

# ZKUŠEBNÍ ŘÁD SKIF CZ

SHOTOKAN KARATE-DO INTERNATIONAL FEDERATION CZECH REPUBLIC



## SKIF 9. KYU – červený pás

### *kihon*

#### **\*zenkutsu dachi gedan barai**

1. chudan jun zuki
2. chudan gyaku zuki
3. chudan soto uke
4. jodan age uke

#### **\*kokutsu dachi**

5. shuto uke

#### **\*zenkutsu dachi gamae**

6. mae geri

#### **\*kiba dachi**

7. yoko geri keage

### ***kata***

heian shodan

### ***kumite***

#### **\*gohon kumite**

jodan a chudan

jednotlivé kroky kihon, kata  
i kumite jsou prováděny  
na počítání

## SKIF 8. KYU – žlutý pás

### *kihon*

#### **\*zenkutsu dachi gedan barai**

1. chudan jun zuki
2. chudan gyaku zuki
3. chudan soto uke
4. jodan age uke

#### **\*kokutsu dachi**

5. shuto uke

#### **\*zenkutsu dachi gamae**

6. mae geri

#### **\*kiba dachi**

7. yoko geri keage

### ***kata***

heian shodan

### ***kumite***

#### **\*gohon kumite**

jodan a chudan

## SKIF 7. KYU – oranžový pás

### *kihon*

#### **\*zenkutsu dachi gedan barai**

1. chudan jun zuki
2. chudan gyaku zuki
3. jodan age uke - gyaku zuki
4. chudan soto ude uke - gyaku zuki
5. chudan uchi ude uke - gyaku zuki

#### **\*kokutsu dachi gamae**

6. chudan shuto uke

#### **\*zenkutsu dachi gamae**

7. mae geri

#### **\*kiba dachi**

8. yoko geri keage
9. yoko geri kekomi

#### **\*zenkutsu dachi**

10. mawashi geri

### *kata*

heian nidan

### *kumite*

#### **\*sanbon kumite**

číslo 1 a 2

## SKIF 6. KYU – zelený pás

### *kihon*

#### **\*zenkutsu dachi gedan barai**

1. chudan zuki
2. chudan gyaku zuki
3. jodan age uke - gyaku zuki
4. chudan soto ude uke - gyaku zuki
5. chudan uchi ude uke - gyaku zuki

#### **\*kokutsu dachi**

6. chudan shuto uke

#### **\*zenkutsu dachi gamae**

7. mae geri

#### **\*kiba dachi**

8. yoko geri keage
9. yoko geri kekomi

#### **\*zenkutsu dachi**

10. mawashi geri

### *kata*

heian sandan

### *kumite*

#### **\*sanbon kumite**

číslo 1, 2 a 3

## SKIF 5. KYU – modrý pás

### *kihon*

#### **\*zenkutsu dachi gedan barai**

1. sanbon zuki, jodan - chudan - jodan
2. gyaku sanbon zuki, chudan - jodan - chudan
3. jodan age uke - gyaku zuki
4. chudan soto uke (ZKD) & enpi uraken (KBD)
5. chudan uchi uke - jodan kizami zuki - chudan gyaku zuki

#### **\*kokutsu dachi**

6. chudan shuto uke (KKD) - nukite (ZKD)

#### **\*zenkutsu dachi gamae**

7. mae geri
8. ren geri, chudan - jodan nebo jodan - chudan
9. mawashi geri

#### **\*kiba dachi**

10. yoko geri keage
11. yoko geri kekomi

### *kata*

heian yondan

### *kumite*

#### **\*kihon ippon kumite**

- 2 x jodan zuki
- 2 x chudan zuki
- 2 x mae geri

## SKIF 4. KYU – fialový pás

### *kihon*

#### **\*zenkutsu dachi gedan barai**

1. sanbon zuki, jodan - chudan - jodan
2. gyaku sanbon zuki, chudan - jodan - chudan
3. jodan age uke - gyaku zuki
4. chudan soto uke (ZKD) - enpi - uraken (KBD)
5. chudan uchi uke - jodan kizami zuki - chudan gyaku zuki

