

SKÚŠOBNÝ PORIADOK

Na stupne technickej vyspelosti KYU a DAN

Platný od 14. 1. 2006

Autor: Klementis Ladislav

Spoluautori: Dado, Divinec, Klementisová, Magyar, Komora, Trnka

Obsah

A. Všeobecné ustanovenia

- 1.1. Stupne technickej vyspelosti
- 1.2. Skúšobní komisári a skúšobné komisie, menovanie
- 1.3. Práva skúšobných komisárov a komisií
- 1.4. Povinnosti skúšobných komisárov a komisií
- 1.5. Stupne technickej vyspelosti Kyu a Dan
- 1.6. Označenie stupňov technickej vyspelosti Kyu a Dan
- 1.7. Prihlasovanie na skúšky
- 1.8. Povoľovanie a organizovanie skúšok
- 1.9. Potvrdzovanie výsledkov skúšok
- 1.10. Skúšky mimo územia Slovenska a skúšky zahraničných karatistov
- 1.11. Hradenie nákladov skúšobných komisárov a komisií
- 1.12. Evidencia stupňov technickej vyspelosti
- 1.13. Organizačné zabezpečenie skúšok
- 1.14. Priebeh skúšok
- 1.15. Pôsobnosť skúšobného poriadku

B. Technické požiadavky

- 1.1. Všeobecné
- 1.2. Používané skratky a terminológia
- 1.3. Predpísané techniky na skúšky na STV Kyu – Dan

C. Teoretické požiadavky

D. Základy etiky v Dojo

1. Časť A Všeobecné ustanovenia

1.1. Stupne technickej vyspelosti (STV)

Pre označenie technickej vyspelosti, celkovej dĺžky tréningu so zohľadnením zásluh o výchovu a rozvoj a propagáciu karate sa používajú stupne technickej vyspelosti Kyu a Dan.

- stupne technickej vyspelosti Kyu sú stupne prípravné – žiacke
- stupne technickej vyspelosti Dan sú majstrovské
- stupne technickej vyspelosti Kyu a Dan udeľujú zásadne len skúšobní komisári alebo skúšobné komisie

Karatisti si prejavujú vzájomne voči sebe a voči nositeľom vyššieho STV primeranú úctu pri tréningoch, spoločných podujatiach a na verejnosti.

1.2. Skúšobní komisári, skúšobné komisie a ich menovanie

- a/ Skúšobní komisári a skúšobné komisie vykonávajú skúšky na STV Kyu a Dan. Skúšobní komisári sú menovaní Slovenskou federáciou karate a BU na dobu jedného kalendárneho roku.

- b/ Skúšobní komisári a členovia skúšobných komisií pre stupne Kyu a Dan sú menovaní z radov nositeľov najvyšších STV so zohľadnením veku, technických a teoretických znalostí, skúšobnej a trénerskej praxe.
- c/ Najvyšším orgánom pre udeľovanie stupňov Kyu a Dan je Kolégium Danov, volené Konferenciou SFK na dobu 3 rokov. Členmi Kolégia Danov sú medzinárodne uznaní inštruktori okinawského Goju Ryu karate a kobudo.
- d/ Skúšobní komisári získavajú licencie na dobu kalendárneho roku vždy v januári na školení skúšobných komisárov, ktorý je organizovaný SFK a BU. Podľa stupňov Dan sú rozdelení do tried, ktoré zároveň určujú ich právomoci.

Trieda	min. STV	min. vek	Skúša v komisii
Člen Kolégia Danov	5. Dan a vyššie	35	Stupne Dan a nižšie
1. trieda	5 - 4. Dan	30	1. Kyu a nižšie Dan len v prítomnosti min. 2 členov Kolégia Danov
2. trieda	3. Dan	25	1. Kyu a nižšie
3. trieda	2. Dan	20	3. Kyu a nižšie

- e/ Predsedom skúšobnej komisie na stupne Dan a Kyu je vždy nositeľ najvyššieho stupňa Dan alebo služobne najstarší skúšobný komisár. Členom skúšobnej komisie môže byť aj významný majster – napr. z Okinawy, Japonska – ak ho menuje Kolégium Danov.
- f/ Skúšky na STV Dan sa vykonávajú v zásade pred skúšobnou komisiou. Skúšky na STV Dan sú platné len v prítomnosti minimálne 2 členov Kolégia Danov.
- g/ V prípade nesplnenia svojich povinností alebo ich vážneho porušenia, môže byť skúšobný komisár okamžite odvolaný SFK a výsledok nesprávne vykonaných skúšok anulovaný.

1.3. Práva skúšobných komisárov a komisií

Skúšobní komisári a skúšobné komisie majú právo:

- a/ Na včasné pozvanie na skúšky, vyzozumenie o mieste a čase skúšok ako aj poriadateľa skúšok.
- b/ Ospravedlniť sa z účasti na skúškach pozývajúcejmu orgánu a poriadateľom, ak mu to nebolo oznámené v mieste bydliska 7 dní a mimo 14 dní vopred, ale len zo závažných pracovných, zdravotných a osobných dôvodov.
- c/ Dohodnúť si v prípade potreby taký termín a miesto skúšok, na ktoré bol pozvaný a ktoré vyhovujú jemu i poriadateľom v súlade s týmto Skúšobným poriadkom.
- d/ Pri neúplnosti organizačného zabezpečenia a nesplnení príslušných ustanovení tohto Skúšobného poriadku zrušiť konanie skúšok.
- e/ Pri nezrovnalostiach v predpísaných dokladoch skúšaných, nepripustiť ich ku skúške alebo stanoviť termín a spôsob dojednania nápravy.
- f/ Na úhradu svojich nákladov /stravné, cestovné, ubytovanie a ostatné/ v súlade s platnými hospodárskymi smernicami.
- g/ Na doškoľovanie a včasné oznámenie zmien a doplnkov formálnych a obsahových častí Skúšobného poriadku.
- h/ Obrátiť sa v sporných prípadoch na Kolégium Danov a SFK.

- i/ Preskúšať kandidáta z predchádzajúcich požiadaviek na nižšie STV (vrátane celkovej fyzickej pripravenosti).
- j/ Posudzovať s konečnou platnosťou spôsobilosť kandidáta pri skúške, stanoviť náhradný alebo doplnujúci termín alebo spôsob docvičenia techniky v odôvodnených mimoriadnych prípadoch.
- k/ Na zverejnenie svojej funkcie z triedy v oficiálnych materiáloch SFK.

1.4. Povinnosti skúšobných komisárov a komisií

Skúšobný komisár je povinný:

- a/ Včas a riadne sa dostaviť na skúšky, na ktoré bol pozvaný.
- b/ Vykonať skúšky podľa tohto Skúšobného poriadku a vyplniť kolónku získaný STV a podpísať všetky tlačivá, formuláre a preukazy.
- c/ Oznámiť skúšaným výsledok skúšok.
- d/ V prípade porušenia ustanovení tohto Skúšobného poriadku prerušiť skúšky alebo v mimoriadnych odôvodnených prípadoch zrušiť výsledok skúšky (napr. nedodržaním čakacích termínov a pod.)
- e/ Dostaviť sa na skúšky a vykonať ich v predpísanom úbore (biele karate gi a obi).

