



CTKA

Trenérsko-metodická komise

Zkouškové řády na stupně technické vyspělosti

Žákovské stupně 8.-1. Kyu
Mistrovské stupně 1.-9. Dan

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

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

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

Hidetaka Nishiyama

8.kyu - žlutý pás

DÉLKA CVIČENÍ

Více než 6 měsíců cvičení

KATA

Zkoušený cvičí kata **Heian Shodan**

KIHON

1. (ZE)	Oi-tsuki	chudan	(ZE) vpřed	
2. (ZE)	Age-uke	jodan	(ZE) vzad	
3. (ZE)	Soto-ude-uke	chudan	(ZE) vpřed	
4. (ZE)	Gedan-barai	chudan	(ZE) vzad	
5. (ZE)	Uchi-ude-uke	chudan	(ZE) vpřed	
6. (ZE)	Shuto-uke	chudan	(KO) vzad	
7. (ZE)	Mae-geri	chudan	(ZE) vpřed	Mawate - otočení
8. (KI)	Yoko-geri-Keage	chudan	(KI) vpřed	Pravá i levá strana
9. (KI)	Yoko-geri-Kekomomi	chudan	(KI) vpřed	Pravá i levá strana

KUMITE

Kihon ippon kumite - jednokrokové základní boj v (ZE)

Zkoušený nejprve útočí, poté se brání.

Útoky:

1. (ZE)	Oi-tsuki	jodan	(ZE) vpřed
2. (ZE)	Mae-geri	chudan	(ZE) vpřed

7.kyu - oranžový pás

DÉLKA CVIČENÍ

Více než 6 měsíců cvičení po 8.kyu

KATA

Zkoušený cvičí kata **Heian Shodan** a **Heian Nidan**

KIHON

1. (ZE)	Oi-tsuki	jodan	(ZE)	vpřed	
2. (ZE)	Age-uke	jodan	(ZE)	vzad	Následující technika je ve stejném postoji, mění se použitá ruka.
	Gyaku-tsuki	chudan	(ZE)		
3. (ZE)	Soto-ude-uke	chudan	(ZE)	vpřed	Následující technika je ve stejném postoji, mění se použitá ruka.
	Gyaku-tsuki	chudan	(ZE)		
4. (ZE)	Gedan-barai	chudan	(ZE)	vzad	Následující technika je ve stejném postoji, mění se použitá ruka.
	Gyaku-tsuki	chudan	(ZE)		
5. (ZE)	Uchi-ude-uke	chudan	(ZE)	vpřed	Následující technika je ve stejném postoji, mění se použitá ruka.
	Gyaku-tsuki	chudan	(ZE)		
6. (ZE)	Shuto-uke	chudan	(KO)	vzad	Následující technika je v jiném postoji, mění se použitá ruka.
	Nukite	chudan	(ZE)		
7. (ZE)	Mae-geri	chudan	(ZE)	vpřed	Mawate - otočení
8. (ZE)	Mawashi-geri	chudan	(ZE)	vpřed	Mawate - otočení
9. (KI)	Yoko-geri-Keage	chudan	(KI)	vpřed	Pravá i levá strana
10. (KI)	Yoko-geri-Kekomi	chudan	(KI)	vpřed	Pravá i levá strana

KUMITE

Kihon ippon kumite - jednokrokové základní boj v (ZE)

Zkoušený nejprve útočí, poté se brání.

Útoky:

1. (ZE)	Oi-tsuki	jodan	(ZE)	vpřed
2. (ZE)	Oi-tsuki	chudan	(ZE)	vpřed
3. (ZE)	Mae-geri	chudan	(ZE)	vpřed

