



KWF

KARATENOMICHI WORLD FEDERATION
CZECH REPUBLIC

空手之道世界連盟

ZKUŠEBNÍ ŘÁD - DAN

1.DAN - SHO DAN

10 a více let cvičení

KIHON

1. Zenkucu-dachi: Oi-zuki/Gyaku-zuki + Age-uke/Gyaku-zuki (rotace boků) + Soto-uke/Gyaku-zuki (komprese / expanze) + Uraken-uchi/Uraken-uchi (rotace)
2. Zenkucu-dachi: Oi-zuki (provedení se slide-klouznutím)
3. Kamae: Age-uke/Gyaku-zuki (krok zpět - komprese / expanze)
4. Kamae: Gedan-barai/Mae-geri (krok zpět – Mae-geri přední noha)
5. Zenkucu-dachi – Mae-geri + Ushiro-geri + Yoko-geri kekomi + Mawashi-geri

KATA

Sentei Kata (volí zkoušený)

- ① Bassai Dai ② Jion ③ Empi ④ Kanku Dai

Shitei Kata (povinná)

- ① Tekki Shodan

KUMITE

Jiyu Ippon Kumite

Útok:

6. Jodan Oi-zuki
7. Chudan Oi-zuki
8. Mae-geri

Obrana:

9. Age-uke / Gyaku-zuki
10. Soto-uke / Gyaku-zuki
11. Gedan-barai / Kizami Mae-geri + Mae-geri

Základní body pro Kihon:

- Oi-zuki – sliding-klouznutí / současná komprese 5 bodů těla, maximální nasazení
- Obrana -> Age-uke – rychlý krok zpět (sabaki) / komprese do zadní nohy
- Obrana -> Gedan-barai – rychlý krok zpět (sabaki) / komprese do zadní nohy
- Forma -> rychlé provedení skluzu a protiútok, správné držení těla
- Poloha těžiště I (správné načasování stlačení zadní nohy)
- Vizuální zaměření na soupeře

Základní body pro Kata:

- Budo
- Rotace boků (Hanmi/Shomen)
- Forma
- Komprese
- Kombinace měkkého a tvrdého
- Maximální síla
- Porozumění technice

Základní body pro Kumite:

Útok

- Použít útok se slidem-klouznutím
- Maximální síla (5 bodů těla do extrémního kime)
- Načasování
- Vzdálenost

Obrana

- Provedení bloku a úhybu těla (sabaki)
- Při bloku použít kompresi zadní nohy
- Těžiště (komprese zadní nohy na hranici)
- Správný protiútok (při Gyaku-zuki správná pozice lokte)
- Maximální síla (5 bodů těla do extrémního kime)
- Načasování
- Vzdálenost

2.DAN - NI DAN

Nejméně 1 rok a 6 měsíců po získání 1.DAN

KIHON

12. Kamae: Oi-zuki (provedení se slide-klouznutím) -> 4 x
13. Kamae: Oi-zuki – naznačení techniky (finta) s dokončením do Oi-zuki (provedení se slide-klouznutím) -> 2 x
14. Kamae: Keri– naznačení techniky (finta) s dokončením do vybraného kopu -> 2 x

KATA

Sentei Kata (volí zkoušený)

- ① Bassai Sho ② Kanku Sho

Shitei Kata (povinná)

- ① Santen Rikiho no Kata

KUMITE

Jiyu Ippon Kumite

Útok:

1. Oi-zuki – naznačení techniky (finta) s dokončením do Oi-zuki (provedení se slide-klouznutím) -> 2 x
2. Keri– naznačení techniky (finta) s dokončením do vybraného kopu -> 2x

Obrana:

1. Obrana proti útoku rukou -> 2 x
2. Obrana proti útoku nohou -> 2 x

Základní body pro Kihon:

- Oi-zuki – sliding-klouznutí / současná komprese 5 bodů těla, maximální nasazení.
- Fingovat provedení nějaké techniky a prudce zaútočit s Oi-zuki.
- Fingovat provedení nějaké techniky a prudce zaútočit s technikou nohou.

Základní body pro Kata:

- Budo
- Rotace boků (Hanmi/Shomen)
- Forma
- Komprese
- Kombinace měkkého a tvrdého
- Maximální síla
- Porozumění technice

Základní body pro Kumite:

Útok

- Fingovat provedení nějaké techniky a prudce zaútočit s Oi-zuki - slide.
- Fingovat provedení nějaké techniky a prudce zaútočit s technikou nohou.

