



Zkušební řád

SHOTOKAN KARATE-DO



Technická část zkušebního řádu určuje rozsah znalostí, vyžadovaných na jednotlivé STV Kyu a DAN. Zkušební komisař je oprávněn prověřit cvičence nejen z vědomostí vyžadovaných na příslušný STV, ale i z náplně kteréhokoliv předcházejícího STV.

Dále může zkušební komisař upřesnit techniky, aplikace a akce, které umožní komplexně zhodnotit jeho předvedený výkon. Upřesňující techniky, aplikace a akce však musí být v souladu s nároky požadovanými na příslušný STV. Zkoušený musí znát (z paměti) všechny techniky na dané STV Kyu nebo Dan

Všeobecný průběh zkoušky STV Kyu a DAN:

a) **KIHON:**

(technika - zkušební komisař náhodně vybere minimálně 1/3 technik)

Každou techniku cvičenec vykonává na povel zkušebního komisaře opakovaně za sebou a s maximální koncentrací do doby, než dá zkušební komisař povel na ukončení cvičení.

b) **KIHON IDO:**

(základní techniky v kombinacích - zkušební komisař může vybrat určité kombinace minimálně však 2/3)

Každou techniku, resp. kombinaci vykonává cvičenec opakovaně za sebou v jednom směru 5x. Poslední zakončí s KIAI. Po páté technice pokračuje stejnou technikou VZAD 5x do výchozího postavení. *(pokud není ve zkušebním řádu jinak např. MAWATE)* Takto cvičenec vykoná všechny kombinace technik jdoucí za sebou v daném směru bez zastavení.

c) **OYO IDO:**

(bojové kamae s technikou v kombinacích - zkušební komisař může vybrat kombinace minimálně však 2/3)

Každou techniku, resp. kombinaci vykonává cvičenec s KAMAE opakovaně za sebou v jednom směru 5x. Poslední zakončí s KIAI. Po páté technice pokračuje a vykoná MAWATE a pokračuje 5x do výchozího postoje. Takto cvičenec vykoná všechny kombinace technik jdoucí za sebou v daném směru bez zastavení.

d) **KUMITE:**

(řízená nebo volná forma techniky ve dvojicích - zkušební komisař vybere minimálně 1/3 kombinací)

Každou útočnou i obranou techniku a kombinaci vykonávají cvičenci 5x. S maximálním nasazením.

e) **KATA:**

(forma technik proti fiktivnímu soupeři)

Cvičenec zacvičí danou kata z výběru KIHON, SHITEI nebo TOKUI dle směru a stylu.

f) **BUNKAI KATA:**
(základní aplikace technik v KATA)

Cvičenec provede minimálně daný počet kombinací aplikace dané kata. Musí však dodržet dané útočné a obrané techniky kata. Výchozí postoj obránce je HD/BP a útočník ZD.

g) **KIME-WAZA:**
(forma provedení techniky, pohybu, KIME a vzdálenosti)

Cvičenec provede dané techniky z BP/ZD na určený terč.

h) **TEORETICKÉ ZNALOSTI:**
(rozsah znalost názvosloví prováděných technik, povelů a kombinací v karate)

Zkušební komisař může prověřit znalosti v oblasti názvosloví k danému Kyu nebo DAN. Např. znalostí povelů, rozdělení pásma, směry pohybu, posuny, techniky a jiné.¹

• Technické a obsahové rozdělení Zkušebního řádku:

- | | | |
|----|--------------|-------------------------|
| a) | Skupina I. | od 8. - 6.Kyu |
| b) | Skupina II. | od 5. - 3.Kyu |
| c) | Skupina III. | od 2. - 1. Kyu a 1. Dan |
| d) | Skupina IV. | od 2. Danu výše |

¹ Tyto teoretické znalosti nemají vliv na výsledek zkoušky, avšak v případě nerozhodného výsledku zkoušky mohou být rozhodujícím článkem k udělení daného STV Kyu nebo DAN.

KIHON:

1. HD ura-tsuki, tate-tsuki
2. HD chudan-seiken-tsuki
3. HD soto-mawashi-shuto-uchi (*sek s náprahem jako v soto-uke*)
4. HD yoko-otoshi-tetsui-uchi (*do strany*)
5. HD mae-geri
6. HD gedan-yoko-geri-kekomi
7. HD chudan-yoko-geri-keage

KIHON-IDO:

(všechny kombinace je možné dělat v chůzi vpřed a vzad)

1. ZD (ushiro)-ayumi-ashi oi-tsuki
2. ZD (ushiro)-ayumi-ashi age-uke
3. ZD (ushiro)-ayumi-ashi soto-uke
4. ZD (ushiro)-ayumi-ashi gedan-barai
5. ZD (ushiro)-ayumi-ashi uchi-uke
6. ZD (ushiro)-ayumi-ashi gyaku-tsuki
7. KkD (ushiro)-ayumi-ashi shuto-uke
8. ZD (ushiro)-ayumi-ashi jodan-mae-geri (*gedan kamae-te*)

KIHON-KUMITE:

1. T: HD jodan-oi-tsuki
U: HD age-uke
2. T: HD chudan-oi-tsuki
U: HD soto-uke
3. T: HD chudan-oi-tsuki
U: HD uchi-uke
4. T: HD gedan-oi-tsuki
U: HD gedan-barai
5. T: HD jodan-oi-tsuki/chudan-oi-tsuki/gedan-oi-tsuki
U: HD age-uke/soto-uke/gedan-barai (stejnou rukou)

KATA:

Heian Shodan

BUNKAI:

Heian Shodan - názorné vysvětlení alespoň 4 kombinací technik Kata Heian Shodan

KIHON:

1. HD yoko-empi-uchi
2. HD mae-empi-uchi
3. HD shomen-uraken-uchi (*vpřed*)
4. HD uchi-mawashi-shuto-uchi (*sek s náprahem jako u gedan-barrai*)
5. HD osae-uke, tate-nukite
6. HD yoko-uraken-uchi (*do strany kdy pěst končí malíkovou hranou dolů*)
7. HD tate-uraken-uchi (*do strany kdy pěst končí malíkovou hranou do strany*)

KIHON-IDO:

(všechny kombinace je možné dělat v chůzi vpřed a vzad)

1. ZD (ushiro)-ayumi-ashi sanbon-tsuki (*jodan-oi-tsuki/gyaku-tsuki/chudan-oi-tsuki*)
2. ZD (ushiro)-ayumi-ashi age-uke gyaku-tsuki
3. ZD (ushiro)-ayumi-ashi soto-uke gyaku-tsuki
4. ZD (ushiro)-ayumi-ashi gedan-barai gyaku-tsuki
5. ZD (ushiro)-ayumi-ashi uchi-uke gyaku-tsuki
6. ZD (ushiro)-ayumi-ashi gyaku-tsuki
7. ZD (ushiro)-ayumi-ashi osae-uke tate-nukite
8. KkD (ushiro)-ayumi-ashi shuto-uke do úhlu 45°
9. KkD (ushiro)-ayumi-ashi morote-uke
10. ZD (ushiro)-ayumi-ashi mae-geri oi-tsuki
11. ZD (ushiro)-ayumi-ashi na místě gyaku-uchi-uke / hineri-mae-geri gedan-barai
12. KiD chudan-yoko-geri-keage (*3 × na každou stranu*)
13. KiD chudan-yoko-geri-kekomi (*3 × na každou stranu mawate*)