1.5. Stupne technickej vyspelosti Kyu a Dan a čakacie doby

STV	Minimálna čakacia doba v mesiacoch	Celková doba tréningovania	Minimálny vek
9. Kyu	2		
8. Kyu	3 – 4		
7. kyu	3 – 4		
6. Kyu	3 – 4		
5. Kyu	3 – 4		
4. Kyu	4 – 5		
3. Kyu	4 – 5		
2. Kyu	5 – 6		
1. Kyu	8 – 10		
<i>1. Dan žiacky</i>	<i>10 – 12</i>	<i>6</i>	<i>10</i>
<i>1. Dan dorastenecký</i>	<i>12</i>	<i>6</i>	<i>13</i>
1. Dan	10 - 12	7	16
2. Dan	1,5 – 2 roky	10	18
3. Dan	3 roky	15	21
4. Dan	4 roky	20	25
5. Dan	5 rokov	23	35
6. Dan	6 rokov	25	40

Podmienkami pre udelenie STV Dan sú: výsledok skúšky, celkový vek, dĺžka tréningovania, technická a teoretická vyspelosť, výsledky v súťažiach, zásluhy o rozvoj a propagáciu karate, absolvovanie trénerskeho a rozhodcovského kurzu

V priebehu 1 roku možno úspešne vykonať najviac 2 skúšky na STV Kyu. V mimoriadnom prípade je možné udeliť STV o jeden stupeň vyšší k udelenému STV/ s ohľadom na dĺžku tréningu a pod. /

1.6 Označenie stupňov technickej vyspelosti Kyu a Dan

Každý karatista, ktorému bol udelený STV Kyu alebo Dan, získava oprávnenie a je povinný odo dňa jeho udelenia nosiť pás, ktorý zodpovedá farebnému označeniu udeleného STV:

a / Označenie STV v smere GOJU-RYU

9. Kyu	- biely opasok so žltými koncami
8. Kyu	- biely opasok s oranžovými koncami
7. Kyu	- žltý pás
6. Kyu	- žltý pás s oranžovými koncami
5. Kyu	- oranžový pás
4. Kyu	- zelený pás
3. Kyu	- modrý pás
2. Kyu	- hnedý pás
1. Kyu	- hnedý pás
1.- 9. Dan	- čierny pás
10. Dan	- červený pás
<u>-označenie</u>	5 cm od okraja OBI (opasku), 3 cm široký pásik príslušnej farby (9, 8, 6, Kyu)

1. DAN žiacky

čierny opasok s bielym pásikom na oboch koncoch pre deti do 13 rokov, v prípade dlhého čakania možnosť vyskúšania na 2. DAN žiacky (čierny opasok s dvomi bielymi pásikmi).

1. DAN dorastenecký

čierny opasok so žltým pásikom na oboch koncoch pre mládež 13 – 16 rokov, v prípade dlhého čakania možnosť vyskúšania na 2. DAN dorastenecký (čierny opasok s dvoma žltými pásikmi).

- označenie

5 cm od okraja obi (opasku), 1 – 2 cm široký pásik príslušnej farby, potom medzera o šírke pásika a ďalší pásik

1.7 Prihlasovanie na skúšky

a / Žiacke STV 9.- 1. Kyu

cvičenci sa môžu prihlásiť u svojho trénera samostatne na sústredueniach sa môžu prihlásiť samostatne s vedomím trénera tréner môže určiť, doporučiť alebo rozhodnúť o účasti na skúške

b / Majstrovské STV DAN

pre stupne 1. Dan platia ustanovenia bodu a/ + môže navrhnúť tréner reprezentácie, vyšší majster po dohode s trénerom klubu
v zásade navrhujú účasť na skúške tréneri klubu, vyšší majster, tréneri reprezentácie nositelia vyšších STV Dan a tréneri sa prihlasujú samostatne

Vysvetlivky

- po dovŕšení 16 rokov možnosť ísť na 1. Dan – majstrovský stupeň
- skúšky na stupne žiacky a dorastenecký Dan sa konajú v riadnom termíne skúšok na STV Dan vyhlásených SFK
- v odôvodnených mimoriadnych prípadoch môže udeliť žiacky alebo dorastenecký Dan aj skúšobný komisár 1. triedy za účasti minimálne 1 člena Kolégia Danov (po konzultácii s Kolégiom Danov SFK)
- držitelia žiackych a dorasteneckých Dan-ov nie sú majstrami prípade prerušenia alebo skončenia cvičenia karate, držiteľovi ostáva stupeň žiacky alebo dorastenecký až do absolvovania ďalších skúšok na majstrovský STV (alebo doživotne t. j. nie je majster)

1.8 Povoľovanie skúšok a ich organizácia

Skúšky na STV Kyu si poriadajú samostatne kluby a pozývajú si riadneho skúšobného komisára.

Skúšky na STV Dan povoľuje SFK (prostredníctvom povereného riadiaceho orgánu), stanovuje miesto a termín skúšok, výšku poplatkov a zloženie skúšobnej komisie

1.9 Potvrdzovanie výsledkov skúšok

Výsledky skúšok na STV Dan potvrdzuje SFK.

1.10 Skúšky mimo Slovenska a skúšky zahraničných karatistov

a / Na území Slovenska platia len udelené a potvrdené SFK.

b / STV, ktoré skúšaný zložil v zahraničí, musia byť potvrdené SFK.

c / Skúška zložená v zahraničí za nasledujúcich podmienok je platná:

ak má skúšaný dlhotrvajúci pobyt v zahraničí / práca, študijný pobyt, služobná cesta. Sústreďenie a pod./.

ak je skúšaný počas niekoľkoročného pobytu v zahraničí členom zahraničného zväzu, alebo federácie.

ak požiadal zahraničný zväz alebo federácia o povolenie skúšky pre člena niektorého nášho oddielu spĺňajúceho všetky ustanovenia tohto Skúšobného poriadku.

ak sa jedná o skúšku na vyšší majstrovský stupeň a nie je možné na území Slovenska zabezpečiť náležitú skúšobnú komisiu, alebo skúšobného komisára a je to na základe rozhodnutia a povolenia SFK a v súlade so záujmami ďalšieho rozvoja karate.

v iných prípadoch, keď sa jedná o podporu rozvoja karate

d / Vo všetkých prípadoch musia byť predložené originálne dokumenty / záznam o skúške, vyjadrenie zväzu alebo federácie, kvalifikácia skúšobnej komisie alebo komisára /, alebo príslušný diplom na potvrdenie orgánom karate SFK.

e / SFK v zásade uznáva za platné všetky riadne udelené žiacke a majstrovské technické stupne Kyu a Dan udelené organizáciami karate:

- z Okinawy
- z Japonska
- zahraničných zväzov karate – oficiálne registrovaných
- WKC, WKF, WTKA, ITKF, EGKF a pod.
- Pri dodržaní podmienok bodu d /

f / Skúšky zahraničných karatistov na stupne Kyu alebo Dan schvaľuje SFK za nasledujúcich podmienok:

- ak sa jedná o žiadosť zahraničného zväzu alebo federácie
- ak v materskom štáte skúšaného nie je zväz alebo federácia
- ak sa jedná o dlhotrvajúci pobyt na území Slovenskej republiky
- ak sa jedná o účasť na sústreďení, kde sa poriadajú skúšky
- v iných prípadoch, keď sa jedná o podporu rozvoja karate

g / O výsledku skúšky je vydané príslušné potvrdenie pre zahraničný zväz alebo federáciu s uvedením miesta, dátumu skúšky, mena skúšaného a skúšobného komisára, predchádzajúceho a získaného STV a odvolanie sa na príslušnú časť Skúšobného poriadku.

