

## 9. kyu – bílý pás

### ZNALOSTNÍ ČÁST

Cvičenec předvede na vyzvání vybranou úderovou plochu, postoj, pokyn či číslovku.

1. Úderové plochy: seiken, koshi
2. Pokyny, postoje, pásma: seiza, rei, yoi, yame, jodan, chudan, gedan, zenkutsu dachi, kiba dachi
3. Číslovky: 1 - ichi, 2 - ni, 3 - san, 4 - chi (yon), 5 - go, 6 - roku, 7 - schichi, 8 - hachi, 9 - kyu, 10 – ju

### KIHON

1. HD Údery a kryt: oi-tsuki, age-uke, soto-uke, uchi-uke, gedan-barai
2. HD kopy: mae-geri, opakovačky (stejnou nohou několikrát mae-geri bez položení)

### KIHON-IDO

Všechny kombinace je možné dělat v chůzi vřed i vzad.

1. ZD: 5x tsuki, mawate gedan-barai, 5x oi-tsuki, mawate gedan-barai
2. ZD: 5x mae-geri (ruce gedan-kamae), mawate gedan-barai, 5x maegeri, mawate gedan-barai

### KIHON-KUMITE

1. Útočník (Tori): HD jodan tsuki  
Obránce (Uke): HD age-uke
2. Tori: HD chudan tsuki  
Uke: HD soto-uke

### LAPA

Nácvik ren-tsuki, mae-geri. Zkoušející posuzuje dopad u úderové plochy, dráhu a tvrdost prováděné techniky a správnou vzdálenost.

### FYZICKÁ ČÁST

10 x klik, 10x dřep s výskokem, 15x dřep, 10x angličák, 10 sklapovaček, výdrž v kiba-dachi

## Vysvětlivky k výběru ze zkušebního řádu

Výběr vychází z oficiálního zkušebního řádu Českého svazu karate (dostupný na stránkách <http://www.czechkarate.cz/page/ke-stazeni>), kde zároveň naleznete i doporučené provedení kombinací kumite.

### POSTOJE:

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

### SMĚRY

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

### POHYB / POSUN

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

## SLOVNÍK VÝZNAMŮ V KARATE:

Age-tsuki	úder zespona nahoru, zvedák
Age-uke	kryt na horní pásmo
Ashi-barai	podmet nohou
Ashi-dachi	přesun v postoji
Awase-tsuki	dvojitý přímý úder oběma rukama ve tvaru písmene U
Empi	loket
Fumi-komi	kop dupnutím
Gedan	spodní pásmo
Gedan-barai	kryt na spodní pásmo
Gohon-kumite	kombinace útočných a obranných technik v pohybu s partnerem, 5× opakování
Goshi kamae	postavení boků
Gyaku	zadní
Haishu	hřbet ruky
Haito-uchi	úder vnitřní stranou ruky
Haiwan-uke	blok vrchní plochou předloktí
Hajime	začněte
Hanmi	tělo vytočené bokem do 45°
Hidari	levá
Hiji-uke	blok loktem
Hikite	stahující se ruka, protipohyb útočící ruky
Hiza-uke	blok kolenem
Chudan	střední pásmo
Jodan	horní pásmo
Juji-uke	kryt zkříženýma rukama (též kosa-uke)
Kagi-tsuki	hákový úder
Kakiwake-uke	kryt oběma rukama, kryt vytlačení
Kansetsu-geri	kop na koleno
Kata	forma technik proti neviditelnému soupeři
Kiai	bojový výkřik
Kiba-dachi	postoj jezdce, těžiště uprostřed
Kihon-apon-kumite	řízené kumite na jednu bodující techniku
Kime	zpevnění, ohnisko síly
Kokucu-dachi	obrný postoj, poměr váhy těla 2/3 zadní noha, 1/3 přední noha
Kosa-dachi	postoj se zkříženými nohami
Kosa-uke	kryt zkříženýma rukama (též juji-uke)
Kumite	forma zápasu
Mae-geri	kop dopředu
Manji-uke	dvojitý blok na spodní a horní pásmo
Mawashi-geri	obloukový kop
Mawate	otočení / obrat
Migi	pravá
Mikatsuki-geri	obloukový kop chodidlem zvenčí dovnitř
Mokuso	soustředit se, meditace
Morote-tsuki	úder obouma rukama současně (dvojitý úder)
Morote-uke	blok vedený oběma rukama, dvojitý blok
Musubi-dachi	volný postoj (shizentai), paty se dotýkají, špičky jsou od sebe v úhlu 90°
Nagashi-uke	blok otevřenou dlaní do strany zevnitř ven

Neko-ashi-dachi	kočičí postoj
Nukite-tsuki	bodnutí (úder) prsty
Osae-uke	kryt tlačení dolů
Ren	kombinace dvou technik
Ren-geri	dvojitý kop
Renoji-dachi	postoj do písmene L, zadní noha směřuje špičkou ven pod úhlem 45°
Sanbon	kombinace tří technik
Seiza	sed na patách
Sensei ni rei	pozdrav učiteli
Shiko-dachi	jezdecký postoj, těžiště uprostřed, špičky směřují ven pod úhlem 45°
Shitei kata	povinná kata
Shuto-uke	obrana středního pásma hranou ruky
Sokumen-tsuki	tsuki do strany
Sokumen-yoko-uke	kryt do strany
Sonoba mawate	změna postoje (chodidel) bez překroku
Sukui-uke	obrana tlakem nahoru
Sun dome	zastavení útoku těsně před cílem
T (tori)	útočník
Tate-uchi	vertikální sek, obecně
Teidži-dachi	postoj do písmene L, špička zadní nohy směřuje ven pod úhlem 90°
Teisho	vnitřní strana ruky
Tetsui-uchi	úder pěstí malíkovou hranou
Tokui kata	volitelná kata
Tsukami-uke	kryt uchopením
U (uke)	obránce
Uchikomi	technika úderů
Uchi-uke	obrana středního pásma vedená zevnitř ven
Uraken-uchi	úder hřbetem pěsti
Ura-mawashi-geri	obloukový kop patou
Ushiro geri	kop dozadu
Yama-tsuki	dvojitý široký úder oběma rukama ve tvaru písmene U na horní a spodní pásmo najednou
Yame	stop
Yoi	pozor, připravit se, výchozí postavení
Yoko-geri	kop stranou
Zanshin	bojová připravenost
Zenkutsu-dachi	útočný postoj, poměr váhy těla 2/3 přední noha, 1/3 zadní noha