvičencovi osvedčenie (diplom, certifikát) o tom, že je nositeľom príslušného STV. Priebeh skúšky sa zaznamenáva do príslušného protokolu a protokoly sa zasielajú k registrácii.

Skúšok STV Dan organizovaných regionálnym, štýlovým zväzom karate sa môžu zúčastniť aj členovia iných regionálnych, štýlových zväzov za predpokladu, že im ich účasť na skúškach povolí príslušný regionálny, štýlový zväz karate.

Ak sa cvičenec zúčastní skúšok v zahraničí, oprávnenosť skúšky v prípade STV Dan posúdi VV SZK po predložení potvrdenia o skúške.

Skúška nadobúda platnosť schválením príslušného zväzu. V prípade pochybnosti o právoplatnosti skúšok, môže byť výsledok skúšky anulovaný príslušným zväzom.

Podmienky pre udelenie technického stupňa Dan WKF:

WKF v dokumente „Dan Grade regulation“ delegovalo právomocí Národným federáciám (NF) pri udeľovaní technických stupňov od 1. po 10. Dan za dodržania stanovených podmienok.

Národná federácia (SZK) môže udeliť alebo certifikovať STV Dan len členom svojej Národnej federácie.

Udelené STV Dan SZK nepodliehajú schvaľovaniu a homologizácii VV WKF.

Všetky STV Dan udelené Národnou federáciou však môžu byť homologizované prostredníctvom WKF. WKF vystaví certifikát na STV Dan, s potvrdením podpismi prezidentov WKF a SZK, a to na základe žiadosti prostredníctvom SZK a zaplatením určeného homologizačného poplatku.

Prezident WKF: Mr. Antonio Espinós

Prezident EKF: Mr. Antonio Espinós

Prezident SZK: Ing. Daniel Liška

Prezident VÚKABU: Július Valenta



Shihan Takeji OGAWA – 10. Dan

Narodil sa v Chiba (Ciba) pri Tokiu 24.11.1942. Karate sa začal venovať v 15 rokoch, keď predtým krátko navštevoval judo. Karate trénoval pod vedením žiakov majstra Gogena Yamaguchiho – Urakawu a Hiroma Kikuchiho. V Japonsku absolvoval športový inštitút karate a v roku 1970 odišiel ako inštruktor Goju-ryu na Športovú školu do Viedne v Rakúsku. Na odporúčanie majstra Edlingera, rakúskeho judistu a karatistu sa dostal na Slovensko a od roku 1971 je zakladateľom a prvým majstrom karate Goju-ryu na Slovensku. Od začiatku karate u nás bol hlavným inštruktorom. Titul Renshi získava 15.09.1972, piaty Dan a titul Shihan 01.05.1975. Pod jeho vedením, ako reprezentačného trénera Československa, získal Tibor Mikuš v Barcelone na ME prvú bronzovú medailu. V roku 1985 až 1992 bol reprezentačným trénerom Rakúska a v reprezentácii si našiel aj svoju manželku. Od roku 1995 pôsobil ako technický inštruktor pre Goju-ryu vo WKC. 8. Dan získava 06.06.1998. Podľa jeho slov, ak chce ísť v karate ďalej a tým aj naše hnutie, musel osloviť okinawských majstrov, čo sa mu po niekoľkých pokusoch podarilo a v roku 1997, 1999 a 2001 navštívil Okinawu, kde trénoval pod majstrom Higom, Kiyunom a Kurashitom. Jeho zásluhou dnes existuje priame spojenie slovenského a okinawského karate. Vyberal z vetvy Miyazato a Higa. Bol pri historicky prvej návšteve Okinawských majstrov na Slovensku v Bratislave. V tomto období spolupracuje so SZK, kde mu bol pridelený v roku 2009 9. Dan. 16.09.2016 mu Európska federácia Goju-ryu karate udelila 10.Dan. Žije v Rakúskom meste Steyr.

Funkcionári KDP:

Prezident: Mgr. et Ing. Ján Pivovarník, PhD.

Viceprezident: Ing. Jozef Pivovarník

Hospodár: Juraj Veľčko

Predseda Revíznej komisie: Mgr. Peter Blaško

Majstri:

Mgr. et Ing. Ján Pivovarník, PhD., 5. Dan, promovovaný tréner karate (5. kvalifikačného stupňa)

Mgr. Peter Blaško, 2. Dan, skúšobný komisár 1. triedy

Ing. Jozef Pivovarník, 2.kyu, tréner 3. triedy (1. kvalifikačného stupňa)

Peter Pivovarník, 1. Dan, tréner 3. triedy (1. kvalifikačného stupňa)

Mgr. Dominik Kahanovský, 1. Dan, promovovaný tréner karate (5. kvalifikačného stupňa)

Juraj Veľčko, 1. Dan, pomocný tréner

Lukáš Kahanovský, 1. Dan, pomocný tréner

MUC. Jakub Pivovarník, 1. Dan, pomocný tréner

Ing. Patricia Polčová, 1. Dan, pomocný tréner

Spracoval a zostavil: Mgr. et Ing. Ján Pivovarník, PhD.

Určené pre vnútornú potrebu KDP Hanašovec nad Topľou

Nepredajné!

2016