GOHON-KUMITE:

Útočník zahajuje útok v ZD, před zahájením cvičení hlásí název techniky. Obránce začíná překročením z HD do ZD. Možno v kombinacích:

- 5x vpřed/5x zpět
- 3x vpřed-1x zpět-1x vpřed/3x zpět-1x vpřed-1x zpět (*mění se útočník, obránce*)

1. T: ZD ayumi-ashi jodan-oi-tsuki
U: ZD opačný střeh (stejný postoj) ushiro-ayumi-ashi age-uke, poslední technika 1x protiútok gyaku-tsuki, kiai
2. T: ZD ayumi-ashi chudan-oi-tsuki
U: ZD opačný střeh (stejný postoj) ushiro-ayumi-ashi soto-ude-uke, poslední technika 1x protiútok gyaku-tsuki, kiai
3. T: ZD ayumi-ashi gedan-oi-tsuki
U: ZD ushiro-ayumi-ashi uchi-ude-uke, poslední technika 1x protiútok gyaku-tsuki, kiai
4. T: ZD ayumi-ashi gedan-oi-tsuki
U: ZD opačný střeh (stejný postoj) ushiro-ayumi-ashi gedan-barrai, poslední technika 1x protiútok gyaku-tsuki, kiai

KATA:

Heian Nidan

Dále ZK vybere jednu kata z dosud uvedeného programu předchozích STV

BUNKAI:

Heian Nidan - názorné vysvětlení alespoň 4 kombinací technik

KIHON:

1. HD (tate)age-empi-uchi
2. HD jodan-mawashi-empi-uchi
3. HD jodan-kosa-uke
4. HD tate-shuto-uke ren-tsuki
5. TD jodan-haiwan-uke a soto-tetcui-uchi (*gyaku rukou*)
6. HD mawashi-geri
7. ZD chudan-gyaku-tsuki, jodan-kizami-tsuki (*práce boků*)

KIHON-IDO:

(všechny kombinace je možné dělat v chůzi vpřed a vzad)

1. ZD (ushiro)-ayumi-ashi gyaku-sanbon-tsuki (*gyaku-kizami-gyaku*)
2. ZD (ushiro)-ayumi-ashi age-uke gyaku-tsuki soto-uke (*možná výměna bloků*)
3. ZD (ushiro)-ayumi-ashi soto-uke gyaku rukou uchi-uke soto-uke
4. ZD (ushiro)-ayumi-ashi gedan-barai oi-rukou uchi-uke gyaku-tsuki
5. ZD (ushiro)-ayumi-ashi gedan-barai hineri (*zadní nohou*) mae-geri (*kopající noha zpět do ZD*)
6. ZD (ushiro)-ayumi-ashi gyaku-tsuki uchi-uke gyaku-tsuki
7. KkD (ushiro)-ayumi-ashi shuto-uke překrok do ZK osae-uke gyaku-tate-nukite
8. KkD (ushiro)-ayumi-ashi uchi-uke gyaku-tsuki
9. ZD hineri mae-geri gyaku-tsuki (*chudan kamae te*)
10. KiD chudan yoko-geri-keage tate-uraken-uchi (*3 × na každou stranu*)
11. KiD chudan yoko-geri-kekomi / yoko-empi-uchi (*3 × na každou stranu*)

SANBON KUMITE:

Útočník zahajuje útok v ZD, před zahájením kombinace vždy hlásí pořadí technik. Např. jodan, chudan, mae-geri. Obránce začíná z HD. Každá technika je provedena na obě strany (hidari/migi).

1. T: ZD ayumi-ashi oi-tsuki jodan, ayumi-ashi oi-tsuki chudan, ayumi-ashi maegeri chudan
U: ZD ushiro-ayumi-ashi age-uke, ushiro-ayumi-ashi soto-uke, ushiro-ayumi-ashi gedan-barai gyaku-tsuki
2. T: ZD ayumi-ashi oi-tsuki jodan, ayumi-ashi oi-tsuki chudan, ayumi-ashi maegeri chudan
U: ZD ushiro-ayumi-ashi age-uke, ushiro-ayumi-ashi uchi-uke, ushiro-ayumi-ashi gyaku gedan-barai (stejnou rukou jako uchi-uke) kizami-tsuki gyaku-tsuki
3. T: ZD v: oi-tsuki jodan/ oi-tsuki chudan/ maegeri chudan
U: KkD ushiro-ayumi-ashi jodan haiwan-morote-uke, ushiro-ayumi-ashi morote-uchi-ude-uke, ushiro-ayumi-ashi sukui-uke překrok do ZK: gyaku-tsuki

KATA:

Heian Sandan

- Dále ZK vybere jednu kata z dosud uvedeného programu předchozích STV

BUNKAI:

Heian Sandan - názorné vysvětlení alespoň 4 kombinací technik

KIHON:

1. HD chudan-kakiwake-uke mae-geri sanbon-tsuki (*kombinace z jion*)
2. HD awase-tsuki
3. HD do ZD yama-tsuki
4. HD ushiro-geri
5. HD do NaD morote-keito-uke morote-tensho-tsuki (*obouma rukama zároveň*)
6. HD do ZD soto-mawashi-haito-uchi uchi-mawashi-haito-uchi (*stejnou oi-rukou*)

KIHON-IDO:

1. FD ayumi-ashi oi-tsuki / mawate
2. ZD ayumi-ashi oi-tsuki chudan-gyaku-tsuki ushiro-ayumi-ashi gedan-barai ayumi-ashi chudan-oi-tsuki
3. ZD ushiro-ayumi-ashi age-uke ren-tsuki
(*možno provádět i ve směru vpřed nebo mawate*)
4. ZD ushiro-ayumi-ashi age-uke hineri mae-geri (*stáhnout nohu zpět*) gyaku-tsuki
5. ZD ayumi-ashi soto-uke do (KiD) yoko-empi a Tate-uraken-uchi zpět do (ZD) gyaku-tsuki
6. ZD ushiro-ayumi-ashi uchi-uke mae-ashi-geri gyaku-tsuki (*kop přední nohou*)
7. KkD ayumi-ashi shuto-uke do ZD soto-mawashi-uchi
8. KkD ushiro-ayumi-ashi shuto-uke mae-mawashi-geri do ZD gyaku-tsuki / mawate
9. KkD ushiro-ayumi-ashi morote-uke do ZD ren-tsuki
10. ZD mae-geri jodan (*vrátit kopající nohu zpět*) chudan mawashi-geri / mawate
11. ZD ayumi-ashi mawashi-geri gyaku-tsuki / mawate
12. KiD chudan yoko-geri-kekomi yoko-empi-uchi yoko-uraken-uchi (*3 × na každou stranu*)
13. ZD ayumi-ashi ushiro-geri / mawate

OYO-IDO:

1. BP: suri-ashi kizami-tsuki
2. BP: suri-ashi gyaku-tsuki
3. BP: suri-ashi yoko-mawashi-uraken-uchi
4. BP: hineri mae-geri
5. BP: hineri mawashi-geri

KIHON-IPPON-KUMITE:

Útočník zahajuje útok ze ZD, před zahájením kombinace vždy hlásí prováděnou techniku. Obránce začíná z HD. Každá technika je provedena na obě strany (hidari/migi).