6.kyu - zelený pás

DÉLKA CVIČENÍ

Více než 6 měsíců cvičení po 7. kyu

KATA

Zkoušený cvičí kata **Heian Sandan**

Zkoušející vybírá jednu z kata **Heian Shodan, Heian Nidan**

KIHON

1. (ZE)	Oi-tsuki sanbon-tsuki	1x jodan 2x chudan	(ZE) vpřed	Následující technika je ve stejném postoji, mění se použitá ruka.
2. (ZE)	Age-uke Gyaku-tsuki	jodan chudan	(ZE) vzad (ZE)	Následující technika je ve stejném postoji, mění se použitá ruka.
3. (ZE)	Soto-ude-uke Empi-uchi	chudan chudan	(ZE) vpřed (KI)	Následující technika vychází z techniky předchozí, je vykonána stejnou rukou
4. (ZE)	Gedan-barai Gyaku-tsuki	chudan chudan	(ZE) vzad (ZE)	Následující technika je ve stejném postoji, mění se použitá ruka.
5. (ZE)	Uchi-ude-uke Gyaku-tsuki	chudan chudan	(ZE) vpřed (ZE)	Následující technika je ve stejném postoji, mění se použitá ruka.
6. (ZE)	Shuto-uke Nukite	chudan chudan	(KO) vzad (ZE)	Následující technika je v jiném postoji, mění se použitá ruka.
7. (ZE)	Mae-geri	chudan	(ZE) vpřed	Mawate - otočení
8. (ZE)	Mawashi-geri	chudan	(ZE) vpřed	Mawate - otočení
9. (KI)	Yoko-geri-Keage	chudan	(KI) vpřed	Pravá i levá strana
10. (KI)	Yoko-geri-Kekomi	chudan	(KI) vpřed	Pravá i levá strana

KUMITE

Jiyu ippon kumite - základní boj v kamae

Zkoušený nejprve útočí, poté se brání.

Při obraně je povoleno načasování uke-waza a amashi-waza.

Útoky:

1. (FR)	Kizami-tsuki	jodan	(ZE) vpřed
2. (FR)	Giaku-tsuki	chudan	(ZE) vpřed
3. (FR)	Mae-geri	chudan	(ZE) vpřed

5.kyu - modrý pás

DÉLKA CVIČENÍ

Více než 6 měsíců cvičení po 6. kyu

KATA

Zkoušený cvičí kata **Heian Yondan**

Zkoušející vybírá jednu z kata **Heian Shodan, Heian Nidan, Heian Sandan**

BUNKAI KATA, SEBEOBRANA

Zkoušený si vybere jednu z kata Heian Shodan - Heian Yondan a předvede aplikace dané kata. Aplikace dané kata mohou být předvedeny jako bunkai nebo sebeobrana.

KIHON

1. (ZE)	Oi-tsuki sanbon-tsuki	1x jodan 2x chudan	(ZE) vpřed	Následující technika je ve stejném postoji, mění se použitá ruka.
2. (ZE)	Age-uke Gyaku-tsuki	jodan chudan	(ZE) vzad (ZE)	Následující technika je ve stejném postoji, mění se použitá ruka.
3. (ZE)	Soto-ude-uke Empi-uchi	chudan chudan	(ZE) vpřed (KI)	Následující technika vychází z techniky předchozí, je vykonána stejnou rukou.
4. (ZE)	Gedan-barai Gyaku-tsuki	chudan chudan	(ZE) vzad (ZE)	Následující technika je ve stejném postoji, mění se použitá ruka.
5. (ZE)	Uchi-ude-uke Haitó-uchi	chudan jodan	(ZE) vpřed (ZE)	Následující technika je ve stejném postoji, mění se použitá ruka.
6. (ZE)	Shuto-uke Kizami Mae-geri Nukite	chudan chudan chudan	(KO) vzad (KO) (ZE)	Následující technika je ve stejném postoji. Následující technika je v jiném postoji, mění se použitá ruka.
7. (ZE)	Mae-geri	chudan	(ZE) vpřed	Mawate - otočení
8. (ZE)	Mawashi-geri	chudan	(ZE) vpřed	Mawate - otočení
9. (KI)	Yoko-geri-Keage	chudan	(KI) vpřed	Pravá i levá strana
10. (KI)	Yoko-geri-Kekomomi	chudan	(KI) vpřed	Pravá i levá strana

KUMITE

Jiyu ippon kumite - základní boj v kamae

Zkoušený nejprve útočí, poté se brání.

Při obraně je povoleno načasování uke-waza a amashi-waza.