#### **\*kokutsu dachi**

6. chudan shuto uke (KKD) - nukite (ZKD)

#### **\*zenkutsu dachi gamae**

7. mae geri
8. ren geri, chudan - jodan nebo jodan - chudan
9. mawashi geri

#### **\*kiba dachi**

10. yoko geri keage
11. yoko geri kekomi

### *kata*

heian godan

### *kumite*

#### **\*kihon ippon kumite**

- 2 x jodan
- 2 x chudan
- 2 x mae geri
- 1 x yoko kekomi
- 1 x mawashi geri

## SKIF 3. KYU – hnědý pás

### *kihon*

#### **\*zenkutsu dachi gedan barai**

1. chudan zuki
2. chudan gyaku zuki
3. jodan age uke
4. chudan soto ude uke
5. chudan uchi ude uke

#### **\*kokutsu dachi**

6. chudan shuto uke

#### **\*zenkutsu dachi gamae**

7. mae geri
8. mawashi geri

#### **\*kiba dachi**

9. yoko geri keage
10. yoko geri kekomi

#### **\*zenkutsu dachi gamae**

11. ushiro geri

### *kata*

tekki shodan

### *kumite*

#### **\*kihon ippon kumite**

- 2 x jodan zuki
- 2 x chudan zuki
- 2 x mae geri
- 2 x yoko geri kekomi
- 2 x mawashi geri

zkušební komisař náhodně  
vybere nějakou další techniku

## SKIF 2. KYU – hnědý pás bílým pruhem

### *kihon*

#### **\*zenkutsu dachi gedan barai**

1. mae geri - jun zuki
2. mawashi geri - gyaku zuki
3. gyaku zuki - mae geri - jun zuki - gedan barai

#### **\*zenkutsu dachi gamae**

4. mae geri - mawashi geri
5. kizami yoko kekomi - ushiro geri

#### **\*kiba dachi**

6. yoko geri keage - yoko geri kekomi

### *kata*

#### **\*sentei**

bassai dai  
kanku dai  
jion  
enpi

### *kumite*

#### **\*jiyu ippon kumite**

- 2 x jodan zuki
- 2 x chudan zuki
- 2 x mae geri
- 1 x yoko kekomi
- 1 x mawashi geri

## SKIF 1. KYU – hnědý pás + 2 bílé pruhy

### *kihon*

#### **\*zenkutsu dachi gedan barai**

1. mae geri - jun zuki
2. mawashi geri - gyaku zuki
3. gyaku zuki - mae geri - jun zuki - gedan barai

#### **\*zenkutsu dachi gamae**

4. mae geri - mawashi geri
5. kizami yoko kekomi - ushiro geri

#### **\*kiba dachi**

6. yoko geri keage - yoko geri kekomi stejnou nohou

### *kata*

#### **\*sentei**

bassai dai  
kanku dai  
jion  
enpi

### *kumite*

#### **\*jiyu ippon kumite**

2 x jodan zuki  
2 x chudan zuki  
2 x mae geri  
1 x yoko kekomi  
1 x mawashi geri  
1 x ushiro geri

## SKIF 1. DAN – černý pás

### *kihon*

#### **\*zenkutsu dachi gedan barai**

1. sanbon zuki, jodan - chudan - chudan
2. gyaku sanbon zuki, chudan - jodan - chudan
3. age uke - gedan barai - gyaku zuki
4. chudan soto uke (ZKD) - enpi (KBD) uraken - gyaku zuki (ZKD)
5. uchi uke - kizami zuki - gyaku mae geri - gyaku zuki

#### **\*kokutsu dachi gamae**

6. shuto uke - kizami geri - nukite

#### **\*kiba dachi gamae**

7. yoko geri keage - yoko geri kekomi druhou nohou

#### **\*zenkutsu - gedan barai**

8. mae geri - mawashi geri - gyaku zuki - gedan -barai
9. mae geri - yoko geri kekomi - gyaku zuki – gedan barai