1. 2x T: ZD: ayumi-ashi oi-tsuki jodan (migi)
U: a) HD: úkrok zpět do ZD age-uke gyaku-tsuki (hidari);
b) HD: úkrok zpět 45° do KkD Tate-shuto-uke (náprah na soto-mawashi-shuto-uchi)/ přešlap do ZD soto-mawashi-shuto-uchi jodan (hidari)
2. 2x T: ZD: ayumi-ashi oi-tsuki chudan (migi)
U: a) HD: úkrok zpět do ZD (opačný postoj) soto-ude-uke gyaku-tsuki (hidari);
b) HD: úkrok zpět do ZD (stejný postoj) soto-uke (migi) překrok do KiD yoko-empi-uchi
3. 2x T: ZD: ayumi-ashi mae-geri chudan (migi)
U: a) HD: úkrok zpět do ZD gedan-barai gyaku-tsuki (hidari);

- b) HD: úkrok zpět do ZD gyaku-gedan-barai kizami-tsuki jodan gyaku-tsuki chudan (hidari)
4. 2x T: ZD: ayumi-ashi yoko-geri-kekomi chudan (migi)
U: a) HD: úkrok zpět 45° (otočením na jedné noze) do ZD soto-ude-uke chudan gyaku-tsuki chudan (hidari);
b) HD: úkrok zpět do FD chudan-haiwan-uke (hidari) překrok do ZDgyaku-soto-haito-uchi jodan (hidari)

KATA:

Heian Yondan

- Dále ZK vybere 1 kata z dosud uvedeného programu předchozích STV

BUNKAI-KATA:

(obránce určí útočnickovi útok a pásmo. Předvede 1x kombinaci pomalu a poté předvede kombinaci 1x naplno)

- a) Analýza 5 sekvencí vlastního výběru z kata Heian Yondan
- b) Analýza min. 3 sekvencí z druhé předvedené kata dle výběru ZK

KIME WAZA:

Každá technika je provedena na obě strany (hidari/migi).

- 5x ZD gyaku-tsuki chudan
- 5x ZD mae-geri chudan

KIHON:

1. HD kagi-tsuki
2. HD age-tsuki
3. HD manji-uke
4. HD do KiD yoko-morote-tsuki
5. HD do KiD fumikomi dopad do KiD s gedan-barrai

KIHON-IDO:

1. FD ayumi-ashi sanbon-tsuki (*FD oi-tsuki ZD gyaku-tsuki FD oi-tsuki*) / mawate
2. ZD gyaku-tsuki (*na místě*) hineri-mae-geri dokročit vpřed tate-shuto-uke (*gyaku rukou*) oi-tsuki
3. ZD ushiro-ayumi-ashi soto-uke mae-yoko-geri-keage gyaku-tsuki (ZD)
4. ZD ayumi-ashi oi-tsuki překrok do (KkD) morote-uke zpět (ZD) kizami-tsuki gyaku-tsuki
5. KkD ushiro-ayumi-ashi shuto-uke mae-ashi-geri (*přední nohou*) do (ZD) gyaku tsuki
6. ZD (*na místě*) jodan-kizami-tsuki chudan-gyaku-tsuki hineri-yoko-geri-kekomi chudan gyaku-tsuki
7. KkD ushiro-ayumi-ashi morote-uke do (ZD) ren-tsuki hineri mae-geri (*stáhnout nohu zpět*) gyaku-tsuki mawate
8. ZD ushiro-ayumi-ashi uchi-uke ayumi-ashi ushiro-geri dokrok (ZD) s uraken uchi ayumi-ashi oi-tsuki
9. KiD yoko-geri-keage yoko-geri-kekomi (*překrok přes kosa-dachi kop rotace ve směru a druhou nohou druhý kop*)
10. ZD ayumi-ashi ashi-barai gyaku-tsuki

OYO-IDO:

1. BP: yori-ashi kizami-tsuki
2. BP: yori-ashi gyaku-tsuki
3. BP: yori-ashi yoko-mawashi-uraken-uchi
4. BP: yori-ashi oi-mae-geri
5. BP: yori-ashi oi-mawashi-geri

KIHON-IPPON-KUMITE:

Útočník zahajuje útok ze ZD, před zahájením kombinace vždy hlásí prováděnou techniku. Obránce začíná z HD. Každá technika je provedena alespoň 2x na obě strany (hidari/migi).

- 1.) 2x T: ZD ayumi-ashi oi-tsuki jodan (migi)
U: a) HD: úkrok zpět levou 45° do HsD sokumen(age)-uke jodan yoko-geri-keage, překrok do KD: yoko-empi-uchi;
b) HD: úkrok zpět do ZD age-uke jodan (hidari) (půlkrok stažení přední nohy) ayumi-ashi hinari-mae-geri chudan tate-empi-uchi jodan
- 2.) 2x T: ZD: ayumi-ashi oi-tsuki chudan (migi)
U: a) HD: úkrok zpět do ZD uchi-ude-uke kizami-tsuki jodan gyaku-tsuki chudan (hidari);
b) HD: úkrok zpět 45° do KkD shuto-uke (hidari) oi-mae-geri (oi-mawashi-geri)

překrok do ZD gyaku-tate-nukite chudan

- 3.) 2x T: ZD ayumi-ashi mae-geri chudan (migi)
U: a) HD: stažení pravé nohy do NaD migi gedan-barai, tate-shuto-uke vykročení do ZD mae-empi-uchi;
b) HD: úkrok zpět do KkD sukui-uke překrok do ZD gyaku-tsuki chudan (hidari)
- 4.) 2x T: ZD: ayumi-ashi yoko-geri-kekomi chudan (migi)
U: a) HD: úkrok do strany 90° ZD ushiro-chudan-barai yoko-geri-kekomi KiD yoko-empi-uchi
b) HD: úkrok zpět do ZD gyaku-gedan-barai kizami-tsuki jodan gyaku-tsuki chudan
- 5.) 2x T: ZD: ayumi-ashi mawashi-geri jodan
U: a) HD: úkrok 90° do ZD haiwan-uchi-uke jodan gyaku-tsuki chudan;
b) HD: úkrok otočením 135° do KiD tate-heiko-shuto-uke yori-ashi yoko-empi-uchi

KATA:

Heian Godan

- Dále ZK vybere 1 kata z dosud uvedeného programu předchozích STV

BUNKAI-KATA:

(obránce určí útočnickovi útok a pásmo. Předvede 1x kombinaci pomalu a poté předvede kombinaci 1x naplno)

Analýza 5 sekvencí vlastního výběru z kata Heian Godan

- a) Analýza 5 sekvencí vlastního výběru
b) Analýza min. 3 sekvencí z druhé předvedené kata dle výběru ZK

KIME-WAZA:

Každá technika je provedena na obě strany (hidari/migi).