Útoky:

1. (FR)	Kizami-tsuki	jodan	(ZE) vpřed
2. (FR)	Giaku-tsuki	chudan	(ZE) vpřed
3. (FR)	Mae-geri	chudan	(ZE) vpřed
4. (FR)	Mawashi-geri	chudan	(ZE) vpřed

4.kyu - modrý pás

DÉLKA CVIČENÍ

Více než 6 měsíců cvičení po 5. kyu

KATA

Zkoušený cvičí kata **Heian Godan**

Zkoušející vybírá jednu z kata **Heian Shodan, Heian Nidan, Heian Sandan, Heian Yondan**

BUNKAI KATA, SEBEOBRANA

Zkoušený si vybere jednu z kata Heian Shodan – Heian Godan a předvede aplikace dané kata. Aplikace dané kata mohou být předvedeny jako bunkai nebo sebeobrana.

KIHON

1. (ZE)	Oi-tsuki sanbon-tsuki	1x jodan 2x chudan	(ZE) vpřed	Následující technika je ve stejném postoji, mění se použitá ruka.
2. (ZE)	Age-uke Gyaku-tsuki	jodan chudan	(ZE) vzad (ZE)	Následující technika je ve stejném postoji, mění se použitá ruka.
3. (ZE)	Soto-ude-uke Empi-uchi	chudan chudan	(ZE) vpřed (KI)	Následující technika vychází z techniky předchozí, je vykonána stejnou rukou.
4. (ZE)	Gedan-barai Gyaku-tsuki	chudan chudan	(ZE) vzad (ZE)	Následující technika je ve stejném postoji, mění se použitá ruka.
5. (ZE)	Uchi-ude-uke Haitó-uchi	chudan jodan	(ZE) vpřed (ZE)	Následující technika je ve stejném postoji, mění se použitá ruka.
6. (ZE)	Shuto-uke Kizami Mae-geri Nukite	chudan chudan chudan	(KO) vzad (KO) (ZE)	Následující technika je ve stejném postoji. Následující technika je v jiném postoji, mění se použitá ruka.
7. (ZE)	Mae-geri	chudan	(ZE) vpřed	Mawate - otočení
8. (ZE)	Mawashi-geri	chudan	(ZE) vpřed	Mawate - otočení
9. (ZE)	Ushiro-geri	chudan	(ZE) vpřed	Mawate - otočení
10. (KI)	Yoko-geri-Keage	chudan	(KI) vpřed	Pravá i levá strana
11. (KI)	Yoko-geri-Kekomi	chudan	(KI) vpřed	Pravá i levá strana

KUMITE

Jiyu ippon kumite – základní boj v kamae

Zkoušený nejprve útočí, poté se brání.

Při obraně je povoleno načasování uke-waza a amashi-waza.

Útoky:

1. (FR)	Kizami-tsuki	jodan	(ZE) vpřed
2. (FR)	Giaku-tsuki	chudan	(ZE) vpřed
3. (FR)	Haitó-uchi	jodan	(ZE) vpřed
4. (FR)	Mae-geri	chudan	(ZE) vpřed
5. (FR)	Mawashi-geri	chudan	(ZE) vpřed

3.kyu - hnědý pás

DÉLKA CVIČENÍ

Více než 6. měsíců cvičení po 4. kyu

KATA

Zkoušený cvičí kata **Tekki Shodan**.

Zkoušející vybírá jednu z kata **Heian Shodan, Heian Nidan, Heian Sandan, Heian Yondan, Heian Godan**.

BUNKAI KATA, SEBEOBRANA

Zkoušený si vybere jednu z kata Heian Shodan – Tekki Shodan a předvede aplikace dané kata. Aplikace dané kata mohou být předvedeny jako bunkai nebo sebeobrana.

