

## SKÚŠOBNÝ PORIADOK 2008

Slovenský zväz karate

## SKÚŠOBNÝ PORIADOK

pre štýl GO-JU-RYU

Doplnené časti pre štýl GO-JU-RYU sú v skúšobnom poriadku Slovenského zväzu karate platnom pre všetky štýly, ktorý bol schválený VV SZK v Bratislave, dňa 12.4.2008 vyznačené hrubším písmom

### Špeciálna časť

#### Použité skratky spôsobu premiestňovania

SA Suri aši – posun, pohyb začína predná noha (v smere pohybu)

CA Cugi aši - posun, pohyb začína zadná noha (v smere pohybu)

AyA Ayumi aši – premiestňovanie s prekročením

TS Tai sabaki – pohyb do boku

TH Tai hiraki – zakročenie, alebo vykročenie s obratom o 90o

#### Použité skratky postojov

SD Sančin dači

SHD Šiko dači

ZD Zenkucu dači

NAD Neko aši dači

BP Bojový postoj

HD Heiko dači

UHD Uči hači dači

## 8. kyu - Biele obi so žltým pásikom

Kihon: 1. Seiken čoku cuki džodan, čudan, gedan v UHD a HD

2. Gedan barai v UHD a HD

3. Age uke (džodan uke) v UHD a HD

4. Joko uke (uči uke) v UHD a HD

5. Mae geri čudan v HD

Kihon ido: 1. Postupovať (AyA)s oi cuki čudan v ZD a v SD.

2. Ustupovať (AyA)s gedan barai v ZD.

3. Postupovať (AyA)s mae geri čudan v BP alebo ZD.

4. Postupovať (ustupovať) suri aši (ajumi aši) v BP.

5. Postupovať (TS) v BP - pohyb (SA) do boku.

6. Postupovať a ustupovať (AyA) v SD s blokom age uke a joko uke.

Kumite: Ippon kumite

1. Útok oi cuki džodan (čudan mae geri) v BP alebo ZD.

Obranca ústup vzad (AyA)s age uke – gedan barai z BP do ZD.

2. Orientácia sa v priestore pohyb v BP dopredu, dozadu(SA, AyA) do

strán (SA)

3. Útok z HD vykročením do SD s džodan oi cuki.

Obranca ústup do zadu z HD do SD s age uke.

4. Útok z HD vykročením do SD s čudan oi cuki.

Obranca ústup do zadu z HD do SD s joko uke.

Kata: Taikyoku džodan 1, Taikyoku čudan 1

---

7. kyu – Žlté obi

Kihon :1. Uraken učí ( shomen, yokomen) v UHD a HD

2. Nagaši uke v UHD a HD

3. Joko učí uke (soto uke) v UHD a HD

4. Giaku cuki čudan v SD, ZD a v BP
5. Mawaši geri čudan v HD
6. Tate cuki v SD
7. Age empi uči v SD
8. Joko empi uči v SD
9. Kansecu geri v NAD, HD

Kihon Ido: 1. Postupovať (AyA)s giaku cuki čudan v ZD.

2. Postupovať (CA) v BP (ustupovať).

3. Postupovať (TS) v BP - pohyb (CA) do boku.

4. Postupovať (AyA) z BP s mae geri čudan pri dopade nohy do ZD oi cuki džodan

prednú nohu vrátiť do BP.

5. Ustupovať v BP (AYA) s gedan barai a giaku cuki čudan.

Kumite: Ippon kumite

§11. Útok zo SD (AyA) do ZD s oi zuki džodan (čudan).

Obrana ústup z HD do SD s džodan uke (joko uke), protiútok giaku zuki, vrátiť do východzej pozície.

Nihon kumite

2. Útok z BP (AyA) do ZD s džodan oi cuki a čudan giaku cuki, obranca z BP premiestenie vzad AyA do ZD s blokmi age uke a gedan barai, následne vykoná protiútok giaku cuki.

3. Dvojica sa pohybuje v BP v priestore (SA, CA, AyA) útok (AyA) oi cuki džodan (giaku cuki čudan), obranca vykoná obranu.

Kata: Taikyoku džodan 2, Taikyoku čudan 2

6. kyu - Žlté obi s červeným pásikom

Pri technikách vykonaných v BP je dôležité aby sa skúšaný vracal späť do BP okamžite po vykonaní Kime, tak aby sa zachoval princíp Zanšin.

Kihon: 1. z BP vykročiť do ZD s kizami cuki džodan (uraken uči)

2. z BP vykročiť do ZD s giaku cuki čudan

3. v ZD kizami džodan a giaku cuki čudan (dôraz na prácu bokov)

4. Sukui uke

5. Kake uke v HD a SD

6. Harai otoši uke v SHD

7. Kin geri v HD

8. Ura cuki v SD, SHD

## 9. Mawaši empi uči SD a v SHD

Kihon Ido: 1. Postupovať (AyA) z BP do ZD s oi cuki čudan, BP.