- | | | | |
|----|-------------------------|----|------------------------------|
| 5x | ZD/: gyaku-tsuki chudan | 5x | ZD/: kizami-tsuki jodan |
| 5x | ZD/: mae-geri chudan | 5x | ZD/: yoko-geri-kekomi chudan |

KIHON:

- 1.) HD do SD: mawashi-kake-uke a teisho-awase-tsuki (např. kata UNSU)
- 2.) BP: hineri ura-mikazuki-geri
- 3.) BP: hineri ura-mawashi-geri

KIHON-IDO:

- 1.) ZD ayumi-ashi gyaku-sanbon-tsuki (ZD gyaku-tsuki FD oi-tsuki ZD gyaku-tsuki) / mawate
- 2.) ZD ayumi-ashi ren-tsuki uchi-uke stejná ruka yoko-uraken-uchi gyaku-tsuki / mawate
- 3.) ZD ayumi-ashi jodan-kizami-tsuki gyaku-tsuki ushiro-ayumi-ashi uchi-uke gyaku-tsuki mawashi-geri gyaku-tsuki / mawate
- 4.) ZD ayumi-ashi jodan-kizami-tsuki ushiro-ayumi-ashi age-uke mae-yoko-geri-kekomi gyaku-tsuki ayumi-ashi gyaku-tsuki / mawate
- 5.) ZD ayumi-ashi soto-uke yoko-empi (KiD) tate-uraken-uchi(KiD) gyaku-tsuki (ZD) / mawate
- 6.) ZD ayumi-ashi gyaku-tsuki hineri mae-geri mawashi-geri (*stejná noha, bez pokládání*) gyaku-tsuki / mawate

OYO-IDO:

1. BP: suri-ashi kizami-tsuki gyaku-tsuki (gyaku-tsuki kizami-tsuki)
2. BP: suri-ashi yoko-uraken-uchi
3. BP: yori-ashi kizami-tsuki gyaku-tsuki (gyaku-tsuki kizami-tsuki)
4. BP: yori-ashi yoko-uraken-uchi
5. BP: hineri-mae-geri suri-ashi gyaku-tsuki
6. BP: hineri mawashi-geri suri-ashi gyaku-tsuki
7. BP: yori-ashi oi-mae-geri gyaku-tsuki
8. BP: yori-ashi oi-mawashi-geri gyaku-tsuki

KAESHI-KIHON-IPPON-KUMITE:

Útočník zahajuje útok ze ZD, před zahájením kombinace vždy hlásí prováděnou techniku. Obránce začíná z HD. Po provedení prvního útoku se mění role obránce a útočníka. Každá technika je provedena alespoň 2x na obě strany (hidari/migi).

- 1.) T: ZD ayumi-ashi oi-tsuki jodan (migi)
U: ZD ushiro- ayumi-ashi age-uke (hidari)
U->T: ZD ayumi-ashi oi-tsuki jodan (migi)
T->U: ZD 45° ushiro- ayumi-ashi tate-shuto-uke ZD chudan-gyaku-tsuki (hidari)
- 2.) T: ZD ayumi-ashi oi-tsuki chudan (migi)
U: KKD 45° ushiro- ayumi-ashi shuto-uke (hidari)
U->T: ZD ayumi-ashi chudan-mae-geri (migi)
T->U: ZD ushiro-ayumi-ashi yakugedan-baraijodan-kizami-tsukichudan-gyaku-tsuki (hidari)
- 3.) T: ZD ayumi-ashi chudan-oi-tsuki (migi)
U: ZD ushiro- ayumi-ashi gyaku-gedan-barrai (migi)

U->T: ZD hineri-chudan-yoko-geri-kekomi
T->U: ZD 45° gedan-baraichudan-gyaku-tsuki (hidari)

KATA:

Tekki Shodan

- Dále ZK vybere 1 kata z dosud uvedeného programu předchozích STV

SHITEI KATA:

Jion

BUNKAI-KATA:

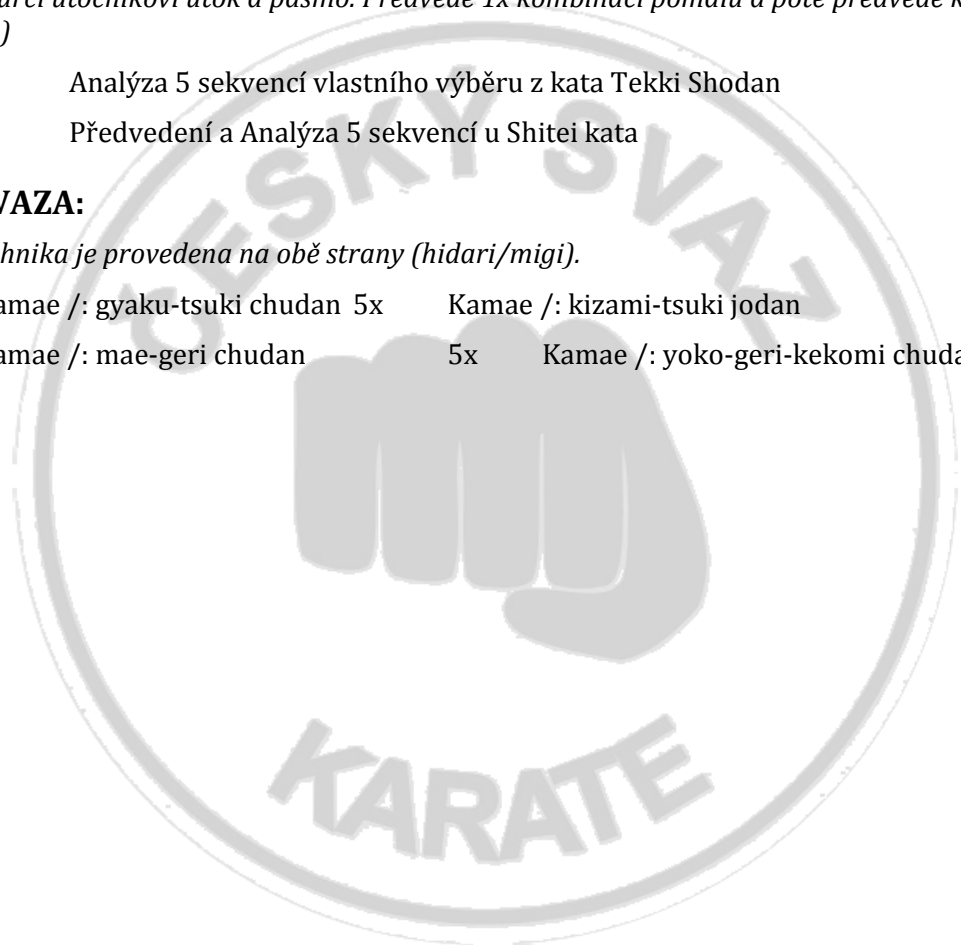
(obránce určí útočnickovi útok a pásmo. Předvede 1x kombinaci pomalu a poté předvede kombinaci 1x naplno)