KIHON

1. (ZE)	Oi-tsuki sanbon-tsuki	1x jodan 2x chudan	(ZE) vpřed	Následující technika je ve stejném postoji, mění se použitá ruka.
2. (ZE)	Age-uke Gyaku-tsuki	jodan chudan	(ZE) vzad (ZE)	Následující technika je ve stejném postoji, mění se použitá ruka.
3. (ZE)	Soto-ude-uke Empi-uchi Tate-uraken-uchi	chudan chudan jodan	(ZE) vpřed (KI) (KI)	Následující technika vychází z předchozí. Následující technika vychází z techniky předchozí, je vykonána stejnou rukou.
4. (ZE)	Gedan-barai Gyaku-tsuki	chudan chudan	(ZE) vzad (ZE)	Následující technika je ve stejném postoji, mění se použitá ruka.
5. (ZE)	Uchi-ude-uke Shuto-uchi	chudan jodan	(ZE) vpřed (ZE)	Následující technika je ve stejném postoji, mění se použitá ruka.
6. (ZE)	Shuto-uke Kizami Mae-geri Nukite	chudan chudan chudan	(KO) vzad (KO) (ZE)	Následující technika je ve stejném postoji. Následující technika je v jiném postoji, mění se použitá ruka.
7. (ZE)	Mae-geri rengeru	1x chudan 1x jodan	(ZE) vpřed (ZE) vpřed	Další technika následuje po předchozí. Mawate - otočení
8. (ZE)	Mawashi-geri rengeru	1x chudan 1x jodan	(ZE) vpřed (ZE) vpřed	Další technika následuje po předchozí. Mawate - otočení
9. (ZE)	Ushiro-geri	chudan	(ZE) vpřed	Mawate - otočení
10. (KI)	Yoko-geri-Keage	chudan	(KI) vpřed	Pravá i levá strana
11. (KI)	Yoko-geri-Kekomi	chudan	(KI) vpřed	Pravá i levá strana
12. (ZE)	Yoko-geri-Kekomi Mawashi-geri Gyaku-tsuki	chudan chudan chudan	(ZE) vpřed (ZE) vpřed (ZE)	Další technika následuje po předchozí. Další technika následuje po předchozí.

KUMITE

Jiyu ippon kumite - základní boj v kamae

Zkoušený nejprve útočí, poté se brání.

Při obraně je povoleno jakékoliv načasování a přesunů těla bez omezení.

Útoky:

- | | | | |
|---------|------------------|--------|------------|
| 1. (FR) | Kizami-tsuki | jodan | (ZE) vpřed |
| 2. (FR) | Giaku-tsuki | chudan | (ZE) vpřed |
| 3. (FR) | Haitó-uchi | jodan | (ZE) vpřed |
| 4. (FR) | Mae-geri | chudan | (ZE) vpřed |
| 5. (FR) | Mawashi-geri | chudan | (ZE) vpřed |
| 6. (FR) | Yoko-geri kekomi | chudan | (ZE) vpřed |

KONTROLNÍ TEST

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

2.kyu - hnědý pás

DÉLKA CVIČENÍ

Více než 6 měsíců cvičení po 3. kyu

KATA

Zkoušený si vybírá a cvičí jednu z kata **Bassai Dai, Jion, Empi, Kanku Dai**

Zkoušející vybírá jednu z kata **Heian Shodan, Heian Nidan, Heian Sandan, Heian Yondan, Heian Godan, Tekki Shodan**

BUNKAI KATA, SEBEOBRANA

Zkoušený si vybere jednu z kata Heian Shodan – Tekki Shodan a předvede aplikace dané kata. Aplikace dané kata mohou být předvedeny jako bunkai nebo sebeobrana.

KIHON

1. (ZE)	Oi-tsuki sanbon-tsuki	1x jodan 2x chudan	(ZE) vpřed	Následující technika je ve stejném postoji, mění se použitá ruka.
2. (ZE)	Age-uke Gyaku-tsuki	jodan chudan	(ZE) vzad (ZE)	Následující technika je ve stejném postoji, mění se použitá ruka.
3. (ZE)	Soto-ude-uke Empi-uchi Tate-uraken-uchi	chudan chudan jodan	(ZE) vpřed (KI) (KI)	Následující technika vychází z předchozí. Následující technika vychází z techniky předchozí, je vykonána stejnou rukou.
4. (ZE)	Gedan-barai Gyaku-tsuki	chudan chudan	(ZE) vzad (ZE)	Následující technika je ve stejném postoji, mění se použitá ruka.
5. (ZE)	Uchi-ude-uke Shuto-uchi	chudan jodan	(ZE) vpřed (ZE)	Následující technika je ve stejném postoji, mění se použitá ruka.
6. (ZE)	Shuto-uke Kizami Mae-geri Nukite	chudan chudan chudan	(KO) vzad (KO) (ZE)	Následující technika je ve stejném postoji. Následující technika je v jiném postoji, mění se použitá ruka.
7. (ZE)	Kizami Mae-geri Mae-geri	1x chudan 1x jodan	(ZE) vpřed (ZE) vpřed	Další technika následuje po předchozí. Mawate - otočení
8. (ZE)	Kizami Mawashi-geri Mawashi-geri	1x chudan 1x jodan	(ZE) vpřed (ZE) vpřed	Další technika následuje po předchozí. Mawate - otočení
9. (ZE)	Ushiro-geri	chudan	(ZE) vpřed	Mawate - otočení
10. (KI)	Yoko-geri-Keage	chudan	(KI) vpřed	Pravá i levá strana
11. (KI)	Yoko-geri-Kekomi	chudan	(KI) vpřed	Pravá i levá strana
12. (ZE)	Mawashi-geri Yoko-geri Kekomi Gyaku-tsuki	chudan chudan chudan	(ZE) vpřed (ZE) vpřed (ZE)	Následující technika vychází z techniky předchozí, je vykonána stejnou nohou.