- h/ V prípade požadovania zahraničného zväzu alebo federácie o vyslanie skúšobného komisára alebo skúšobnej komisie rozhodne o vyslaní Kolégium Danov SFK a SFK vystaví potrebné potvrdenie o kompetencii.
- i/ V špecifických, odôvodnených mimoriadnych prípadoch môže rozhodnúť Kolégium Danov o výnimke (napr. skrátenie čakacej doby, výnimočný termín skúšky a pod.)

1.11. Hradenie nákladov skúšobných komisárov a komisií

- a / Pozvaným skúšobným komisárom a komisiám sú hradené všetky náklady poriadajúcim orgánom SFK, prípadne im povereným oddielom, pre ktorý sú skúšky organizované / cestovné, stravné, ubytovanie/ v súhlase s platnými právnymi normami, pokiaľ nie je dočasnou úpravou SFK stanovené ináč a pokiaľ sú k dispozícii prostriedky.
- b / Skúšobným komisárom sú hradené výdavky aj tzv. ošatné a to nasledovne:

Skúšobný komisár	Skúšky na STV Kyu do 50 ľudí	Skúška na STV Kyu viac ako 50 ľudí	Skúška na STV Dan
Člen Kolégia Danov	750 Sk	1 500 Sk	2 000 Sk
I. triedy	500 Sk	1000 Sk	1500 Sk
II. triedy	300 Sk	500 Sk	

- c / Skúšobný komisár sa môže vzdať v záujme rozvoja karate ošatého.
- d / Za účasť na skúške sa platí skúšobný poplatok, ktorý sa nevracia pri nezložení skúšky.
- e / Skúšobné poplatky za skúšky poriadané v kluboch zostávajú v plnej výške klubom.
- f / Skúšobné poplatky za skúšky na STV Dan poriadané SFK idú do príjmov SFK.

1.12. Evidencia stupňov technickej vyspelosti

- a / Kluby si vedú evidenciu všetkých skúšok a nositeľov STV.
- b / SFK vedú len evidenciu skúšok a nositeľov 2. Dan a vyššie.
- c / Každý člen oddielu dbá na presné a včasné vpísanie udeleného STV Kyu a Dan do preukazu SFK.

1.13. Organizačné zabezpečenie skúšok

- a / Na skúškach na STV Kyu a Dan sa používajú len schválené tlačivá a formuláre – riadne vypísané!
- b / Za komplexné organizačné a materiálno-technické zabezpečenie skúšok je zodpovedný poriadajúci oddiel alebo orgán / formuláre, telocvičňa, preukazy, skúšobné poplatky a pod./.
- c / Na skúšky STV musia predložiť všetci skúšaný platný preukaz SFK.
- d / Skúšky na STV Kyu a Dan sú v zásade verejné.
- e / Skúšobný komisár zapíše výsledok do skúšobného protokolu a preukazov SFK.
- f / Skúšobný protokol obsahuje: názov oddielu, dátum skúšky, meno a podpis skúšobného komisára, poradové číslo, mená a priezviská, dátumy narodenia a získaný STV / vyplňa skúšobný komisár /.

1.14. Priebeh skúšky

- a / Pri skúškach na STV Kyu a Dan sú dôsledne dodržiavať zásady etiky a etiky karate.
- b / Priebeh skúšky riadi skúšobný komisár, alebo predseda skúšobnej komisie.
- c / Každá skúška na STV Kyu a Dan sa začína a končí spoločným ceremoniarom zúčastnených.
- d / Pri záverečnom ceremoniáli skúšobný komisár zhodnotí priebeh a úroveň skúšok, upozorní na ich práva a povinnosti a vyhlási výsledok skúšok, ktorý zapíše do príslušných formulárov.
- e / Všetci skúšaní kandidáti pristupujú ku skúšaným v bielych, čistých a nepokrčených karate – gi / s príslušným označením STV, ktorého sú držiteľmi / s upraveným zovňajškom.
- f / Skúšky na STV Dan sa vykonáva v zásade jednotlivo, na pokyn skúšobného komisára alebo komisie po skupinách.
- g / Pri skúškach na STV Kyu sa požadujú:
- technické znalosti: základná technika –KIHON a v pohybe - KIHON IDO
 - riadené cvičenie vo dvojiciach – JO-CHU-GE, TENSHIN
 - KATA a aplikácie BUNKAI
 - KUMITE
- Ďalej môžu skúšobný komisári požiadať predvedenie celkovej fyzickej pripravenosti a na 1. a 2. Kyu primeraný rozsah teoretických vedomostí.
- h / Pri skúškach na STV Dan požadujú:
- technické znalosti
 - teoretické znalosti
 - príspevok k rozvoju karate (trénerska prax)
 - charakterové a morálno-vôľové vlastnosti
- ch / Skúšobný komisár určí pásmo udierania, počet opakovaní, použitie KIAI.

1.15. Pôsobnosť skúšobného poriadku

- a / Podľa tohto skúšobného poriadku sú udeľované STV Kyu a Dan na celom území Slovenska.
- b / O prípadoch nezahrnutých do Skúšobného poriadku, ako i ostatných súvisiacich otázkach rozhoduje s konečnou platnosťou SFK.
- c / Zmeny a doplnky k tomuto Skúšobnému poriadku vydáva výhradne SFK.
- d / STV udelené podľa tohto Skúšobného poriadku sa platné na celom území SR od 1.1. 2006
- e / Ustanovenia tohto Skúšobného poriadku sa týkajú občanov Slovenska a cudzích štátnych príslušníkov skladajúcich skúšky na STV v zmysle príslušných ustanovení tohto Skúšobného poriadku.

2. Časť B Technické požiadavky

2.1. Všeobecné

- Obsahom praktickej skúšky sú:
KIHON, KIHON IDO, JO-CHU-GE, Cvičenia vo dvojiciach, TENSHIN, SANCHIN, TENSHO, KATA, BUNKAI KATA, JIYU IPPON KUMITE, IPPON SHOBU KUMITE
- Adepti môžu byť námatkovo preskúšaní z celkovej fyzickej pripravenosti a z predchádzajúcich požiadaviek na nižšie stupne
- Skúšobný komisár / komisia môže zaradiť aj udieranie alebo kopanie do lapy, makiwary alebo vreca
- Počet opakovaní nie je ohraničený

2.2. Používané skratky a vysvetlivky

SD	Sanchin dachi	JO	Jodan
SHD	Shiko dachi	CHU	Chudan
ZD	Zenkutsu dachi	GE	Gedan
NAD	Neko ashi dachi	BP	Bojový postoj
HD	Heiko dachi	KD	Kiba dachi
ZD / BP	znamenáalebo.....	
SD-ZD	znamenávykročenie zo Sanchin dachi do Zenkutsu dachi	

Zmeny v terminológii oproti minulosti:

UCHI UKE sa mení na CHUDAN UKE – zatvorenou alebo otvorenou rukou

HARAI OTOSHI UKE (polkruhový) sa mení na GEDAN BARAI – zatvorenou alebo otvorenou rukou
*GEDAN BARAI v starom ponímaní od opačného pleca ku kolenu po priamke v Goju ryu **NEEXISTUJE**, bol to prevzatý blok zo Shotokanu.*

2.3. Predpísané techniky na skúšky na STV Kyu a Dan

9. KYU Biely opasok so žltými koncami min. 2 mesiace od začiatku tréningovania

- A. KIHON** **SD** seiken tsuki – JO, CHU, GE
jodan uke, chudan (uchi) uke
HD mae geri
- B. KIHON IDO** **BP** postupovať s mae geri
SD/ZD postupovať s oi tsuki CHU
- C. Fyzická príprava** drepy, výskoky z drepu / žabáky
mae geri JO z drepu
krátke šprinty 10 – 20 m
kotrmelce vpred a vzad
pád vzad (kolíska)