- a) Analýza 5 sekvencí vlastního výběru z kata Tekki Shodan
- b) Předvedení a Analýza 5 sekvencí u Shitei kata

KIME-WAZA:

Každá technika je provedena na obě strany (hidari/migi).

5x Kamae /: gyaku-tsuki chudan 5x Kamae /: kizami-tsuki jodan
5x Kamae /: mae-geri chudan 5x Kamae /: yoko-geri-kekomi chudan



KIHON:

- 1.) BP: oi-mae-geri bez položení nohy na zem oi-mawashi-geri gyaku-tsuki
- 2.) BP: gyaku-tsuki oi-mawashi-geri / hineri-ura-mawashi-geri
- 3.) BP: hineri mae-geri (vrátit nohu do původního postavení) oi-mae-geri gyaku-tsuki oi-tsuki

KIHON-IDO:

- 1.) ZD age-uke(*na místě – práce boků*) ayumi-ashi mae-geri kizami-tsuki gyaku-tsuki / mawate
- 2.) ZD ayumi-ashi mae-geri (*jodan*) gyaku-tsuki ushiro-ayumi-ashi (KkD) shuto-uke (ZD) tate-nukite ayumi-ashi (KkD) shuto-uke / mawate
- 3.) ZD ayumi-ashi ren-tsuki hineri-mae-geri-keage(*zadní nohou kop a dokročit vpřed*) gyaku rukou tate-shuto-uke(*v sagi-ashi-dachi*) oi-tsuki (*s dopadem*) ushiro-ayumi-ashi gedan-barai / mawate
- 4.) ZD ayumi-ashi sanbon-tsuki mae-geri (*stáhnout kopající nohu zpět do výchozího postoje*) gyaku-tsuki gedan-barai / mawate
- 5.) ZD ayumi-ashi ash-barai kizami-tsuki gyaku-tsuki

OYO-IDO:

- 1.) BP: Suri-ashi kizami-tsuki gyaku-tsuki hineri-mawashi-geri
- 2.) BP: Suri-ashi yoko-mawashi-uraken-uchi gyaku-tsuki hineri-mawashi-geri
- 3.) BP: Suri-ashi kizami-tsuki gyaku-tsuki hineri-ura-mawashi-geri
- 4.) BP: yori-ashi kizami-tsuki gyaku-tsuki yori-ashi oi-mae-geri
- 5.) BP: yori-ashi yoko-mawashi-uraken-uchi gyaku-tsuki yori-ashi oi-mawashi-geri
- 6.) BP: yori-ashi kizami-tsuki gyaku-tsuki yori-ashi oi-ura-mawashi-geri
- 7.) BP: Hineri-mawashi-geri suri-ashi kizami-tsuki gyaku-tsuki
- 8.) BP: Hineri-mae-geri suri-ashi kizami-tsuki gyaku-tsuki

JIYU-IPPON-KUMITE:

Útočník i obránce zahajuje útok z Kamae, před zahájením kombinace vždy hlásí prováděnou techniku. Každá technika je provedena alespoň 2x na obě strany (hidari/migi). Důležitá je forma a zanchin.

- 1.) 2x T: BP: ayumi-ashi oi-tsuki jodan
U: BP: a) ústup 45° ushiro-suri-ashi tate-shuto-uke jodan gyaku-tsuki chudan;
b) suri-ashi nagashi-uke ura-tsuki
- 2.) 2x T: BP: ayumi-ashi oi-tsuki chudan
U: BP: a) taisabaki 45° soto-ude-uke chudan gyaku-tsuki chudan;
b) ushiro-ayumi-ashi gyaku-seiryuto-gedan-uke uraken-uchi
- 3.) 2x T: BP: hineri mae-geri chudan
U: BP: a) ushiro-suri-ashi gedan-barai gyaku-tsuki;
b) ushiro-ayumi-ashi 45° gedan-barai stažení přední nohy s gyaku- tate-shuto-uke výpad přední nohou kizami-tsuki jodan
- 4.) 2x T: BP: hineri yoko-geri-kekomi chudan
U: BP: a) 45° taisabaki soto-ude-uke gyaku-tsuki chudan;
b) taisabaki gedan-haiwan-uke taisabaki 180° ushiro-mawashi-empi-

uchi

KATA:

ZK vybere jednu kata z řady kata Heian, Tekki Shodan

SHITEI KATA:

Kanku Dai

TOKUI KATA:

- dle vlastního výběru z (Bassai Dai, Jion, Empi, Kanku-Sho, Hangetsu)

BUNKAI-KATA:

(předvedení bunkai aplikuje zkoušený s vlastním partnerem. Bunkai musí být věrohodná reálnému boji!!)

- a) Předvedení a analýza bunkai Kanku Dai
- b) Analýza 5 sekvencí vlastního výběru z Tokui kata

KIME-WAZA:

Každá technika je provedena na obě strany (hidari/migi).

- | | | |
|---|----|-----------------------------------|
| 5x Kamae /: kizami-tsuki gyaku-tsuki chudan | 5x | Kamae /: yoko-mawashi-uraken-uchi |
| 5x Kamae /: mawashi-geri | 5x | Kamae /: ura-mawashi-geri |



KIHON:

- 1.) BP: ushiro-geri
- 2.) BP: ushiro-ura-mawashi-geri
- 3.) BP: mae-geri yoko-geri ushiro-geri (*stejnou nohou bez položení*)

KIHON-IDO:

- 1) ZD ayumi-ashi mae-mawashi-geri ayumi-ashi jodan-mawashi-geri gyaku-tsuky na místě uchi-uke gyaku-tsuki /mawate
- 2) ZD ayumi-ashi jodan-mae-geri gyaku-tsuki ushiro-ayumi-ashi (KkD) shuto-uke do (ZD) gyaku-tate-nukite ayumi-ashi jodan-ura-mawashi-geri gyaku-tsuki /mawate
- 3) KkD do ZD gyaku-tsuki (*na místě*) ayumi-ashi gyaku-tsuki ushiro-ayumi-ashi v (KkD) shuto-uke ayumi-ashi shuto-uke
- 4) ZK vybere KIHON-IDO kombinace dle vlastního výběru (*z kombinací technik předchozích STV KYU*)