KUMITE

Jiyu ippon kumite - základní boj v kamae

Zkoušený nejprve útočí, poté se brání.

Při obraně je povoleno jakékoliv načasování a přesunů těla bez omezení.

Útoky:

1. (FR)	Kizami-tsuki	jodan	(ZE) vpřed
2. (FR)	Giaku-tsuki	chudan	(ZE) vpřed
3. (FR)	Haitó-uchi	jodan	(ZE) vpřed
4. (FR)	Mae-geri	chudan	(ZE) vpřed
5. (FR)	Mawashi-geri	chudan	(ZE) vpřed
6. (FR)	Yoko-geri kekomi	chudan	(ZE) vpřed
7. (FR)	Ushiro-geri	chudan	(ZE) vpřed

KONTROLNÍ TEST

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

1.kyu - hnědý pás

DÉLKA CVIČENÍ

Více než 6 měsíců cvičení po 2. kyu

KATA

Zkoušený si vybírá a cvičí jednu z kata **Bassai Dai, Jion, Empi, Kanku Dai**

Zkoušející vybírá jednu z kata **Heian Shodan, Heian Nidan, Heian Sandan, Heian Yondan, Heian Godan, Tekki Shodan**

BUNKAI KATA, SEBEOBRANA

Zkoušený si vybere jednu z kata Heian Shodan – Tekki Shodan a předvede aplikace dané kata. Aplikace dané kata mohou být předvedeny jako bunkai nebo sebeobrana.

KIHON

1. (ZE)	Oi-tsuki sanbon-tsuki	1x jodan 2x chudan	(ZE) vpřed	Následující technika je ve stejném postoji, mění se použitá ruka.
2. (ZE)	Age-uke Gyaku-tsuki	jodan chudan	(ZE) vzad (ZE)	Následující technika je ve stejném postoji, mění se použitá ruka.
3. (ZE)	Soto-ude-uke Empi-uchi Tate-uraken-uchi Gyaku-tsuki	chudan chudan jodan chudan	(ZE) vpřed (KI) (KI) (ZE)	Následující technika vychází z předchozí. Následující technika vychází z předchozí, je vykonána stejnou rukou.
4. (ZE)	Gedan-barai Gyaku-tsuki	chudan chudan	(ZE) vzad (ZE)	Následující technika je ve stejném postoji, mění se použitá ruka.
5. (ZE)	Uchi-ude-uke Shuto-uchi	chudan jodan	(ZE) vpřed (ZE)	Následující technika je ve stejném postoji, mění se použitá ruka.
6. (ZE)	Shuto-uke Kizami Mae-geri Nukite	chudan chudan chudan	(KO) vzad (KO) (ZE)	Následující technika je ve stejném postoji. Následující technika je v jiném postoji, mění se použitá ruka.
7. (ZE)	Kizami Mae-geri Mae-geri	1x chudan 1x jodan	(ZE) vpřed (ZE) vpřed	Další technika následuje po předchozí. Mawate - otočení
8. (ZE)	Kizami Mawashi-geri Mawashi-geri	1x chudan 1x jodan	(ZE) vpřed (ZE) vpřed	Další technika následuje po předchozí. Mawate - otočení
9. (ZE)	Ushiro-geri	chudan	(ZE) vpřed	Pravá i levá strana
10. (KI)	Yoko-geri-Keage	chudan	(KI) vpřed	Pravá i levá strana
11. (KI)	Yoko-geri-Kekomi	chudan	(KI) vpřed	Pravá i levá strana
12. (ZE)	Mawashi-geri Yoko-geri-Kekomi Gyaku-tsuki	chudan chudan chudan	(ZE) vpřed (ZE) (ZE)	Následující technika vychází z techniky předchozí. je vykonána stejnou nohou.
13. (ZE)	Mae-geri Yoko-geri Keage Yoko-geri Kekomi	chudan chudan chudan	(ZE) (ZE) (ZE)	na místě Následující technika vychází z předchozí. Následující technika vychází z předchozí, je vykonána stejnou nohou.