8. KYU Biely opasok s oranžovými koncami min. 3 - 4 mesiace od 9. Kyu

- A. KIHON** **SD** seiken tsuki – JO, CHU, GE
jodan uke, chudan uke, gedan barai (harai otoshi uke)
shomen uraken uchi – (vpred)
HD mae geri, mawashi geri, kansetsu geri
empi uchi CHU
SHD gedan barai, seiken tsuki CHU
- B. KIHON IDO** **BP** mae geri
SD/ZD oi tsuki, CHU empi uchi
- C. KATA** Gekisai dai 1. (len doporučená, nie povinná)
- D. Fyzická príprava** pády, kotrmelce, kľuky, drepy, šprinty, žabáky, sklopky, pády

A. KIHON

SD seiken tsuki – JO, CHU, GE
jodan uke, chudan uke, gedan barai, hiki uke, ura uke
shomen uraken uchi - dopredu

SD/HD yoko uraken uchi – päste smerujú vodorovne zo zemou od brucha na strany sae uraken uchi- päste smerujú zhora dole, od výšky očí do výšky brucha, ramená smerujú mierne dole, lakte sa pri technike nehýbu, ruka zvierá uhol cca 80°)

HD mae geri, mawashi geri, kansetsu geri, gedan sokuto, kin geri, yoko shuto uchi JO (ako v Gekisai Dai Kata), empi uchi CHU

SHD gedan barai, ura tsuki, yoko uraken uchi (zhora dole)

BP/ZD gyaku tsuki, kizami tsuki - samostatne
ren tsuki – kizami JO + gyaku tsuki CHU – v kombinácii

B. KIHON IDO

postupovať

SD oi tsuki JO, CHU, GE – samostatne

SD/ZD mae geri + empi uchi CHU

BP/ZD mae geri, mawashi geri

mae geri + oi tsuki, mawashi geri + gyaku tsuki

SHD oi tsuki CHU

ustupovať

SD oi tsuki CHU

jodan uke, chudan uke, gedan barai, hiki uke

BP gyaku tsuki CHU

SHD gedan barai

C. JO-CHU-GE

10 – 15 opakovaní na mieste

	Útok	Obrana	Protiútok
SD	seiken tsuki JO	jodan uke	-
	seiken tsuki CHU	chudan uke	-
	seiken tsuki GE	gedan barai	-

D. JIYU IPPON KUMITE

Útok **BP/ZD**
Obrana

oi tsuki JO, oi tsuki CHU, mae geri CHU
ľubovoľná + protiútok (vid'. Pravidlá WKC)

E. KATA

Gekisai dai 1.

F. Fyzická príprava

pády, kotrmelce, kľuky, drepy, šprinty, žabáky, sklopky

6. KYU

Žltý opasok s oranžovými koncami

min. 3 - 4 mesiace od 7. Kyu

A. KIHON

- SD** seiken tsuki – JO, CHU, GE
jodan uke, chudan uke, gedan barai, hiki uke, ura uke
shomen uraken uchi - dopredu
- SD/HD** yoko uraken uchi – päste smerujú vodorovne zo zemou od brucha na strany
sae uraken uchi- päste smerujú zhora dole, od výšky očí do výšky
brucha, ramená smerujú mierne dole, lakte sa pri technike nehýbu, ruka
zvíera uhol cca 80°)
- HD** mae geri, mawashi geri, kansetsu geri, gedan sokuto, kin geri, ushiro geri
yoko shuto uchi JO (ako v Gekisai Dai Kata), empi uchi CHU
- SHD** gedan barai, ura tsuki, yoko uraken uchi (zhora dole)
- BP/ZD** gyaku tsuki, kizami tsuki - samostatne
ren tsuki – kizami JO + gyaku tsuki CHU – v kombinácii
- HD** ushiro geri

B. KIHON IDOpostupovať

- SD** oi tsuki JO, CHU, GE – samostatne, san ren tsuki JO, CHU, GE
- SD/ZD** mae geri + empi uchi CHU
- BP/ZD** mae geri, mawashi geri
mae geri + oi tsuki, mawashi geri + gyaku tsuki
- SHD** oi tsuki CHU

ustupovať

- SD** oi tsuki CHU
jodan uke, chudan uke, gedan barai, hiki uke
- BP** gyaku tsuki CHU
- SHD** gedan barai

C. JO-CHU-GE

5 – 10 opakovaní v pohybe

		Útok	Obrana	Protiútok
1,	SD	oi tsuki JO	jodan uke	-
		oi tsuki CHU	chudan uke	-
		oi tsuki GE	gedan barai	-
		Každá technika samostatne.		
2,	SD	oi tsuki JO	jodan uke	-
	SD	oi tsuki CHU	chudan uke	-
	SHD	oi tsuki CHU	gedan barai	gyaku tsuki JO
		Postupne meniť postoje a útoky / bloky.		

D. JIYU IPPON KUMITE**Útok** **BP/ZD**
Obranaoi tsuki JO, oi tsuki CHU, mae geri CHU
ľubovoľná + protiútok (viď. Pravidlá WKC)**E. KATA**

Gekisai dai 1. , Gekisai dai 2.

F. Fyzická príprava

pády, kotrmelce, kľuky, drepy, šprinty, žabáky, sklopky

5. KYU

Oranžový opasok

min. 3 - 4 mesiace od 7. Kyu

A. KIHON

- SD** seiken tsuki – JO, CHU, GE, san ren tsuki JO, CHU, GE
jodan uke, chudan uke, gedan barai, hiki uke, ura uke
shomen uraken uchi - dopredu
- SD/HD** yoko uraken uchi – päste smerujú vodorovne zo zemou od brucha na strany
sae uraken uchi- päste smerujú zhora dole, od výšky očí do výšky
brucha, ramená smerujú mierne dole, lakty sa pri technike nehýbu, ruka
zvíera uhol cca 80°)
- HD** mae geri, mawashi geri, kansetsu geri, gedan sokuto, kin geri, ushiro geri
yoko shuto uchi JO (ako v Gekisai Dai Kata), empi uchi CHU
- SHD** gedan barai, ura tsuki, yoko uraken uchi (zhora dole)
- BP/ZD** gyaku tsuki, kizami tsuki - samostatne
ren tsuki – kizami JO + gyaku tsuki CHU – v kombinácii
mawashi geri JO prednou nohou
- HD** ushiro geri

B. KIHON IDO

postupovať

- SD** oi tsuki JO, CHU, GE – samostatne, san ren tsuki JO, CHU, GE
- SD/ZD** mae geri + empi uchi CHU
- BP/ZD** mae geri, mawashi geri
mae geri + oi tsuki, mawashi geri + gyaku tsuki
- SHD** oi tsuki CHU

ustupovať

- SD** oi tsuki CHU
jodan uke, chudan uke, gedan barai, hiki uke
- BP** gyaku tsuki CHU
- SHD** gedan barai

C. JO-CHU-GE

		Útok	Obrana	Protiútok
1,	SD	oi tsuki JO oi tsuki CHU oi tsuki GE Každá technika samostatne.	jodan uke chudan uke gedan barai	gyaku tsuki CHU gyaku tsuki JO gyaku tsuki JO
2,	SD SD SHD	oi tsuki JO oi tsuki CHU oi tsuki CHU Za sebou v jednom slede.	jodan uke chudan uke gedan barai	- - gyaku tsuki JO

D. JIYU IPPON KUMITE

Útok **BP/ZD**
Obrana

oi tsuki JO, oi tsuki CHU, mae geri CHU
ľubovoľná + protiútok (vid'. Pravidlá WKC)

E. IPPON SHOBU KUMITE

Bez chráničov, 2 x 2 minúty, doporučené rozhodovanie

F. KATA

Gekisai dai 1. , Gekisai dai 2.