Obrana

- Obrana a protiútok proti útokům technikou rukou pomocí fint a skluzu)
- Obrana a protiútok proti útokům technikou kopu pomocí fint a skluzu)

3.DAN - SAN DAN

Nejméně 2 roky po získání 2.DAN

KIHON

1. Kamae: Oi-zuki (Kime) + pokračovat dalšími útočnými technikami (3 - 4) se zakončením do jakékoli techniky (rukou) s kime -> 4 x
2. Kamae: Oi-geri (Kime)+ pokračovat dalšími útočnými technikami (3 - 4) se zakončením do jakékoli techniky s kime -> 4 x

KATA

Sentei Kata (volí zkoušený)

- ① Sochin ② Chinte ③ Tekki Sandan ④ Jitte ⑤ Hangetsu

Shitei Kata (povinná)

- ① Bassai Dai ② Jion ③ Empi ④ Kanku Dai

KUMITE

Kaeshi Kumite

Útok střídá obranu s protiútokem.

Cvičeno volně nebo s partnerem po dobu 30 sekund.

Základní body pro Kihon:

- Oi-zuki provést s maximálním Kime při dodržení principů 5 bodů
- simulujte, že první Oi-zuki selhalo a pokračujte do dalšího útoku rukou
- poslední techniku provést s maximálním nasazením
- Oi-geri provést s nasazením a dodržení správného Kihon
- po provedení přejít do dalších útoků
- Vizuální zaměření na soupeře

Základní body pro Kata:

- Budo
- Rotace boků (Hanmi/Shomen)
- Forma
- Komprese
- Kombinace měkkého a tvrdého
- Maximální síla
- Porozumění technice
- Správné provedení postojů

Základní body pro Kumite:

- Techniky útoku provádět s nasazením
- Dbát na dokončení postojů
- Využívat maximálně rotací boků (hanmi/shomen) a použití presu a expanze
- Správná forma techniky
- Udržet mentální připravenost (Ichi-go, Ichi-e – Tady a teď)

Ve dvojici:

- Dodržet správnou vzdálenost
- Časování
- Formu techniky

4.DAN - YON DAN

Nejméně 3 roky po získání 3.DAN

KIHON

1. Kamae: Uraken-uchi – krok vpřed a s velkou rotací -> 4 x
2. Kamae: Shuto-uchi – krok zpět s velkou rotací -> 4 x
3. Kamae: vpřed do Zenkutsu-dachi Oi-zuki -> rotace na místě Uraken-uchi -> rotace zpět Enpi-uchi -> 4 x
4. Kamae: vpřed do Zenkutsu-dachi Soto Shuto-uchi + Haito-uchi -> Uraken-uchi + Uraken-uchi (Gyaku) -> Age Enpi-uchi + Mawashi Enpi-uchi -> rotace Enpi-uchi + rotace zpět Enpi-uchi Jodan
5. Zenkutsu-dachi: Mae-geri (přední noha) + Mae-geri (vpřed) -> Mawashi-geri (přední noha) + Mawashi-geri (vpřed) -> Yoko-geri kekomi (přední noha) + Yoko-geri kekomi (vpřed) -> Ushiro-geri (přední noha) + Ushiro-geri (vpřed)
6. Zenkutsu-dachi – Gyaku-zuki Kamae:
 - Tate Shuto-uke + Gyaku-zuki (hanmi / shomen)
 - Soto-uke + Gyaku-zuki (pres / expanze)
 - Uraken-uchi + Uraken-uchi (rotace / rotace zpět)

KATA

Sentei Kata (volí zkoušený)

- ① Unsu ② Hangetsu ③ Wankan ④ Gojyushiho Dai

Shitei Kata (povinná)

- ① Bassai Dai ② Jion ③ Empi ④ Kanku Dai

KUMITE

Jiyu Ippon Kumite

Kterákoli strana může zaútočit jako první

Útok:

1. Jodan Oi-zuki
2. Chudan Oi-zuki
3. Mae-geri

Obrana:

1. Age-uke / Gyaku-zuki
2. Soto-uke / Gyaku-zuki
3. Gedan-barai / Kizami Mae-geri + Mae-geri

Základní body pro Kihon:

- Do rotace vpřed jít přes přední koleno
- Při rotaci zpět boky Hanmi
- Maximální využití boků (Hanmi/Shomen)
- Správná technika kopů
- U poslední techniky důraz na práci boků, pres/expanze, rotace

Základní body pro Kata:

- Budo
- Rotace boků (Hanmi/Shomen)
- Forma
- Kompese
- Kombinace měkkého a tvrdého
- Maximální síla
- Porozumění technice
- Správné provedení postojů

Základní body pro Kumite:

Útok

- Použít útok se slidem-klouznutím
- Maximální síla (5 bodů těla do extrémního kime)
- Načasování
- Vzdálenost

Obrana

- Provedení bloku a úhybu těla (sabaki)
- Při bloku použít kompresi zadní nohy
- Těžiště (kompese zadní nohy na hranici)
- Správný protiútok (při Gyaku-zuki správná pozice lokte)
- Maximální síla (5 bodů těla do extrémního kime)
- Načasování
- Vzdálenost

5.DAN - GO DAN

Starší než 40 let a nejméně 3 roky po získání 4.DAN

KIHON

1. Zenkutsu-dachi: vpřed Oi-zuki (standard) -> vpřed Oi-zuki (po dokončení Kamae) -> vpřed Oi-zuki – (slide-klouznutí + Kamae) -> 2x
2. Zenkutsu-dachi: zpět Age-uke/Gyaku-zuki (rotace boku) -> zpět Soto-uke/Gyaku-zuki (komprese/expanze) -> zpět Soto-uke/Gyaku-zuki (slide-klouznutí do krytu - komprese/expanze) ->2x
3. Zenkutsu-dachi: vpřed Mae-geri/Mawashi-geri (bez došlapu) -> Yoko-geri Keage/ Yoko-geri Kekomi (bez došlapu) -> Ushiro-geri přední nohou/Ushiro-geri zadní nohou -> 2x

KATA

Tokui Kata (volí zkoušený)

Shitei Kata (povinná)

Santen Rikiho no Kata Sono Ni

KUMITE

Jiyu Kumite

Útok:

1. Jodan Oi-zuki
2. Chudan Oi-zuki
3. Mae-geri

Obrana:

1. Age-uke / Gyaku-zuki
2. Soto-uke / Gyaku-zuki
3. Gedan-barai / Kizami Mae-geri + Mae-geri

Základní body pro Kihon:

- Oi-zuki - základní technika
 - provedení s kompresí
 - provedení s klouznutím
- Maximální využití boků (Hanmi/Shomen)
- Správná technika a maximální síla při provádění komprese/expanze
- Rovnováha a síla pro provedení kopů

Základní body pro Kata:

- Budo
- Rotace boků (Hanmi/Shomen)
- Forma
- Komprese
- Kombinace měkkého a tvrdého
- Maximální síla
- Porozumění technice
- Správné provedení postojů

Základní body pro Kumite:

Útok

- použít útok se slidem-klouznutím
- maximální síla (5 bodů těla do extrémního kime)
- načasování
- vzdálenost

Obrana

- provedení bloku a úhybu těla (sabaki)
- při bloku použít kompresi zadní nohy
- Těžiště (komprese zadní nohy na hranici)
- správný protiútok (při Gyaku-zuki správná pozice lokte)
- maximální síla (5 bodů těla do extrémního kime)
- načasování
- vzdálenost

6.DAN - ROKU DAN

Starší než 50 let a nejméně 7 let po získání 5.DAN

KIHON

1. Zenkutsu-dachi: vpřed Oi-zuki/Gyaku-zuki -> Age-uke/Gyaku-zuki (rotace boků) -> Soto-uke/Uchi-uke (Hanmi/Gyaku Hanmi) -> Kokutsu-dachi – Shuto-uke/Mae-geri (Kizami)/Gyaku-zuki -> 4x
2. Zenkutsu-dachi: vpřed Mae-geri -> Mawashi-geri -> Yoko-geri Kekomi -> Ushiro-geri -> Yoko-geri Keage -> 2x

KATA

Tokui Kata (volí zkoušený)

Volný výběr Kata

Shitei Kata (povinná)

Heian Shodan

KUMITE

Gohon Kumite

Útok:

1. Jodan Oi-zuki
2. Chudan Oi-zuki
3. Mae-geri

Obrana:

1. Age-uke / Gyaku-zuki
2. Soto-uke / Gyaku-zuki
3. Gedan-barai / Gyaku-zuki

Jiyu Ippon Kumite

Útok:

1. Jodan Oi-zuki
2. Chudan Oi-zuki
3. Mae-geri
4. Yoko-geri Kekomi
5. Mawashi-geri

Obrana:

Blok / protiútok

Základní body pro Kihon:

- Maximální využití boků (Hanmi/Shomen/Gyaku Hanmi)
- Kizami Mae-geri – nezaklonit tělo a Gyaku-zuki provést s dokrokem do Zenkutsu-dachi
- Kopy provádět do Zenkutsu-dachi

Základní body pro Kata:

- Budo
- Rotace boků (Hanmi/Shomen)
- Forma
- Kompresa
- Kombinace měkkého a tvrdého
- Maximální síla
- Porozumění technice
- Správné provedení postojů

Základní body pro Kumite:

Gohon Kumite

- Maximální využití boků (Hanmi/Shomen)
- Korektní postoje
- Při páté technice protiútok

Jiyu Ippon Kumite

Útok

- použít útok se slidem-klouznutím
- maximální síla (5 bodů těla do extrémního kime)
- načasování
- vzdálenost

Obrana

- provedení bloku a úhybu těla (sabaki)
- při bloku použít kompresi zadní nohy
- Těžiště (kompresa zadní nohy na hranici)
- správný protiútok (při Gyaku-zuki správná pozice lokte)
- maximální síla (5 bodů těla do extrémního kime)
- načasování
- vzdálenost

7.DAN - NANA DAN

Starší než 55 let a nejméně 8 let po získání 6.DAN

KATA

Tokui Kata (volí zkoušený)

Volný výběr Kata

KUMITE

Kaeshi Kumite

Útok: Uchiwaza techniky

Obrana: Volný výběr

TEST

Předložení zprávy o výzkumném projektu

- 1) Jaká je "technika" KWF?
- 2) Jaký je "duch" KWF?
- 3) Kterou z níže uvedených možností A / B si vyberete?
A. "Technika" a "duch" KWF.
B. "Duch" a "technika" KWF.
- 4) Napište důvod, proč jste si vybrali A / B

Projekt podejte na papíru velikosti A4 v rozsahu 5 – 7 stran.

Dosažení zralosti

Základní body pro Kata:

- Budo
- Rotace boků (Hanmi/Shomen)
- Forma
- Komprese
- Kombinace měkkého a tvrdého
- Maximální síla
- Porozumění technice
- Správné provedení postojů

Základní body pro Kumite:

Útok

- Provádět pouze obloukové techniky útoku

Obrana

- Jakákoli obrana

Obrana a útok se volně střídají bez zastavení

Projekt:

Hodnocení zkoušky

- Nejlepší -> Význam KWF je chápán správně / Pozice je chápána jako Dobrá.

-Dobré -> Pochopeno průměrně.

*Přijatelné -> slabé porozumění a nebo nejasný smysl.

8.DAN - HACHI DAN

Starší než 65 let a nejméně 10 let po získání 7.DAN

Kombinace duchovního aspektu s technikou při demonstraci mistrovství

KATA

Tokui Kata (volí zkoušený)

Předložení zprávy o výzkumném projektu

- 1) Co je to NIC nebo také PRÁZDNÁ MYSL u cvičence bojového umění?
- 2) Co pro to udělat (jak ji cvičit)?

Projekt podejte na papíru velikosti A4 v rozsahu 5 – 7 stran.

Kata:

- Důraz na správné provedení ostrého kime dle principů KWF
- BUDO Karate

9.DAN - KYU DAN – Deputy Grandmaster

KATA

Tokui Kata (volí zkoušený)

Předložení zprávy o výzkumném projektu

- 1) Co je to KWF, jaká je její cesta a jak ji udržet při životě
- 2) Výzkum o technikách KWF

10.DAN - JU DAN – Grandmaster

KATA

Tokui Kata (volí zkoušený)

Předložení zprávy o výzkumném projektu

- 1) Zpráva o celkové koncepci KWF
- 2) Metodika, techniky a duchovní aspekty KWF
- 3) Vlastní kata se 40 až 50 technikami v duchu KWF