KUMITE

Jiyu ippon kumite - základní boj v kamae

Zkoušený nejprve útočí, poté se brání.

Při obraně je povoleno jakékoliv načasování a přesunů těla bez omezení.

Útoky:

1. (FR)	Kizami-tsuki	jodan	(ZE) vpřed
2. (FR)	Giaku-tsuki	chudan	(ZE) vpřed
3. (FR)	Haitó-uchi	jodan	(ZE) vpřed
4. (FR)	Tate-uraken-uchi	jodan	(ZE) vpřed
5. (FR)	Mae-geri	chudan	(ZE) vpřed
6. (FR)	Mawashi-geri	chudan	(ZE) vpřed
7. (FR)	Yoko-geri kekomi	chudan	(ZE) vpřed
8. (FR)	Ushiro-geri	chudan	(ZE) vpřed

KONTROLNÍ TEST

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

1.Dan - černý pás

DÉLKA CVIČENÍ

Více než 5 let cvičení

Minimálně 1 rok cvičení po 1. kyu,

Minimální věk cvičence 16 let.

KATA

Zkoušený si vybírá a cvičí jednu z kata **Bassai Dai, Jion, Empi, Kanku Dai**

Zkoušející vybírá jednu z kata **Heian Shodan, Heian Nidan, Heian Sandan, Heian Yondan, Heian Godan, Tekki Shodan.**

BUNKAI KATA, SEBEOBRANA

Zkoušený si vybere jednu z kata Heian Shodan – Tekki Shodan, nebo mistrovskou kata vybranou na zkoušky a předvede aplikace dané kata. Aplikace dané kata mohou být předvedeny jako bunkai nebo sebeobrana.

KIHON

1. (ZE)	Oi-tsuki sanbon-tsuki	1x jodan 2x chudan	(ZE) vpřed	Následující technika je ve stejném postoji, mění se použitá ruka.
2. (ZE)	Age-uke Kizami Mae-geri Giaku-tsuki	jodan chudan chudan	(ZE) vzad (ZE) (ZE)	Následující technika vychází z předchozí. Následující technika je ve stejném postoji, mění se použitá ruka.
3. (ZE)	Soto-ude-uke Empi-uchi Tate-uraken-uchi Gyaku-tsuki	chudan chudan jodan chudan	(ZE) vpřed (KI) (KI) (ZE)	Následující technika vychází z předchozí. Následující technika vychází z techniky předchozí, je vykonána stejnou rukou.
4. (ZE)	Gedan-barai Gyaku-tsuki	chudan chudan	(ZE) vzad (ZE)	Následující technika je ve stejném postoji, mění se použitá ruka.
5. (ZE)	Uchi-ude-uke Shuto-uchi	chudan jodan	(ZE) vpřed (ZE)	Následující technika je ve stejném postoji, mění se použitá ruka.
6. (ZE)	Shuto-uke Kizami Mae-geri Nukite	chudan chudan chudan	(KO) vzad (KO) (ZE)	Následující technika je ve stejném postoji. Následující technika je v jiném postoji, mění se použitá ruka.
7. (ZE)	Kizami Mae-geri Mae-geri	1x chudan 1x jodan	(ZE) vpřed (ZE) vpřed	Další technika následuje po předchozí. Mawate - otočení
8. (ZE)	Kizami Mawashi-geri Mawashi-geri	1x chudan 1x jodan	(ZE) vpřed (ZE) vpřed	Další technika následuje po předchozí. Mawate - otočení
9. (ZE)	Ushiro-geri	chudan	(ZE) vpřed	Pravá i levá strana
10. (KI)	Yoko-geri-Keage	chudan	(KI) vpřed	Pravá i levá strana
11. (KI)	Yoko-geri-Kekomi	chudan	(KI) vpřed	Pravá i levá strana
12. (ZE)	Kizami Mawashi-geri Kiz. Yoko-geri-Kekomi Oi-tsuki	chudan chudan chudan	(ZE) vpřed (ZE) vpřed (ZE)	Následující technika vychází z techniky předchozí, je vykonána stejnou nohou. Krok vpřed.
13. (ZE)	Mawashi-geri Yoko-geri-Kekomi Gyaku-tsuki	chudan chudan chudan	(ZE) vpřed (ZE) (ZE)	Následující technika vychází z techniky předchozí, je vykonána stejnou nohou.