G. Fyzická príprava

pády, kotrmelce
kľuky, drepy, šprinty, žabáky, sklopky

A. KIHON	SD	seiken tsuki – JO, CHU, GE uraken uchi – shomen, yoko, yoko gedan jodan uke, chudan uke, gedan barai, hiki uke, ura uke, ko uke, kuri uke gedan barai – otvorené ruky		
	HD	mae geri, kin geri, mawashi geri, kansetsu geri, gedan sokuto, yoko geri CHU		
	SHD	gedan barai, ura tsuki – nabok nad kolenom (ako v Seipai) age tsuki JO – šikmo nad kolenom (ako v Seyunchin pri KIAI) osae uke (blok za lakeť) + yoko gedan uraken uchi (ako v Saife prvé tri kroky)		
	BP/ZD	gyaku tsuki, kizami tsuki – samostatne, san ren tsuki, uraken uchi JO (od ramena) ren tsuki – kizami JO + gyaku tsuki CHU – v kombinácii mawashi geri JO prednou (späť do pôvodného postoja) + gyaku tsuki CHU, naraz s dokročením zadnej nohy		
	HAN ZENKUTSU DACHI	– cca 60° bokom, pri technike meniť postoj o 120° ura tsuki JO - ako v Saife, počas otočenia blok chudan uke so stiahnutím do Hiki te gyaku tsuki CHU – počas otočenia blok chudan uke so stiahnutím do Hiki te teisho tsuki JO, blok gedan barai otvorenou rukou – ako v Shisochin		
	SD+SHD	Dýchanie		
B. KIHON IDO <u>postupovať</u>	SD	oi tsuki JO, CHU, GE – striedať oi tsuki + osae okolo lakt'a prednej ruky + shomen uraken uchi (tou istou ako tsuki) nukite tsuki (Shisochin – no – kamae), gyaku tsuki (Sanchin – no – kamae)		
	SD-ZD	hiki uke, mae geri + CHU empi uchi otvorenou rukou, druhá je pred plexusom		
	BP	gyaku tsuki, kizami tsuki, ren tsuki, uraken uchi mae geri, mawashi geri, ushiro geri, yoko geri mae geri + oi tsuki, mae geri + gyaku tsuki, mae geri + oi tsuki CHU + ashi barai prednou + gyaku tsuki GE v SHD do zeme mawashi geri + uraken uchi JO ushiro geri + gyaku tsuki CHU		
	BP-ZD	gyaku tsuki + mawashi geri (prednou alebo zadnou)		
	NAD-ZD	gyaku tsuki CHU / ren tsuki JO+CHU		
<u>ustupovať</u>	SD	hiki uke + gyaku tsuki CHU (pri údere pritiahnúť druhú ruku do hiki te) CHU morote uke + ren tsuki CHU nukite tsuki CHU (na krk)		
	BP	gyaku tsuki CHU, ren tsuki JO + CHU		
	NAD	mawashi uke, ura uke – ústup o 45°, kuri uke + kansetsu geri – ústup o 45°		
C. JO-CHU-GE	Útok	Obrana	Protiútok	
1,	SD	oi tsuki JO oi tsuki CHU oi tsuki GE Za sebou v jednom slede.	jodan uke chudan uke gedan barai	gyaku tsuki CHU gyaku tsuki JO gyaku tsuki JO
2,	SD	oi tsuki JO	jodan uke	-
	SD	oi tsuki CHU	chudan uke	-
	SHD	oi tsuki CHU Za sebou v jednom slede.	gedan barai	gyaku tsuki JO
D. JIYU IPPON KUMITE	Útok	BP/ZD	oi tsuki JO, oi tsuki CHU, mae geri CHU	
	Obrana		ľubovoľná + protiútok (viď. Pravidlá WKC)	
E. IPPON SHOBU KUMITE	Bez chráničov, 2 x 2 minúty, doporučené rozhodovanie			
F. KATA	Gekisai dai 1. , Gekisai dai 2., Sanchin			
G. BUNKAI KATA	Gekisai Dai 1.			
H. Fyzická príprava	pády, kotrmelce, kľuky, drepy, šprinty, žabáky, sklopky			

A. KIHON

- SD** seiken tsuki – JO, CHU, GE
uraken uchi – shomen, yoko, yoko gedan
jodan uke, chudan uke, gedan barai, hiki uke, ura uke, ko uke, kuri uke
gedan barai – otvorené ruky
- HD** mae geri, kin geri, mawashi geri, kansetsu geri, gedan sokuto, yoko geri CHU
- SHD** gedan barai, ura tsuki – nabok nad kolenom (ako v Seipai)
age tsuki JO – šikmo nad kolenom (ako v Seyunchin pri KIAI)
osae uke (blok za lakeť) + yoko gedan uraken uchi (ako v Saife prvé tri kroky)
- BP/ZD** gyaku tsuki, kizami tsuki – samostatne, san ren tsuki, uraken uchi JO (od ramena)
ren tsuki – kizami JO + gyaku tsuki CHU – v kombinácii
mawashi geri JO prednou (späť do pôvodného postoja) + gyaku tsuki CHU,
naraz s dokročením zadnej nohy
- HAN ZENKUTSU DACHI** – cca 60° bokom, pri technike meniť postoj o 120°
ura tsuki JO - ako v Saife, počas otočenia blok chudan uke so stiahnutím do Hiki te
gyaku tsuki CHU – počas otočenia blok chudan uke so stiahnutím do Hiki te
teisho tsuki JO, blok gedan barai otvorenou rukou – ako v Shisochin
- SD+SHD** Dýchanie

B. KIHON IDO

postupovať

- SD** oi tsuki JO, CHU, GE – striedať
oi tsuki + osae okolo lakt'a prednej ruky + shomen uraken uchi (tou istou ako tsuki)
nukite tsuki (Shisochin – no – kamae), gyaku tsuki (Sanchin – no – kamae)
- SD-ZD** hiki uke, mae geri + CHU empi uchi otvorenou rukou, druhá je pred plexusom
- BP** gyaku tsuki, kizami tsuki, ren tsuki, uraken uchi
mae geri, mawashi geri, ushiro geri, yoko geri, mae tobi geri
mae geri + oi tsuki, mae geri + gyaku tsuki,
mae geri + oi tsuki CHU + ashi barai prednou + gyaku tsuki GE v SHD do zeme
mawashi geri + uraken uchi JO
ushiro geri + gyaku tsuki CHU
- BP-ZD** gyaku tsuki + mawashi geri (prednou alebo zadnou)

ustupovať

- NAD-ZD** gyaku tsuki CHU / ren tsuki JO+CHU
- SD** hiki uke + gyaku tsuki CHU (pri údere pritiahnúť druhú ruku do hiki te)
CHU morote uke + ren tsuki CHU
nukite tsuki CHU (na krk)
- BP** gyaku tsuki CHU, ren tsuki JO + CHU
- NAD** mawashi uke, ura uke – ústup o 45°, kuri uke + kansetsu geri – ústup o 45°

