

Zkouškové řady na stupně technické vyspělosti

Žákovské stupně 8.-1. Kyu

Mistrovské stupně 1.-9. Dan

Bojové umění karate-dō (空 手 道) není v nabídce svých praktik nijak omezeno. Karate-dō nabízí neomezený rozvoj jak fyzických, tak duševních sil jedince. Každý den přináší oproti tomu předchozímu nové příležitosti k vlastnímu zlepšování. Karate-dō může skutečně být přirovnáno k nikdy nekončícímu schodišti. Každý krok (schod) přibližuje jedince blíže k cíli, tento neomezený cíl je však velmi vysoko. Každý karateka počítá každý schod jako měřítko svého pokroku. Barvy pásků se vztahují k těmto měřítkům – označují dosaženou úroveň. Cílem cesty karate-dō je vlastní pokrok a sebezlepšování skrze neustálý trénink. Konečný cíl nemůže být nikdy snížen na pouhé dosažení jisté úrovně.

Proces udělování stupňů technické vyspělosti spočívá ve zhodnocení postupu jedince k dosažení lidského ideálu tréninkem Karate. Zkoušky se nezakládají jen na fyzickém provedení technik, ale hodnotí také celkový rozvoj osobnosti jak po stránce fyzické, morální tak duševní. Na následujících stranách jsou uvedeny standardy a kritéria hodnocení.

Cílem budō je zdokonalení charakteru skrze trénink a studium bojových umění.

Hidetaka Nishiyama

8.kyu - žlutý pás

DÉLKA CVIČENÍ

Více než 6 měsíců cvičení

KATA

Zkoušený cvičí kata Heian Shodan

KIHON

1. (ZE) chudan Oi-tsuki (ZE) vpřed
2. (ZE) jodan Age-uke (ZE) vzad
3. (ZE) chudan Soto-ude-uke (ZE) vpřed
4. (ZE) chudan Uchi-ude-uke (ZE) vzad
5. (ZE) chudan Gedan-barai (ZE) vpřed
6. (ZE) chudan Shuto-uke (KO) vzad
7. (ZE) chudan Mae-geri (ZE) vpřed
8. (KI) chudan Yoko-geri Keage (KI) stranou levá i pravá strana
9. (KI) chudan Yoko-geri Kekomi (KI) stranou levá i pravá strana

KUMITE

Kihon ippon kumite – jednokrokové základní boj v (ZE)

Zkoušený nejprve útočí, poté se brání. Vše řídí zkoušející.

Útoky:

1. Oi-tsuki jodan
2. Oi-tsuki chudan
3. Mae-geri chudan

SEBEOBRANA

Zkoušející zadává zkoušenému sebeobranný prvek na dané technické úrovni.

Zkoušený se brání reálné technice. Vše řídí zkoušející.

7.kyu - oranžový pás



DÉLKA CVIČENÍ

Více než 6 měsíců cvičení po 8.kyu

KATA

Zkoušený cvičí kata Heian Shodan a Heian Nidan

KIHON

1. (ZE) jodan Oi-tsuki (ZE) vpřed
2. (ZE) jodan Age-uke (ZE) I.C. vzad chudan Gyaku-tsuki (ZE)
3. (ZE) chudan Soto-ude-uke (ZE) I.C. vpřed chudan Gyaku-tsuki (ZE)
4. (ZE) chudan Uchi-ude-uke (ZE) I.C. vzad chudan Gyaku-tsuki (ZE)
5. (ZE) chudan Gedan-barai (ZE) vpřed jodan giaku Tate-uraken-uchi (ZE)
6. (ZE) chudan Shuto-uke (KO) vzad I.C. vzad chudan Nukite (ZE)
7. (ZE) chudan Mae-geri (ZE) vpřed
8. (T ZE) chudan Mawashi-geri (ZE) vpřed
9. (T KI) jodan Yoko-geri Keage (KI) stranou levá i pravá strana
10. (T KI) chudan Yoko-geri Kekomi (KI) stranou levá i pravá strana

KUMITE

Jiyu ippon kumite – základní boj v kamae

Zkoušený nejprve útočí, poté se brání. Vše řídí zkoušející.

Útoky:

1. Kizami-tsuki jodan
2. Giaku-tsuki chudan
3. Mae-geri chudan
4. Mawashi-geri chudan

SEBEOBRANA

Zkoušející zadává zkoušenému sebeobranný prvek na dané technické úrovni.

Zkoušený se brání reálné technice. Vše řídí zkoušející.