OYO-IDO:

- 1.) BP: Oi-mae-geri (*vrátit nohu zpět*) hineri-mawashi-geri suri-ashi yoko-mawashi-uraken-uchi suri-ashi gyaku-tsuki
- 2.) BP: Yori-ashi oi-ura-mawashi-geri (*kop přední nohou*) suri-ashi yoko-mawashi-uraken-uchi gyaku-tsuki
- 3.) BP: Yori-ashi oi-mai-geri (*kop přední nohou*) suri-ashi kizami-tsuki gyaku-tsuki
- 4.) BP: Yori-ashi oi-mae-geri hineri-yoko-geri-kekomi suri-ashi yoko-mawashi-uraken-uchi gyaku-tsuki
- 5.) BP: Suri-ashi kizami-tsuki gyaku-tsuki ushiro-yori-ashi soto-uke hineri-mawashi-geri
- 6.) BP: Suri-ashi yoko-mawashi-uraken-uchi ushiro-ayumi-ashi soto-uke suri-ashi gyaku-tsuki
- 7.) BP: Hineri mae-geri (*nohu zpět do výchozí pozice*) ushiro-geri gyaku-tsuki
- 8.) BP: Ayumi-ashi ashi-barrai ushiro-geri gyaku-tsuki
- 9.) BP: Yori-ashi yoko-geri-kekomi suri-ashi gyaku-tsuki

JYU-IPPON-KUMITE:

Útočník i obránce zahajuje útok z Kamae, před zahájením kombinace vždy hlásí prováděnou techniku. Každá technika je provedena na obě strany (hidari/migi).

1. 2x T: BP: ayumi-ashi oi-tsuki jodan
U: BP: a) 45° ushiro-ayumi-ashi age-uke jodan oi-mawashi-geri chudan gyaku-tsuki chudan
b) stažení přední nohy s hirate-barai výpad s teisho-uchi chudan (obloukový úder)
2. 2x T: BP: ayumi-ashi oi-tsuki chudan
U: BP: a) yoko-suri-ashi gyaku-tsuki chudan
b) de-ai hineri-mae-geri kopající noha zpět s gedan-barai (blok oi-tsuki) kizami-tsuki jodan

3. 2x T: BP: mae-geri chudan
U: BP: a) suri-ashi gedan-juji-uke, 45° taisabaki yoko-shuto-uchi jodan
b) ayumi-ashi osa-uke (zakročít za soupeře) mawate (180°) s nagashi-uke gyaku-tsuki chudan
4. 2x T: BP: mawashi-geri jodan
U: BP: a) yoko-suri-ashi 90° haiwan-uke jodan gyaku-tsuki chudan
b) Stažení přední nohy awase-shuto-uke hineri-mawashi-geri jodan

KATA:

ZK vybere jednu kata z řady kata Heian, Tekki Shodan

SHITEI KATA:

Bassai Dai

TOKUI KATA:

- dle vlastního výběru z (Empi, Kanku-Sho, Bassai-Sho, Hangetsu)

BUNKAI-KATA:

(předvedení bunkai aplikuje zkoušený s vlastním partnerem. Bunkai musí být věrohodná reálnému boji!!)

- a) Předvedení a analýza bunkai kata Bassai Dai
b) Analýza 5 sekvencí vlastního výběru z jedné Tokui kata, kterou si vybral k demonstraci

KIME-WAZA:

Zkušební komisař vybere dle svého uvážení techniky z předchozích STV. Každá technika je provedena na obě strany (hidari/migi).

KIHON-IDO:

- ZK vybere KIHON-IDO kombinace dle vlastního výběru (*z kombinací technik předchozích STV KYU*)

OYO-IDO:

1. BP: Suri-ashi kizami-tsuki suri-ashi gyaku-tsuki ayumi-ashi gyaku-tsuki
2. BP: yori-ashi kizami-tsuki gyaku-tsuki yori-ashi oi-mae-geri gyaku-tsuki ushiro-ayumi-ashi gedan-barai suri-ashi gyaku-tsuki
3. BP: Ayumi-ashi oi-tsuki suri-ashi gyaku-tsuki yori-ashi oi-ura-mawashi-geri
4. BP: Hineri-mae-geri yori-ashi oi-ura-mawashi-gari suri-ashi suri-ashi gyaku-tsuki
5. BP: Hineri-mae-geri yori-ashi oi-mawashi-gari suri-ashi yoko-mawashi-uraken-uchi suri-ashi gyaku-tsuki ushiro-ayumi-ashi gedan-barrai gyaku-tsuki
6. BP: Suri-ashi gyaku-tsuki yori-ashi kizami-tsuki suri-ashi gyaku-tsuki
7. BP: Ayumi-ashi ashi-barrai ushiro-geri gyaku-tsuki
8. BP: Suri-ashi gyaku-tsuki ayumi-ashi gyaku-tsuki yori-ashi ura-mawashi-geri
9. BP: Ayumi-ashi oi-tsuki suri-ashi kizami-tsuki gyaku-tsuki hineri mawashi-geri
10. BP: Yori-ashi yoko-geri-kekomi suri-ashi gyaku-tsuki ayumi-ashi yoko-gei-keage gyaku-tsuki

JIYU-IPPON-KUMITE (2-3 útočníci):

Volný zápas pod kontrolou, podobný soutěžní formě kumite WKF. Není zde určen časový limit. Důraz je veden na schopnost techniky získat bodování a to při úplné kontrole techniky.

Dle věku cvičence je možné vypustit soutěžní formu Jiyu-Kumite a nahradit ji řízenou formou dle předešlého výběru sestavenou proti 3 až 4 soupeřům. Cvičenec předvádí adekvátní obranu a protiútok. Pokaždé však jiného charakteru.

KATA:

Empi

SHITEI KATA:

ZK vybere 1-2 kata z řady kata Heian, Jion, Kanku-Dai, Bassai-Dai

TOKUI KATA:

- a) dle vlastního výběru z Sentei kata (Tekki-Nidan, Bassai-Sho, Kanku-Sho, Hangetsu, Sochin)
- b) dle vlastního výběru, jiná mimo dosud uváděné v programu Shitei kata předchozích STV

BUNKAI-KATA:

(předvedení bunkai aplikuje zkoušený s vlastním partnerem. Bunkai musí být věrohodná reálnému boji!!)

- a) Předvedení bunkai kata Empi
- b) Analýza 5 sekvencí vlastního výběru z jedné Tokui kata, kterou si vybral k demonstraci
- c) Další analýza 3 sekvencí u přidělené Shitei kata od ZK

KIME-WAZA:

Zkušební komisař vybere dle svého uvážení techniky z předchozích STV. Každá technika je provedena na obě strany (hidari/migi).