C. JO-CHU-GE

Samostatne 1,

- | | Útok | Obrana | Protiútok |
|------------|---|--|--|
| SD | oi tsuki JO
oi tsuki CHU
oi tsuki CHU | NAD ko uke
NAD hiki uke
NAD ura uke | - / gyaku tsuki CHU
gyaku teisho tsuki JO
mae geri CHU |
| SHD | oi tsuki CHU | SHD gedan barai (tvorenou) | - / gyaku nukite JO |
- Ruka, ktorá blokovala ostáva v bloku, pri mae geri, môže chytať a s'ahovať útočníka

V jednom slede 2,

- | | | | | |
|------------|--------------|-----------|-------------|-----------------|
| SD | oi tsuki JO | SD | jodan uke | gyaku tsuki CHU |
| SD | oi tsuki CHU | SD | chudan uke | gyaku tsuki JO |
| SHD | oi tsuki CHU | SD | gedan barai | gyaku tsuki JO |

D. JIYU IPPON KUMITE

Útok BP/ZD
Obranaoi tsuki JO, oi tsuki CHU, mae geri CHU
ľubovoľná + protiútok (viď. Pravidlá WKC)

E. IPPON SHOBU KUMITE Bez chráničov, 2 - 3 x 2 minúty, doporučené rozhodovanie

F. KATA

Gekisai dai 1. , Gekisai dai 2., Sanchin, Saifa

G. BUNKAI KATA

Gekisai Dai 1.

H. Fyzická príprava

pády, kotrmelce, kľuky, drepy, šprinty, žabáky, sklopky

2. KYU

Hnedý opasok

min. 5 - 6 mesiacov od 3. Kyu

A. KIHON

- SD** seiken tsuki – JO, CHU, GE
uraken uchi – shomen, yoko, yoko gedan
jodan uke, chudan uke, gedan barai, hiki uke, ura uke, ko uke, kuri uke
gedan barai – otvorené ruky
- HD** mae geri, kin geri, mawashi geri, kansetsu geri, gedan sokuto, yoko geri CHU
- SHD** gedan barai, ura tsuki – nabok nad kolenom (ako v Seipai)
age tsuki JO – šikmo nad kolenom (ako v Seyunchin pri KIAI)
osae uke (blok za lakeť) + yoko gedan uraken uchi (ako v Saife prvé tri kroky)
- BP/ZD** gyaku tsuki, kizami tsuki – samostatne, san ren tsuki, uraken uchi JO (od ramena)
ren tsuki – kizami JO + gyaku tsuki CHU – v kombinácii
mawashi geri JO prednou (späť do pôvodného postoja) + gyaku tsuki CHU,
naraz s dokročením zadnej nohy
- HAN ZENKUTSU DACHI** – cca 60° bokom, pri technike meniť postoj o 120°
ura tsuki JO - ako v Saife, počas otočenia blok chudan uke so stiahnutím do Hiki te
gyaku tsuki CHU – počas otočenia blok chudan uke so stiahnutím do Hiki te
teisho tsuki JO, blok gedan barai otvorenou rukou – ako v Shisochin
- SD+SHD** Dýchanie

B. KIHON IDO

postupovať

- SD** oi tsuki JO, CHU, GE – striedať
oi tsuki + osae okolo lakt'a prednej ruky + shomen uraken uchi (tou istou ako tsuki)
nukite tsuki (Shisochin – no – kamae), gyaku tsuki (Sanchin – no – kamae)
- SD-ZD** hiki uke, mae geri + CHU empi uchi otvorenou rukou, druhá je pred plexusom
- BP** gyaku tsuki, kizami tsuki, ren tsuki, uraken uchi
mae geri, mawashi geri, ushiro geri, yoko geri, mae tobi geri
mae geri + oi tsuki, mae geri + gyaku tsuki,
mae geri + oi tsuki CHU + ashi barai prednou + gyaku tsuki GE v SHD do zeme
mawashi geri + uraken uchi JO, ushiro geri + gyaku tsuki CHU
- BP-ZD** gyaku tsuki + mawashi geri (prednou alebo zadnou)
- NAD-ZD** gyaku tsuki CHU / ren tsuki JO+CHU
- ustupovať
- SD** hiki uke + gyaku tsuki CHU (pri údere pritiahnúť druhú ruku do hiki te)
CHU morote uke + ren tsuki CHU, nukite tsuki CHU (na krk)
- BP** gyaku tsuki CHU, ren tsuki JO + CHU
- NAD** mawashi uke, ura uke – ústup o 45°, kuri uke + kansetsu geri – ústup o 45°

C. JO-CHU-GE

Samostatne 1,

- | | Útok | Obrana | Protiútok |
|------------|---|--|--|
| SD | oi tsuki JO
oi tsuki CHU
oi tsuki CHU | NAD ko uke
NAD hiki uke
NAD ura uke | - / gyaku tsuki CHU
gyaku teisho tsuki JO
mae geri CHU |
| SHD | oi tsuki CHU | SHD gedan barai(otvorenou) | - / gyaku nukite JO |

V jednom slede 2,

- | | | | |
|------------|--------------|-----------------------|-----------------|
| SD | oi tsuki JO | SD jodan uke | gyaku tsuki CHU |
| SD | oi tsuki CHU | SD chudan uke | gyaku tsuki JO |
| SHD | oi tsuki CHU | SD gedan barai | gyaku tsuki JO |

Samostatne alebo 3,
v jednom slede.

- TENSHIN**
- | | | | |
|------------|-------------|-----------------------------------|---------------------------|
| SD | oi tsuki JO | KD ko uke | - |
| SD | oi tsuki | KD ura uke | - |
| SHD | oi tsuki | KD gedan barai (otvorenou) | ZD gyaku nukite JO |
- Vytočenie bez chytenia ruky

D. IPPON SHOBU KUMITE Bez chráničov, 2 x 2 minúty, doporučené rozhodovanie

E. DOJO KUMITE

Nerozhodované kumite, môže sa chytať, hádzať, kopat' na stehná, na zemi bojovať, používať pády a hody. Prerušit' len pri zjavnej prevahe, ohrození zdravia, klepaní.

F. KATA

Sanchin, Saifa, Seyunchin

G. BUNKAI KATA

Saifa

G. Fyzická príprava

pády, kotrmelce, kľuky, drepy, šprinty, žabáky, sklopky

A. KIHON

- SD** seiken tsuki – JO, CHU, GE, uraken uchi – shomen, yoko, yoko gedan jodan uke, chudan uke, gedan barai, hiki uke, ura uke, ko uke, kuri uke gedan barai – otvorené ruky
- HD** mae geri, kin geri, mawashi geri, kansetsu geri, gedan sokuto, yoko geri CHU
- SHD** gedan barai, ura tsuki – nabok nad kolenom (ako v Seipai)
age tsuki JO – šikmo nad kolenom (ako v Seyunchin pri KIAI)
osae uke (blok za lakeť) + yoko gedan uraken uchi (ako v Saife prvé tri kroky)
- BP/ZD** gyaku tsuki, kizami tsuki – samostatne, san ren tsuki, uraken uchi JO (od ramena)
ren tsuki – kizami JO + gyaku tsuki CHU – v kombinácii
mawashi geri JO prednou (späť do pôvodného postoja) + gyaku tsuki CHU, naraz s dokročením zadnej nohy
- HAN ZENKUTSU DACHI** – cca 60° bokom, pri technike meniť postoj o 120°
ura tsuki JO - ako v Saife, počas otočenia blok chudan uke so stiahnutím do Hiki te
gyaku tsuki CHU – počas otočenia blok chudan uke so stiahnutím do Hiki te
teisho tsuki JO, blok gedan barai otvorenou rukou – ako v Shisochin
- SD+SHD** Dýchanie