6.kyu - zelený pás



DÉLKA CVIČENÍ

Více než 6 měsíců cvičení po 7. kyu

KATA

Zkoušený cvičí kata Heian Sandan

Zkoušející vybírá jednu z kata Heian Shodan, Heian Nidan

KIHON

1. (ZE) Oi-tsuki sanbon-tsuki (ZE) vpřed 1× jodan, 2× chudan
2. (ZE) jodan Age-uke (ZE) I.C. vzad chudan Gyaku-tsuki (ZE)
3. (ZE) chudan Soto-ude-uke (ZE) I.S. vpřed chudan Empi-uchi (KI)
4. (ZE) chudan Uchi-ude-uke (ZE) I.C. vzad chudan Gyaku-tsuki (ZE)
5. (ZE) chudan Gedan-barai (ZE) vpřed jodan giaku Tate-uraken-uchi (ZE)
6. (ZE) chudan Shuto-uke (KO) I.C. vzad chudan Nukite (ZE)
7. (ZE) chudan Mae-geri (ZE) vpřed
8. (T ZE) chudan Mawashi-geri (ZE) vpřed
9. (T KI) jodan Yoko-geri Keage (KI) stranou levá i pravá strana
10. (T KI) chudan Yoko-geri Kekomi (KI) stranou levá i pravá strana
11. (ZE) kombinace chudan Mae-geri F.C. vpřed jodan Oi-tsuki (ZE)

KUMITE

Jiyu ippon kumite – základní boj v kamae

Zkoušený nejprve útočí, poté se brání.

Zkoušející vybírá libovolný počet útoků z níže uvedených technik.

Útoky:

1. Kizami-tsuki jodan
2. Giaku-tsuki chudan
3. Giaku Tate-uraken-uchi jodan
4. Mae-geri chudan
5. Mawashi-geri chudan

SEBEOBRANA

Zkoušející zadává zkoušenému sebeobranný prvek na dané technické úrovni.

Zkoušený se brání reálné technice. Vše řídí zkoušející.

5.kyu - modrý pás

DÉLKA CVIČENÍ

Více než 6 měsíců cvičení po 6. kyu

KATA

Zkoušený cvičí kata Heian Yondan

Zkoušející vybírá jednu z kata Heian Shodan, Heian Nidan, Heian Sandan

BUNKAI KATA

Zkoušený si vybere jednu z kata Heian Shodan – Heian Yondan a předvede Bunkai, aplikace dané kata. Bunkai, aplikace dané kata může být převeden i do kumite nebo sebeobrany.

KIHON

1. (ZE) Oi-tsuki sanbon-tsuki (ZE) vpřed 1× jodan, 2× chudan
2. (ZE) jodan Age-uke (ZE) I.C. vzad chudan Gyaku-tsuki (ZE)
3. (ZE) chudan Soto-ude-uke (ZE) I.S. vpřed chudan Empi-uchi (KI)
4. (ZE) chudan Uchi-ude-uke (ZE) I.C. vzad chudan Gyaku-tsuki (ZE)
5. (ZE) chudan Gedan-barai (ZE) vpřed jodan giaku Tate-uraken-uchi (ZE)
6. (ZE) chudan Shuto-uke (KO) I.C. vzad chudan Kizami Mae-geri I.C. chudan Nukite (ZE)
7. (ZE) chudan Mae-geri (ZE) vpřed
8. (T ZE) chudan Mawashi-geri (ZE) vpřed
9. (T ZE) chudan Ushiro-geri (ZE) vpřed
10. (T KI) jodan Yoko-geri Keage (KI) stranou levá i pravá strana
11. (T KI) chudan Yoko-geri Kekomi (KI) stranou levá i pravá strana
12. (ZE) kombinace chudan Mae-geri F.C. vpřed chudan Mawashi-geri F.C. chudan Gyaku-tsuki (ZE)

KUMITE

Jiyu ippon kumite – základní boj v kamae

Zkoušený nejprve útočí, poté se brání.

Zkoušející vybírá libovolný počet útoků z níže uvedených technik.

Útoky:

1. Kizami-tsuki jodan
2. Giaku-tsuki chudan
3. Giaku Tate-uraken-uchi jodan
4. Mae-geri chudan
5. Mawashi-geri chudan
6. Yoko-geri kekomi chudan

SEBEOBRANA

Zkoušející zadává zkoušenému sebeobranný prvek na dané technické úrovni.

Zkoušený se brání reálné technice. Vše řídí zkoušející.