Kihon:

- KIHON techniky dle výběru Zkušebního komisaře

Kihon ido:

- KIHON IDO Techniky dle výběru Zkušebního komisaře

Oyo ido:

1. BP: Suri-ashi kizami-tsuki suri-ashi gyaku-tsuki ayumi-ashi gyaku-tsuki hineri-ura-mawashi-geri
2. BP: Yori-ashi oi-mawashi-geri suri-ashi yoko-mawashi-uraken-uchi gyaku-tsuki hineri-mawashi-geri
3. BP: Hineri-mae-geri (*nohu zpět do počáteční pozice*) ushiro-geri suri-ashi gyaku-tsuki suri-ashi kizami-tsuki
4. BP: Suri-ashi kizami-tsuki suri-ashi yoko-mawashi-uraken-uchi gyaku-tsuki hineri-mawashi-geri
5. BP: Yori-ashi mae-geri yori-ashi mawashi-geri gyaku-tsuki ayumi-ashi gyakutsuki
6. BP: Yori-ashi gyaku-tsuki ayumi-ashi gyaku-tsuki yori-ashi ura-mawashi-geri suri-ashi gyaku-tsuki
7. Techniky dle výběru Zkušebního komisaře

KATA:

1. Jedna kata dle volby zk. komisaře ze skupiny **Kihon kata**:
 - a. Heian 1-5 a Tekki-Shodan, Tekki-Nidan, Tekki-Sandan
2. Jedna kata dle volby zk. komisaře - **Sentei kata**:
 - b. Bassai-Dai, Kanku-Dai, Jion, Empi, Hangetsu
3. Jedna kata dle volby zkoušeného - **Tokui kata**:
 - c. Bassai-Sho, Kanku-Sho, Nijushiho, Jitte, Meykyo, Gankaku, Sochin

BUNKAI-KATA:

(předvedení bunkai aplikuje zkoušený s vlastním partnerem. Bunkai musí být věrohodná reálnému boji!!)

- a) Předvedení bunkai Tokui kata
- b) Další analýza 3 sekvencí u přidělené Sentei kata od ZK

JYU-KUMITE:

Volný zápas pod kontrolou, podobný soutěžní formě kumite WKF. Není zde určen časový limit. Důraz je veden na schopnost techniky získat bodování a to při úplné kontrole techniky.

Dle věku cvičence je možné vypustit soutěžní formu Jiyu-Kumite a nahradit ji řízenou formou dle předešlého výběru.

Kihon:

- KIHON techniky dle výběru Zkušební komisaře

Kihon ido:

- KIHON IDO Techniky dle výběru Zkušební komisaře

Oyo ido:

1. BP: Yori-ashi yoko-geri-kekomi suri-ashi gyaku-tsuki yori-ashi ura-mawashi-geri
2. BP: Suri-ashi kizami-tsuki suri-ashi gyaku-tsuki ushiro-geri
3. BP: Yori-ashi ashi-barrai Suri-ashi gyaku-tsuki yori-ashi mae-mawashi-geri suri-ashi gyaku-tsuki
4. BP: na místě gyaku-tsuki yori-ashi gyaku-tsuki hineri-ura-mawashi-geri gyaku-tsuki
5. BP: Suri-ashi kizami-tsuki suri-ashi gyaku-tsuki ushiro-suri-ashi nagashi-uke hineri mawashi-geri yoko-uraken-uchi suri-ashi yakutsuki
6. BP: Suri-ashi kizami-tsuki suri-ashi gyaku-tsuki ushiro-ayumi-ashi nagashi-uke mae ura-mawashi-geri suri-ashi yakutsuki
7. BP: Ayumi-ashi kizami-tsuki ushiro-suri-ashi oi-osae-uke suri-ashi gyaku-tsuki hineri-ura-mawashi-geri suri-ashi yakutsuki
8. Techniky dle výběru Zkušební komisaře

KATA:

1. Jedna kata dle volby zk. komisaře ze skupiny **Kihon kata**:
 - a. Heian 1-5 a Tekki-Shodan, Tekki-Nidan, Tekki-Sandan
2. Jedna kata dle volby zk. komisaře - **Sentei kata**:
 - d. Bassai-Dai, Kanku-Dai, Jion, Empi, Hangetsu
3. Jedna kata dle volby zkoušeného - **Tokui kata**:
 - e. Bassai-Sho, Kanku-Sho, Nijushiho, Jitte, Meykyo, Gankaku, Sochin
4. Jedna kata dle volby zkoušeného - **Tokui kata**:
 - a. musí být odlišná od předcházející kata, které mu vybral ZK.
 - b. nesmí cvičit kata Unsu, Gojushiho-Sho, Gojushiho-Dai

BUNKAI-KATA:

(předvedení bunkai aplikuje zkoušený s vlastním partnerem. Bunkai musí být věrohodná reálnému boji!!)

- a) Předvedení bunkai Tokui kata
- b) Další analýza 3 sekvencí u přidělené Sentei kata od ZK

Kumite:

JIYU KUMITE

Kihon:

- KIHON techniky dle výběru Zkušebního komisaře

Kihon ido:

- KIHON IDO Techniky dle výběru Zkušebního komisaře

Oyo ido:

- OYO IDO NO KAMAE dle výběru Zkušebního komisaře

KATA:

- **Dle výběru zkušebního komisaře** - Předpokladem ke zkoušce je znalost všech kata stylu Shotokan, tak aby mohly být při zkoušce předvedeny.
- **Jako Tokui kata** si může zkoušený vybrat kteroukoliv kata stylu Shotokan, ovšem odlišnou od kata, které byly předvedeny. Kata je vybrána podle tělesných dispozic zkoušeného, ovšem měla by odpovídat příslušnému vysokému stupni Dan.

BUNKAI-KATA:

(předvedení bunkai aplikuje zkoušený s vlastním partnerem. Bunkai musí být věrohodná reálnému boji!!)

- a) Předvedení bunkai Tokui kata
- b) Další analýza 3 sekvencí přidělené kata od ZK

Kumite: Jiyu kumite**Kihon:**

- KIHON techniky dle výběru Zkušebního komisaře

Kihon ido:

- KIHON IDO Techniky dle výběru Zkušebního komisaře

Oyo ido:

- OYO IDO NO KAMAE dle výběru Zkušebního komisaře

KATA:

- **Dle výběru zkušebního komisaře** - Předpokladem ke zkoušce je znalost všech kata stylu Shotokan, tak aby mohly být při zkoušce předvedeny.
- **Jako Tokui kata** si může zkoušený vybrat kteroukoliv kata stylu Shotokan, ovšem odlišnou od kata, které byly předvedeny. Kata je vybrána podle tělesných dispozic zkoušeného, ovšem měla by odpovídat příslušnému vysokému stupni Dan.

BUNKAI-KATA:

(předvedení bunkai aplikuje zkoušený s vlastním partnerem. Bunkai musí být věrohodná reálnému boji!!)