B. KIHON IDO

postupovať

- SD** oi tsuki JO, CHU, GE – striedať
oi tsuki + osae okolo lakťa prednej ruky + shomen uraken uchi (tou istou ako tsuki)
nukite tsuki (Shisochin – no – kamae), gyaku tsuki (Sanchin – no – kamae)
- SD-ZD** hiki uke, mae geri + CHU empi uchi otvorenou rukou, druhá je pred plexusom
- BP** gyaku tsuki, kizami tsuki, ren tsuki, uraken uchi
mae geri, mawashi geri, ushiro geri, yoko geri, mae tobi geri
mae geri + oi tsuki, mae geri + gyaku tsuki,
mae geri + oi tsuki CHU + ashi barai prednou + gyaku tsuki GE v SHD do zeme
mawashi geri + uraken uchi JO
ushiro geri + gyaku tsuki CHU
- BP-ZD** gyaku tsuki + mawashi geri (prednou alebo zadnou)
- NAD-ZD** gyaku tsuki CHU / ren tsuki JO+CHU
- ustupovať
- SD** hiki uke + gyaku tsuki CHU (pri údere pritiahnúť druhú ruku do hiki te)
CHU morote uke + ren tsuki CHU
nukite tsuki CHU (na krk)
- BP** gyaku tsuki CHU, ren tsuki JO + CHU
- NAD** mawashi uke, ura uke – ústup o 45°, kuri uke + kansetsu geri – ústup o 45°

C. JO-CHU-GE

Samostatne 1,

- | | Útok | Obrana | Protiútok |
|------------|--------------|-----------------------------------|-----------------------|
| SD | oi tsuki JO | NAD ko uke | - / gyaku tsuki CHU |
| | oi tsuki CHU | NAD hiki uke | gyaku teisho tsuki JO |
| | oi tsuki CHU | NAD ura uke | mae geri CHU |
| SHD | oi tsuki CHU | SHD gedan barai(otvorenou) | - / gyaku nukite JO |

V jednom slede 2,

- | | | | |
|------------|--------------|-----------------------|-----------------|
| SD | oi tsuki JO | SD jodan uke | gyaku tsuki CHU |
| SD | oi tsuki CHU | SD chudan uke | gyaku tsuki JO |
| SHD | oi tsuki CHU | SD gedan barai | gyaku tsuki JO |

V jednom slede 3,

- TENSHIN**
- | | | | |
|------------|-------------|-----------------------------------|---------------------------|
| SD | oi tsuki JO | KD ko uke | - |
| SD | oi tsuki | KD ura uke | - |
| SHD | oi tsuki | KD gedan barai (otvorenou) | ZD gyaku nukite JO |
- Vytočenie bez chytenia ruky

D. IPPON SHOBU KUMITE Bez chráničov, 2 x 2 minúty, doporučené rozhodovanie

E. DOJO KUMITE

Nerozhodované kumite, môže sa chytať, hádzať, kopat' na stehná, na zemi bojovať, používať pády a hody. Prerušit' len pri zjavnej prevahe, ohrození zdravia, klepaní.

F. KATA

Sanchin, Saifa, Seyunchin, Seipai

G. BUNKAI KATA Saifa

G. Fyzická príprava

pády, kotrmelce, kľuky, drepy, šprinty, žabáky, sklopky

SKÚŠKY NA STV DAN

- Skúšky na STV Dan sa robia zásadne pre skúšobnou komisiou
- Skúška má 2 časti:
 - povinnosť absolvovať kurz rozhodcov a trénerov
 - praktická skúšky pred skúšobnou komisiou
- Obsahom praktickej skúšky sú:
KIHON, KIHON IDO, JO-CHU-GE, Cvičenia vo dvojiciach, TENSHIN, SANCHIN, TENSHO, KATA, BUNKAI KATA, IPPON KUMITE
Skúšobná komisia môže adeptov vyskúšať z predchádzajúcich i iných technických požiadaviek.
- Technické požiadavky na STV DAN sa v princípe neodlišujú od technických požiadaviek na 1. Kyu (okrem Kata)
- Technické požiadavky na *STV DAN žiacky a dorastenecký* sa neodlišujú od normálnych požiadaviek na STV DAN (vrátane Kata a min. čakacej doby).

STV	Čakacia doba	POVINNÉ KATA	BUNKAI KATA
1. Dan	10 – 12 mesiacov	Sanchin, Saifa, Seyunchin, Seipai	Saifa
2. Dan	1,5 – 2 roky	Sanchin, Tensho, Seyunchin, Seipai, Shisochin	Seyunchin
3. Dan	3 roky	Sanchin, Tensho, Seipai, Shisochin, Seizan	Shisochin
4. Dan	4 roky	Tensho, Shisochin, Seizan, Kururunfa	Seipai, Seizan
5. Dan	5 rokov	Tensho, Kururunfa, Sanzeru, Suparinpe	Kururunfa, Sanzeru
6. Dan	6 rokov	Sanchin, Tensho, dve TOKUI KATA (ľubovoľné)	Suparinpe

3. Časť C Teoretické požiadavky

3.1. História karate

- Stručný prehľad (India, Čína); Okinawa 19. a 20. storočie; Zakladatelia (Higaonna, Miyagi, Higa); Hlavné smery Goju ryu

3.2. Organizácie karate vo svete

- WUKO, WKF, IAKF, ITKF, EGKF, WKC, WTKA

3.3. Vznik a organizácie na Slovensku

- Prvé krúžky; Prvý klub; Prvá komisia karate; Súčasný stav

3.4. Pravidlá kata

- Princípy; Hodnotenie

3.5. Pravidlá športového zápasu

- Vznik a vývoj; Princípy a hodnotenie; Kritériá na Ippon; Zakázané techniky a konania; Gestá rozhodcu, sudcu; Ippon Shobu Kumite; Sanbon Shobu Kumite; WKF systém; Princípy pravidiel WTKA

3.6. Prvá pomoc

- Základné princípy pri: zlomeninách, krvácaní, vyrazenom dychu, úderu do genitálií, zástave srdčej činnosti, topení sa

3.7. Etiketa správania sa Dojo

- Ceremoniál; Zdravenia sa; Správanie sa; Základné princípy a zvyklosti v Dojo

4. Časť D Základy etikety v Dojo

4.1. DOJOKUN

Pravidlá správania sa človeka cvičiaceho karate alebo, ktorý cvičí karate v Dojo a mimo neho – etika v Dojo. Základné pravidlá „DOJOKUN“ založil okinawský majster karate SAKUGAWA Satumushi (1733 – 1815), ktorý sa pritom orientoval na čínske formy DOJOKUN siahajúce až Boddhidharmovi.