2. Postupovať (AyA) v BP s mae geri čudan.

3. Postupovať (AyA) v BP s mawaši geri čudan .

4. Postupovať (SA) v BP s uraken uči džodan.

5. Postupovať (AyA) v BP s aši barai a oi cuki džodan.

6. Postupovať v BP s mawaši geri čudan zadnou nohou po kope dokročiť do ZD s nagaši uke, BP.

7. Ustupovať (SA) z BP do ZD s nagaši uke a giaku cuki.

8. Postupovať v SHD (AyA) s oi zuki (45o).

9. Ustupovať v SHD (AyA) s harai otoši uke (45o).

Kumite: Sanbon kumite

1. obrana proti útoku džodan oi cuki a čudan giaku cuki a džodan kizami cuki.

2. Tori- zo zvoleného postoja určený útok z techník kihonu na 6.kyu,

Uke - vykoná obranu a protiútok pričom je dôležité aby bol kladený dôraz na správnu

vzdialenosť a Zanšin.

3. Tori - voľný pohyb v BP s využitím nagaši uke a giaku cuki .

4. Tori - voľný pohyb v BP s využitím techník čudan mae geri a uraken uči.

Uke - aktívna obrana.

5. Tori postupovať (AyA) v SD s džodan oi cuki, čudan oi cuki, v SHD gedan oi cuki.

Uke - ustupovať (AyA) v SD s džodan uke, joko uke a v SHD s harai otoši uke (45o).

6. Tori postupovať (AyA) v SHD s gedan oi cuki.

Uke – ustupovať (AyA) v SHD s harai otoši uke.

Kata: Taikyoku gedan 1, Taikyoku kake uke 1, Gekesai 1

---

### 5. kyu – Oranžové obi

Kihon: 1. z BP vykročiť do ZD s kizami džodan a následne gyaku cuki čudan (dôraz na prácu bokov).

2. z BP vyročiť do ZD s uraken uči džodan a gyaku cuki čudan.

3. Tai sabaki v BP s blokom sukui (nagaši) uke a následné vystúpenie do ZD s gyaku cuki čudan, na opačnú stranu šotei barai ( harai otoši uke) a gyaku cuki čudan .

4. Joko geri čudan (do strany, aj do predu)
5. Tai hiraki s joko cuki
6. Mawaši uke v HD, UHD
7. Uširo geri v HD
8. Haito uke v SD, HD
9. Vykročit' (AyA) z BP do ZD s aši barai, giaku cuki
10. V UHD kakuto uke, teišo uke

Kihon Ido: 1. Postupovať (SA) z BP do ZD s giaku cuki čudan, BP.

2. Postupovať (SA) z BP do ZD s kizami cuki džodan, BP.

3. Postupovať (SA) z BP do ZD s kizami a giaku cuki čudan, BP.

4. Postupovať v BP kosa dači zadnou nohou a joko geri, BP.

5. Postupovať (SA) z BP do ZD s giaku cuki čudan, zadnou nohou

(AyA) mae geri (mawaši geri), BP.

6. Ustupovať vzad (AYA) v BP, hneď po premiestnení prednou nohou

vykonať džodan mawaši geri.



7. Postupovať (AyA) v SHD s joko cuki (ako v kata taikioku gedan 2).

8. Postupovať a ustupovať (AyA) v NAD s mae geri (mawaši geri).

9. Postupovať a ustupovať (AyA, SA) v NAD s kake uke (soto uke).

Kumite: 1. Nihon kumite - útok čudan mae geri a oi cuki džodan v BP, obrana a protiútok.

2. Tori – voľný pohyb z BP, útok yoko geri a gyaku cuki (CA).

Uke - obrana a protiútok.

3. Tori – Postupovať (SA) z BP do ZD s gyaku cuki, zadnou nohou (AyA) mae geri

(mawaši geri), BP.

Uke – obrana a protiútok.

4. Tori z NAD do ZD s giaku cuki.

Uke z HD zakročiť do strany do NAD s kake uke, protiútok nohou (rukou).

Kata: Taikyoku gedan 2, Taikyoku mawaši uke 1, Geksai 2, Sančin

---

Kihon: 1. Vykročit z BP do ZD s giaku cuki čudan džodan (2x jednou rukou)

2. Uširo geri čudan

Zmena naznačených techník priamych kopov na oblúkové v BP, kop je vykonaný zadnou nohou:

3. z čudan mae geri - mawaši geri

4. z čudan joko geri - mawaši geri

5. Z HD ustúpiť do BP s nagaši uke (kake uke), druhou nohou vykročiť do ZD

s giaku cuki.