na místě

14. (ZE)	Mae-geri	chudan	(ZE)	Následující technika vychází z předchozí.
	Yoko-geri Keage	chudan	(ZE)	Následující technika vychází z předchozí.
	Yoko-geri Kekomi	chudan	(ZE)	Následující technika vychází z předchozí, je
	Mawashi-geri	chudan	(ZE)	vykonána stejnou nohou.

KUMITE

Jiyu Kumite – volný boj v kamae.

Útok/Obrana – zkoušený nejprve útočí, poté se brání.

Útočník používá libovolné techniky.

Obránce používá libovolnou obranu.

KONTROLNÍ TEST

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

2.Dan - černý pás

DÉLKA CVIČENÍ

Více než 10 let cvičení.

Minimálně 2 roky cvičení po 1. danu

Minimální věk cvičence 18 let.

KATA

Zkoušený vybírá jednu z kata: **Bassai Dai, Jion, Empi, Kanku Dai, Han-getsu**

Zkoušející vybírá kata: **Tekki Nidan**

BUNKAI KATA, SEBEOBRANA

Zkoušený si vybere jednu z kata Heian Shodan až mistrovskou kata vybranou na zkoušky a předvede aplikace dané kata. Aplikace dané kata mohou být předvedeny jako bunkai nebo sebeobrana.

KIHON

1. (FR)	Kizami-tsuki Oi-tsuki sanbon-tsuki	jodan 1x jodan 2x chudan	(ZE) vpřed (ZE) vpřed	Krok vpřed. Následující technika je ve stejném postoji, mění se použitá ruka. Mawate - obrat.
2. (FR)	Kizami-tsuki Mae-geri Oi-tsuki	jodan chudan jodan	(ZE) vpřed vpřed vpřed	Následující technika vychází z předchozí. Následující technika vychází z předchozí, je vykonána stejnou rukou. Mawate - obrat.
3. (ZE)	Kizami Mawashi-geri Kiz. Yoko-geri-Kekomomi Oi-tsuki	chudan chudan chudan	(ZE) vpřed (ZE) vpřed (ZE)	Následující technika vychází z předchozí. je vykonána stejnou nohou. Krok vpřed. Mawate - obrat.
4. (ZE)	Mawashi-geri Yoko-geri-Kekomomi Gyaku-tsuki	chudan chudan chudan	(ZE) vpřed (ZE) (ZE)	Následující technika vychází z předchozí. je vykonána stejnou nohou. Mawate - obrat.
5. (ZE)	Mae-geri Yoko-geri Keage Yoko-geri Kekomi Mawashi-geri Ushiro-geri	chudan chudan chudan chudan chudan	(ZE) (ZE) (ZE) (ZE) (ZE)	na místě Následující technika vychází z předchozí. Následující technika vychází z předchozí. Následující technika vychází z předchozí. Následující technika vychází z techniky předchozí, je vykonána stejnou nohou.

KUMITE

Jiyu Kumite - volný boj v kamae.

Útok/Obrana - zkoušený nejprve útočí, poté se brání.

Útočník používá libovolné techniky.

Obránce používá libovolnou obranu.

3.Dan - černý pás

DÉLKA CVIČENÍ

Více než 15 let cvičení.

Minimálně 3 roky cvičení po 2. danu

Minimální věk cvičence 25 let.

KATA

Zkoušený si vybírá jednu z kata: **Bassai Dai, Jion, Empi, Kanku Dai, Han-getsu, Tekki-Nidan, Jitte, Gan-kaku**

Zkoušející vybírá kata: **Tekki San-dan**

BUNKAI KATA, SEBEOBRAHA

Zkoušený si vybere mistrovskou kata vybranou na zkoušky a předvede aplikace dané kata. Aplikace dané kata mohou být předvedeny jako bunkai nebo sebeobrana.

KUMITE

Jiyu Kumite – volný boj mezi zkoušenými.