- c) Předvedení bunkai Tokui kata
- d) Další analýza 3 sekvencí přidělené kata od ZK

Kumite: Jiyu kumite

Článek II. Vysvětlivky a terminologie ke zk. řádu

Postoje:

HD	- heiko-dachi	SD	- sanchin-dachi
HsD	- heisoku-dachi	ZD	- zenkutsu-dachi
HSD	- heiko-sanchin-dachi	NaD	- neko-ashi-dachi
KkD	- kokutsu-dachi	BP	- bojový postoj
KiD	- kiba-dachi	KSD	- kosa-dachi
TD	- teidži-dachi	SHD	- shiko-dachi
RD	- renodži-dachi	ST	- shizen-tai (volný postoj-BP)
FD	- fudo-dachi	BP	- bojový postoj

Směr:

Mae	- přední	Oi-xxx	- přední ruka / noha
Hineri	- zadní	Gyaku-xxx	- zadní ruka / noha
Ushiro	- vzad	soto	- venkovní
Yoko	- do strany	uchi	- vnitřní
Shomen	- přední strana	hanmi	- vytočení boku vzad
Shakaku(naname)	- 45°	nanmi	- vytočení boků 45°
Cyokaku	- boční postavení		

Pohyb / posun:

Ayumi-ashi	- krok
Ushiro-ayumi-ashi	- krok vzad
Suri-ashi	- posun začínající přední nohou vpřed zadní noha se přisune
Ushiro-suri-ashi	- posun začínající zadní nohou vzad a přední se přisune
Yori(cugi)-ashi	- posun začínající s přisunem zadní nohy k přední poté přední noha vykročí vpřed
Ushiro-yori(cugi)-ashi	- posun začínající s přisunem přední nohy k zadní poté zadní noha vykročí vpřed
Yose-ashi	- posun do strany, kdy v levém kamae začíná pohyb pravá noha zleva a následně se levá noha posouvá do strany
Tai-sabaki	- uhyb stranou kdy je pohyb zadní nohy do strany kolem osy přední nohy
Tai-hiraky	- úhyb(vychýlení) stranou kolem své osy
Mawate	- obrat o 180°

Ostani:

T: (tori)	útočník
U: (uke)	obránce
Jodan	horní pásmo
Chudan	střední pásmo
Gedan	spodní pásmo

(pokud není v kombinaci uvedeno pásmo, na které se útočí, předpokládá se, že se jedná o CHUDAN)

SLOVNÍK VÝZNAMŮ V KARATE:

- yame,	stop
- hajime,	začněte
- yoi,	pozor, připravit se, výchozí postavení
- gyaku,	zadní
- hidari,	levá
- migi,	pravá
- ren,	kombinace dvou technik
- sanbon,	kombinace tří technik
- karate,	prázdné ruce
- kata,	forma technik proti neviditelnému soupeři
- kumite,	forma zápasu
- mawate,	otočení / obrat
- sensei ni rei,	pozdrav učiteli
- seiza,	sed na patách
- mokuso,	soustředit se, meditace
- jodan,	horní pásma
- chudan,	střední pásma
- gedan,	dolní pásma
- hikite,	stahující se ruka, protipohyb útočící ruky
- kiai	bojový výkřik
- musubi dachi,	volný postoj (shizentai), paty se dotýkají, špičky jsou od sebe v úhlu 90°
- zenkucu dachi,	útočný postoj, poměr váhy těla 2/3 přední noha, 1/3 zadní noha
- kokucu dachi,	obraný postoj, poměr váhy těla 2/3 zadní noha, 1/3 přední noha
- kiba dachi,	postoj jezdce, těžiště uprostřed
- renoji dachi,	postoj do písmene L, zadní noha směřuje špičkou ven pod úhlem 45°
- ashi dachi	přesun v postoji
- oi tsuki,	úder přední rukou bez práce boků
- gyaku tsuki,	úder zadní rukou
- sokumen tsuki,	tsuki do strany
- uraken uchi,	úder hřbetem pěsti
- tetsui uchi,	úder pěstí malíkovou hranou
- nukite tsuki,	bodnutí (úder) prsty
- empi	loket
- mae geri,	kop dopředu
- yoko geri	kop do boku
- gedan barai,	kryt na spodní pásma
- age uke,	kryt na horní pásma
- shuto uke,	obrana středního pásma hranou ruky
- uchi uke,	obrana středního pásma vedená zevnitř ven
- morote uke,	blok vedený oběma rukama, dvojitý blok
- kosa uke,	kryt zkříženýma rukama
- hiji uke,	blok loktem
- tsukami uke,	kryt uchopením
- osae uke,	obrana tlačněním dolů
- hiza uke	blok kolenem
- sonoba mawate,	změna postoje (chodidel) bez překroku



- hanmi, tělo vytočené bokem do 45°
- goshi kamae, postavení boků
- fumikomi, kop dupnutím
- haishu, hřbet ruky
- kime, zpevnění, ohnisko síly
- gohon kumite, kombinace útočných a obranných technik v pohybu s partnerem, 5x opakování
- kihon ipon kumite, řízené kumite na jednu bodující techniku
- sokumen yoko uke, kryt do strany
- juji uke, kryt zkříženýma rukama
- kakiwake uke, kryt oběma rukama, kryt vytlačením
- nagashi uke, blok otevřenou dlaní do strany zevnitř ven
- manji uke, dvojitý blok na spodní a horní pásmo
- sukui uke, obrana tlakem nahoru
- haiwan uke blok vrchní plochou předloktí
- mawashi geri, obloukový kop
- ushiro geri, kop dozadu
- mikatsuki geri, obloukový kop chodidlem zvenčí dovnitř
- ren geri dvojitý kop
- tate uchi, vertikální sek, obecně
- haito uchi, úder vnitřní stranou ruky
- kagi tsuki hákový úder
- kosa dachi postoj se zkříženými nohami
- sun dome, zastavení útoku těsně před cílem
- teisho, vnitřní strana ruky
- zanshin, bojová připravenost
- shitei kata povinná kata
- tokui kata volitelná kata
- otoshi, dolů
- uchikomi, technika úderů
- neko ashi dachi, kočičí postoj
- shiko dachi, jezdecký postoj, těžiště uprostřed, špičky směřují ven pod úhlem 45°
- teidži dachi postoj do písmene L, špička zadní nohy směřuje ven pod úhlem 90°
- ashi barai, podmet nohou
- suri ashi, posun začínající přední nohou
- yori ashi, posun začínající zadní nohou
- ayumi ashi krok vpřed
- ura mawashi geri, obloukový kop patou
- kansetsu geri kop na koleno
- age tsuki, úder zespoda nahoru, zvedák
- yama tsuki dvojitý široký úder oběma rukama ve tvaru písmene U na horní a spodní pásmo najednou

Směrnice TMK 2012 schválena VV ČSKe dne 5. 6. 2012 usnesení číslo U1-4/2012. Schválení Zkušebního řádu Shotokan VV ČSKe usnesení U2-4/2012.