6. Teišo cuki v UHD

7. Haito uchi v UHD, HD

8. Ura mawaši geri v HD

9. Z BP vykročiť do ZD s furi uči

Kihon Ido: 1. Ustupovať (AyA) z BP do ZD s nagaši uke, kizami cuki džodan, giaku cuki

čudan, BP.

2. Postupovať (CA) v BP do ZD s kizami cuki džodan a (CA) do ZD giaku cuki

čudan, BP.

3. Postupovať (CA) v BP prednou nohou mawaši geri džodan (čudan mae geri).

4. Postupovať (AyA) v BP s aši barai do ZD s oi a giaku cuki, BP.

5. Postupovať (AyA) z BP do ZD s kombináciou mae geri čudan a uraken učí

džodan, BP.

6. Postupovať (AyA) v BP s uširo geri čudan.

7. Postupovať (AyA) z BP oi komi giaku cuki (počas premiestnenia džodan cuki s dokrokom do ZD giaku cuki čudan).

8. Vykročiť z BP do ZD s giaku cuki, postupovať (AyA) do BP s aši barai

a druhou nohou gedan sokuto. Nohu vrátiť späť do BP.

9. San ren cuki jodan, chudan, gedan v SD (BP, ZD).

Kumite 1. Nihon kumite – útok z BP zadnou nohou mawaši geri čudan a uraken učí džodan, obrana a protiútok

2. Tori - voľný pohyb v BP, prednou nohou mawaši geri + giaku cuki

Uke - obrana a protiútok

3. Tori - v pohybe z BP – ajumi aši počas premiestnenia džodan cuki, s dokrokom do

ZD giaku cuki čudan

Uke – obrana a protiútok

4. Tori - voľný pohyb v BP, aši barai

Uke - uvoľnenie podmietanej nohy s kopom džodan (čudan) mawaši geri

5. Tori - voľný pohyb v BP, náznak gyaku (kizami) cuki

Uke - z BP protiútok giaku cuki ( dôraz na rýchlosť reakcie )

Kata: Gekesai 1, Gekesai 2, Taikyoku kake uke 2, Sančin,

---

3. kyu – Modré obi

Kihon: 1.z BP prednou nohou mawaši geri džodan, čudan) a giaku cuki čudan s dokročením do ZD.

2. z BP prednou nohou joko geri a uraken učí s dokročením do ZD.

3. z BP prednou nohou ura mawaši geri (džodan, čudan).

4. Kagi cuki v UHR (HD).

5. Čo uke z HD s vykročením (zakročením) do BP, zadnou nohou aši barai, vrátiť sa do postoja HD.

6. V HD s rotáciou nôh a tela o 45o k predozadnej osi bloky kakuto (shuto) uke, ura uke, harai otoši uke (otvorené ruky).

Úúlohou skúšaného je dosiahnuť uvoľnenosť a koordináciu pri vykonaní technik

Kihon Ido: 1. Postupovať (SA) v BP džodan kizami cuki, giaku cuki čudan.

2. Postupovať (CA) v BP prednou nohou čudan mae geri (mawaši) po kope dokročiť

do ZD s giaku cuki džodan, BP.

3. Postupovať (AyA) z BP s aši barai, dokročiť podrážajúcou

dopredu do ZD s giaku cuki a kizami cuki, BP.

4. Z BP zadnou nohou ura mawaši geri, BP.

5. V BP namieste prednou nohou mawaši geri po kope zastúpiť vzad kopajúcou nohou

do ZD s nagaši uke a giaku cuki čudan, BP.

6. Ustupovať v NAD (AyA, SA) s blokom kake uke (šuto uke, kakuto uke, haito uke), s následným vykročením prednej nohy do ZD (BP) s giaku cuki a vrátenie nohy späť do NAD.

7. Z NAD joko geri zadnou nohou dopredu do do ZD, útok čudan cuki (učí), prednú nohu vrátiť späť do NAD.

8. Postupovať (SA) v BP (SD) s giaku cuki (AyA) do BP (ZD, SD) s následnou útpčnou technikou rukou (nohou).

Kumite: 1. Sanbon kumite – z BP útok zadnou nohou džodan mawaši geri s dokročením do

ZD a uraken učí (oi cuki) a čudan giaku cuki, obranca vykoná obranu a protiútok

2. Tori – voľný pohyb v BP, suri aši giaku cuki

Uke - tai sabaki šotei (harai otoši) uke a džodan ura mawaši geri

3. Tori – voľný pohyb v BP, suri aši kizami cuki džodan

Uke - tai sabaki nagaši uke a giaku cuki

4. Tori – voľný pohyb v BP, aši barai

Uke- uvoľnenie podmietanej nohy s následný kop džodan (čudan) ura mawaši geri (mawaši, yoko geri)

5. Tori- rýchlosť presunu pri útoku s kizami cuki a giaku cuki,

Uke - vyhnutie sa útoku (TS, SA, CA, AyA)

Kata: Gekesai 1 (bunkai), Gekesai 2, Taikyoku mawaši uke 1, Sanchin, Tensho,

---

## 2. kyu – Hnedé obi

Kihon: 1. v BP tai sabakia kizami cuki

2. v BP, prednou nohou čudan mae geri a mawaši geri medzi kopami 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 (BP)

Kihon Ido: 1. (SA) z BP do ZD s giaku cuki a následne (AyA)zadnou nohou ura mawaši geri džodan, BP.