Tradičný DOJOKUN sa zakladá na piatich základných pravidlách:

1. Snaž sa o dokonalosť svojho charakteru.
2. Buď lojálny, verný a spoľahlivý.
3. Dbaj na zdravé úsilie.
4. Buď ohľaduplný k iným.
5. Zriekni sa násilia

4.2. DOJO etiketa

Dojo je sväté miesto kde sa tréningom pripravujeme telesne aj morálne. Adepti majú rešpektovať Dojo a dodržiavať nasledovnú etiketu:

1. Adepti majú sledovať svoj tréningový časový plán a nemali by meškať na tréningy.
2. Pred vstupom do Dojo, si odložte vonkajšie oblečenie ako je kabát, šál a klobúk. Taktiež je potrebné pred vstupom vyzuť sa a obuv uložiť na určenom mieste. Ak nájdete neusporiadanú obuv uložte ju.
3. Ak pred vami vstupuje starší adept nechajte ho vstúpiť prvého.
4. Pri vstupe do Dojo, vyslovte „Onegai shimasu“, čo znamená pomôžte mi, čisto a pozorne.
5. Po vstupe do Dojo poklonením preukážete úctu k Dojo svätyni.
6. Buďte vždy úctivý k svojim učiteľom, pokročilejším študentom a starším.
7. Skôr ako začne tréning, choďte na toaletu.
8. Snažte sa mať svoje KARATE GI stále čisté a vyžehlené. V Dojo cvičte len v čistom KARATE GI.
9. Buďte informovaní a sledujte svoju telesnú kondíciu.
10. Majte stále na tréningu ostríhané nechty na rukách a na nohách aby ste počas tréningu nezranili partnerov.
11. Nejedzte hodinu pred tréningom.
12. Nezabudnite sa pred tréningom rozohriať v prípade, že trénujete sami.
13. Počas tréningu počúvajte pozorne a seriózne, ak vám radí učiteľ.
14. Ak používate tréningové náradie, narábajte s ním opatrne. Uistite sa, či ste ho po použití vrátili späť na pôvodné miesto.
15. Ak vám učiteľ dáva nejaké rady, počúvajte pozorne a s úctou. Nezabudnite dať najavo, že ste jeho rady počuli a porozumeli im.
16. Každý žiak je povinný dobre poznať svoju fyzickú kondíciu, výdrž a silu. Neskúšajte veci, ktoré sú pre vás nemožné a nebezpečné.
17. Učiteľ má stále sledovať fyzickú kondíciu každého žiaka. Ak je to potrebné, dať počas tréningu čas na odpočinok.
18. Učiteľ určí čas pred koncom tréningovej jednotky a vyzve všetkých žiakov aby si upravili oblečenie. Prípadne začiatočníkom pomôže upraviť si oblečenie.
19. Ak žiaci skončia s úpravou oblečenia sadnú si do „seiza“ forma originálneho sedu.
20. Buďte pokojný a správajte sa ticho, koncentrujte svoju myseľ v duchu i opakujte prikázania y dojo.
21. Pokloňte sa učiteľovi, starším žiakom a všetkým ostatným s vďakou a s rešpektom
22. Ak majú nejaké otázky začiatočníci a žiaci s farebnými pásmi sa môžu pýtať učiteľa alebo starších žiakov, ak sú tieto dôležité pre štúdium KARATE.
23. Nezabudnite sa poďakovať každému kto vám poradí v KARATE.
24. Nesprchujte sa príliš horúcou vodou škodí zo vášmu zdraviu. Nezostávajúce príliš dlho pod sprchami.
25. Cigarety, alkohol a drogy ničia vaše zdravie, neužívajte ich, nepomôže to vášmu KARATE.
26. Ak ste zranení alebo chorí, netrénujte pokiaľ sa vaše zdravie nedostane na normálnu alebo prijateľnú úroveň.
27. Pri odchode z Dojo, sa nezabudnite poďakovať (Arigato gozaimashita) alebo ospravedlniť (Shitsurei shimasu).

4.3. Zásady zdravenia sa v „DOJO“

Dôležitou súčasťou etikety je pozdrav. Je to obyčajne krátky úklon, nazývaný „**Rei**“. V Dojo, v zásade používame formálny úklon v „seize“ (sed na päťach), ktorý sa používa pri oficiálnych príležitostiach (napr. pri začiatku a konci tréningu). Pri formálnom pozdrave v seize sa tento robí tak, že ruky sa položia na zem dlaňami nadol, prsty smerujú proti sebe a čelo sa takmer dotkne zeme.

Následnosť:

Cvičenci stoja čelom k uctievanému miestu v Dojo (svätyni, oltáru, zástavy, miestu kde sú významný hostia).

5. Dan a nižšie..... 9. Kyu

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ● ○
4 3 2 Sensei 1

1 - najstarší STV DAN, asistent, velí ceremoniálu.

2, 3, 4 - ďalší nositelia vyšších STV DAN, asistenti. Pokiaľ nemá učiteľ asistentov, sedia všetky čierne pásy v jednom rade a velí najstarší čierny pás, resp. najstarší žiak.

Povel	Činnosť	Velí
KELCUKE	všetci sa postaví do Musubi dachi učiteľ + asistenti sa otočia k čelnému miestu	asistent / prvý v rade
SEIZA	prvý sa usadí učiteľ a asistenti, potom ostatní	
MOKU-SO	všetci si dajú ruky dlaňami nadol na seba a zavrú oči sústredujú sa na uvoľnenie a koncentráciu na cvičenie.	
MOKU-SO YAME	všetci otvoria oči a ruky si položia dlaňami nadol na stehná	
SHINZEN NI REI	velí sa, len keď je v Dojo oltár, alebo obrazy starých majstrov; všetci si položia ruky dlaňami na zem a hlboko sa poklonia	
SHOMEN NI REI	všetci sa poklonia, ako bolo povedané a potom sa učiteľ a asistenti otočia smerom k žiakom	
SENSEI NI REI	žiaci pozdravia poklonením učiteľa a asistentov	
KIRI TSUI	najprv sa postaví učiteľ a asistenti a potom žiaci	
OTAGENY REI	učiteľ sa v stoji pozdraví s asistentmi; žiaci sa pozdravia navzájom	

4.4. Prikázania DOJO

- *Nikomú nič nie je dovolené.*
 - *Každý začína od začiatku.*
 - *Všetci pracujú.*
 - *Jeden za všetkých, všetci za jedného.*
-
- Každý odpovedá na úklon úklonom.
 - Pri vstupe do Dojo a odchode z neho sa zdraví úklonom.
 - Pri vstupe do Dojo, resp. odchode sa zdraví učiteľ, resp. najvyšší nositeľ stupňa DAN (zo vzdialenosti asi 3 metrov)
 - Keď je tréning v chode, zdraví sa ten, kto práve vedie tréning, rozcvičku a pod.
 - Pred a po oslovení trénera, nositeľa vyššieho STV sa zdraví.
 - Zdraví sa navzájom pri cvičení vo dvojiciach.
 - Pri vysvetlení, opravení a pod. trénerom, vyšším STV sa zdraví a povie slovíčko „HAI“ čo značí okrem iného, chápem, rozumiem, ďakujem.

4.5. Niektoré ďalšie zvyklosti, ktoré platia v Dojo

- Právo rozhodnúť o čomkoľvek, čo sa týka samotného cvičenia karate má v Dojo vždy nositeľ najvyššieho STV, ktorý je prítomný.
- Zaradiť sa medzi cvičiacich, alebo opustiť Dojo počas cvičenia smie cvičenec len so súhlasom toho kto vedie tréning.
- Najvyšší prítomný nositeľ STV je povinný viesť tréning v prípade, keď nieje ešte, alebo vôbec prítomný oficiálny tréner.
- Každý karatista v Dojo je povinný rešpektovať príkazy každého, kto má vyšší STV. Toto nariadenie platí bez ohľadu na to, či je rozdiel STV veľký, alebo len jedno Kyu.
- Pri cvičení vo dvojiciach (napr. kumite), pokiaľ partnerov neučí tréner, vyzýva k cvičeniu alebo do zápasu, vždy držiteľ vyššieho STV.
- V zásade by malo platiť, že väčšina pravidiel etikety – v civilne aplikovanej forme sa prenáša aj mimo Dojo, ak cvičiaci spolu komunikujú.
- Karate-gi si cvičenec vždy upravuje v seize.

V Bratislave 14. 01. 2006