#### **\*kiba dachi**

10. nami gaeshi

#### **\*kime waza**

11. gyaku zuki - kamae - bez posunu nohou

### *kata*

#### **\*shitei**

heian 1 - 5  
tekki shodan

#### **\*sentei**

bassai dai  
kanku dai  
jion  
enpi  
jitte

### *kumite*

#### **\*jiyu ippon kumite**

2 x jodan zuki  
2 x chudan zuki  
2 x mae geri  
2x yoko kekomi  
2 x ushiro geri  
2 x mawashi geri  
2 x kizami zuki  
2 x gyaku zuki

## SKIF 2. DAN – černý pás

### *kihon*

#### **\*jiyu na gamae**

1. kizami zuki - mae geri - jun zuki
2. vzad age uke - vpřed mawashi geri - uraken - jun zuki

#### **\*fudo dachi gedan barai**

3. chudan jun zuki
4. sanbon zuki - chudan (FDD) jodan (ZKD) chudan (FDD)

#### **\*zenkutsu dachi shomen**

5. mae geri - mawashi geri
6. mawashi geri - yoko kekomi
7. mae geri - yoko keage - ushiro geri

#### **\*kime waza**

8. kizami zuki - kamae - s posunem přední nohy

### ***kata***

#### **\*sentei**

bassai dai  
kanku dai  
jion  
enpi  
jitte

#### **\*sentei**

hangetsu  
tekki nidan  
bassai sho  
gankaku  
kanku sho

### ***kumite***

#### **\*okuri jiyu ippon kumite**

#### **\*jiyu kumite**

## SKIF 3. DAN – černý pás

### *kihon*

#### **\* fudo dachi gedan barai**

1. chudan jun zuki
2. vzad sanbon zuki - chudan (FDD) jodan (ZKD) chudan (FDD)

#### **\*shomen jiyu na gamae**

3. kizami zuki - přední noha vzad 90° tate shuto uke (kamae) - gyaku zuki (ZKD)
4. přední noha stojí na místě, zadní noha šikmo vzad (za tělo) na 45° kizami zuki - gyaku zuki - mawashi geri - tate uraken - gyaku zuki
5. mae geri - joko keage - ushiro geri - mawashi geri

### ***kata***

#### **\*shitei**

bassai dai  
kanku dai  
jion  
enpi

#### **\*sentei**

sochin  
tekki sandan  
chinte  
ji'in  
nijushiho

### ***kumite***

#### **\*kaeshi ippon kumite**

#### **\*jiyu kumite**

## **SKIF 4. – 6. DAN – černý pás**

### ***kihon***

1. HKD - vpřed migi jun zuki (ZKD) - vzad shuto uke (KKD) - nukite (ZKD) - na místě gedan barai (FDD) - vpřed jun zuki (FDD) - vzad jun zuki (FDD) - obrat okolo přední nohy o 90° migi joko enpi uchi (KBD) - otočení přes záda o 180° migi joko enpi uchi (KBD) - přitažení přední nohy gedai barai (NAD) - otočení vlevo o 90° mawashi kake uke (SCD) - vpřed mawashi kake uke (SCD)

2. kombinace č. 1 na druhou stranu

### ***Kata 4. DAN***

#### **\*sentei**

meikyo, unsu, wankan  
+ bunkai na sentei kata

### ***Kata 5. DAN***

#### **\*sentei**

meikyo, unsu, wankan, gojushiho dai, gojushiho sho  
+ bunkai na sentei kata

### ***Kata 6. DAN***

#### **\*sentei**

meikyo, unsu, wankan, gojushiho dai, gojushiho sho, gankaku sho  
+ bunkai na sentei kata

### Vysvětlivky :

HKD - hachichi dachi  
ZKD - zenkutsu dachi  
KKD - kokutsu dachi  
KBD - kiba dachi  
FDD - fudo dachi  
NAD - neko ashi dachi  
SCD - san chin dachi