2. (AyA) v BP aši barai, dokočiť 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 giaku cuki čudan.

5. v BP mawaši geri zadnou nohou, kopajúcou nohou vykročiť (SA) s uraken uči džodan, vykročiť do postoja ZD s giaku cuki čudan prednú nohu vrátiť do BP.

Kumite: 1. Koncepcia vzdialenosti a kontroly úderu ( rôzne formy kizami, giaku cuki, uraken uči ) skúšaný vykonáva techniky v BP na voľne sa pohybujúceho sa súpera

2. Koncepcia vzdialenosti a kontroly kopov ( rôzne formy mae, mawaši, joko, uširo, uramawaši geri ) Detto ako v bode 1.

3. Džiu kumite

Tori – aktívny útok rôznych foriem

Uke - pasívny systém obrany

Kata: Geksai 1, Geksai 2 (bunkai), Sančin, Tenšo, Saifa

### 1. kyu – Hnedé obi

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 uši ro geri dokročiť do ZD s blokom osae uke a giaku 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 giaku cuki, BP

5. Gamen haito uči v UHD, HD, a s vykročením do BP (ZD)

6. Postupovať a ustupovať (AyA) v SHD, oi ruka blok ura uke, kake uke, giaku 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 1, Gekesai 2, Sančin, Tenšo, Saifa (bunkai), Seinčin

### 1. Dan – Čierne obi

Kihon Ido:1. Z BP zadnou nohou čudan mae geri, vykročiť kopajúcou nohou so suri aši oi

cuki džodan, suri aši giaku cuki čudan.

2. Z BP cez kosa dači joko geri kopajúcou nohou vykročiť suri aši s uraken uči, suri aši s giaku cuki.

3. V BP vykročiť prednou nohou do ZD s giaku cuki zadnou nohou mawaši geri, dokročiť kopajúcou nohou do BP s giaku 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 technik pre aplikáciu v kumite pre STV 1. až 5. Dan

z techník 1. až 4.

## 2. Džiu kumite

Sebaobrana proti úchopom za ruku, odev, krk, spredu, zo zadu, z boku, proti objatiu a pod.

Kata: Geksai 1, Geksai 2, Sančin, Tenšo, Saifa (bunkai), Seinčin (bunkai), Šisočin

---

## 2. Dan

Kihon Ido: Kombinácia troch techník v ľubovoľných postojoch:

1. kombinácia techník: mae geri, oi cuki, giaku cuki

2. - // - : mawaši geri, uraken uči, giaku cuki

3. - // - : aši barai, ura mawaši geri, giaku cuki

4. - // - : joko geri, uširo geri, giaku cuki

5. 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 6.

Džiu kumite

Kata: ako na 1. dan + Šisočin (bunkai), Seisan

Sebaobrana proti zbraniam – palici, nožu a pod. proti útokom vedeným zhora, zo spodu, z boku a priamym pichom.

---

### 3. Dan

Kihon Ido: Kombinácia troch technik v ľubovoľných postojoch

1. Kombinácia technik: mae geri, mawaši geri, oi, giaku cuki

2. - // - : aši barai, uširo geri, giaku cuki, uraken uči

3. - // - : ura mawaši geri, giaku cuki, mawaši geri

4. Vlastná kombinácia obranných a útočných technik. Počet určí skúšobný komisár.

Kumite: Komisia určí zo zoznamu technik pre aplikáciu v kumite pre STV 1. až 5. Dan z technik 1. až 8.

Džiu kumite

Kata: ako na 2. dan + Seisan (bunkai), Sanseru, Seipai

---

#### 4. Dan

Kihon Ido: 1. Skúšaný vykonáva kombinácie podľa svojho 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, Kururunfa

---

#### 5. Dan

Kihon Ido: 1. Skúšaný vykonáva kombinácie podľa svojho 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 + Kururunfa (bunkai), Suparinpei

---

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

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

Sebaobrana STV 1.- 7. Dan.

Štýly karate zaradia do špeciálnej časti skúšok na STV DAN sebaobránné prvky.

Pri skúške na ďalší vyšší technický stupeň STV sa môžu skúšať všetky kata a techniky z nižších STV

Autori: Ing.V. ČABOUN, Dr.R.MRÁZ, J.VALENTA