Volný boj individuálně s partnery na úrovni nanejvýš Sho-dan, které vybírá zkoušející. Vše řídí zkoušející.

4.Dan - černý pás

DÉLKA CVIČENÍ

Více než 20 let cvičení.

Minimálně 4 roky cvičení po 3. danu

Minimální věk cvičence 35 let.

KATA

Zkoušený si vybírá jednu z mistrovských kata:

Tekki Shodan, Bassai Dai, Jion, Empi, Kanku Dai

Tekki Ni-dan, Tekki San-dan, Han-getsu, Jitte, Gan-kaku,

Ni-jyu-shi-ho, Chin-tei, Só-chin, Meikyo, Unsu, Bassai-Sho, Kanku-Sho,

Ji-in, Wan-Kan, Gojyu-shi-ho-Shó, Goiyu-shi-ho-Dai.

INSTRUKTÁŽ

Zkoušený odpovídá zkušebnímu komisaři na otázky týkající se Tradičního karate.

Vyučuje, vysvětluje a opravuje.

VÝZKUM

Zkoušený má přibližně 5 minut na vysvětlení svého výzkumu z oblasti Karate.

V následujících 10 minutách svůj výzkum demonstruje a odpovídá na dotazy zkušebnímu komisaři.

Uchazeč musí předložit odbornou práci na téma související s tradičním karate v rozsahu minimálně 5 stran.

5.Dan - černý pás

DĚLKA CVIČENÍ

Více než 30 let cvičení.

Minimálně 5 let cvičení po 4. danu

Minimální věk cvičence 40 let.

KATA

Zkoušený si vybírá z mistrovských kata:

Tekki Shodan, Bassai Dai, Jion, Empi, Kanku Dai

Tekki Ni-dan, Tekki San-dan, Han-getsu, Jitte, Gan-kaku,

Ni-jyu-shi-ho, Chin-tei, Só-chin, Meikyo, Unsu, Bassai-Sho, Kanku-Sho,

Ji-in, Wan-Kan, Gojyu-shi-ho-Shó, Goiyu-shi-ho-Dai.

INSTRUKTÁŽ

Zkoušený odpovídá zkušebnímu komisaři na otázky týkající se Tradičního karate.

Vyučuje, vysvětluje a opravuje.

VÝZKUM

Zkoušený má přibližně 5 minut na vysvětlení svého výzkumu z oblasti Karate.

V následujících 10 minutách svůj výzkum demonstruje a odpovídá na dotazy zkušebnímu komisaři.

Uchazeč musí předložit odbornou práci na téma související s tradičním karate v rozsahu minimálně 5 stran.

6.Dan - černý pás

DÉLKA CVIČENÍ

Více než 35 let cvičení.

Minimálně 6 let cvičení po 5. danu

Minimální věk cvičence 45 let.

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

Důraz je kladen na hodnocení přínosu výzkumu adepta pro karate, aplikace nových poznatků či změna metodiky, či přínos výzkumu v teoretické oblasti (historie, psychologie, biomechanika...).



7.Dan - černý pás

DÉLKA CVIČENÍ

Více než 40 let cvičení.

Minimálně 7 let cvičení po 6. danu

Minimální věk cvičence 50 let.

Při dosažení tohoto stupně musí být jedinec schopen převzít pokročilý výzkum skrze skutečné aplikace a dlouhodobé testování a zkoušení základních technik tradičního karate. Přínos výzkumu adepta je pro rozvoj karate zásadní.

Stupně technické vyspělosti od 7. Danu se udělují lidem, jejichž práce je velmi významnou pro celé hnutí jako ohodnocení jejich přínosu pro rozvoj Karate-dó.

8.Dan - černý pás

DÉLKA CVIČENÍ

Více než 45 let cvičení.

Minimálně 8 let cvičení po 7. danu

Minimální věk cvičence 55 let.

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



9.Dan - černý pás

DÉLKA CVIČENÍ

Více než 50 let cvičení.

Minimálně 9 let cvičení po 8. danu

Minimální věk cvičence 60 let.

Tento technický stupeň se uděluje za celoživotní studiu Tradičního karate-dó.

Vysvětlení symbolů

I. Postoje

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

II. Pásma

- chudan úroveň břicha
- jodan úroveň obličeje

III. Směry pohybu

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

IV. Přesuny

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