4.kyu - modrý pás

DÉLKA CVIČENÍ

Více než 6 měsíců cvičení po 5. kyu

KATA

Zkoušený cvičí kata Heian Godan

Zkoušející vybírá jednu z kata Heian Shodan, Heian Nidan, Heian Sandan, Heian Yondan

BUNKAI KATA

Zkoušený si vybere jednu z kata Heian Shodan – Heian Godan a předvede Bunkai, aplikace dané kata. Bunkai, aplikace dané kata může být převeden i do kumite nebo sebeobranu.

KIHON

1. (ZE) Oi-tsuki sanbon-tsuki (ZE) vpřed 1× jodan, 2× chudan
2. (ZE) jodan Age-uke (ZE) I.C. vzad chudan Gyaku-tsuki (ZE)
3. (ZE) chudan Soto-ude-uke (ZE) I.S. vpřed chudan Empi-uchi (KI)
4. (ZE) chudan Uchi-ude-uke (ZE) I.C. vzad chudan Gyaku-tsuki (ZE)
5. (ZE) chudan Gedan-barai (ZE) vpřed jodan giaku Tate-uraken-uchi (ZE)
6. (ZE) chudan Shuto-uke (KO) I.C. vzad chudan Kizami Mae-geri I.C. chudan Nukite (ZE)
7. (ZE) chudan Mae-geri (ZE) vpřed
8. (T ZE) chudan Mawashi-geri (ZE) vpřed
9. (T ZE) chudan Ushiro-geri (ZE) vpřed
10. (T KI) jodan Yoko-geri Keage (KI) stranou levá i pravá strana
11. (T KI) chudan Yoko-geri Kekomi (KI) stranou levá i pravá strana
12. (ZE) kombinace chudan Mae-geri F.C. vpřed chudan Yoko-geri Kekomi F.C. jodan Oi-tsuki (ZE)

KUMITE

Jiyu ippon kumite – základní boj v kamae

Zkoušený nejprve útočí, poté se brání.

Zkoušející vybírá libovolný počet útoků z níže uvedených technik.

Útoky:

1. Kizami-tsuki jodan
2. Giaku-tsuki chudan
3. Giaku Tate-uraken-uchi jodan
4. Jodan Haitó-uchi
5. Mae-geri chudan
6. Mawashi-geri chudan
7. Yoko-geri kekomi chudan

SEBEOBRANA

Zkoušející zadává zkoušenému sebeobranu prvek na dané technické úrovni.

Zkoušený se brání reálné technice. Vše řídí zkoušející.

3.kyu - hnědý pás

DÉLKA CVIČENÍ

Více než 60 měsíců cvičení po 4. kyu

KATA

Zkoušený cvičí kata Tekki Shodan

Zkoušející vybírá jednu z kata Heian Shodan, Nidan, Sandan, Yondan, Godan

BUNKAI KATA

Zkoušený si vybere jednu z kata Heian Shodan – Tekki Shodan a předvede Bunkai, aplikace dané kata. Bunkai, aplikace dané kata může být převeden i do kumite nebo sebeobranu.

KIHON

1. (ZE) Oi-tsuki sanbon-tsuki (ZE) vpřed 1× jodan, 2× chudan
2. (ZE) jodan Age-uke (ZE) I.C. vzad chudan Gyaku-tsuki (ZE)
3. (ZE) chudan Soto-ude-uke (ZE) I.S. vpřed chudan Empi-uchi (KI) I.S. jodan Tate-uraken-uchi (KI)
4. (ZE) chudan Uchi-ude-uke (ZE) I.C. vzad jodan giaku Haitó-uchi (ZE)
5. (ZE) chudan Gedan-barai (ZE) vpřed jodan giaku Tate-uraken-uchi (ZE)
6. (ZE) chudan Shuto-uke (KO) I.C. vzad chudan Kizami Mae-geri I.C. chudan Nukite (ZE)
7. (T ZE) Mae-geri rengeri (ZE) vpřed 1× chudan, F.C. 1× jodan
8. (T ZE) Mawashi-geri rengeri (ZE) vpřed 1× chudan, F.C. 1× jodan
9. (T ZE) chudan Ushiro-geri (ZE) vpřed
10. (T KI) jodan Yoko-geri Keage (KI) stranou levá i pravá strana
11. (T KI) chudan Yoko-geri Kekomi (KI) stranou levá i pravá strana
12. (T ZE) kombinace chudan Yoko-geri Kekomi F.C. vpřed chudan Mawashi-geri F.C. chudan Gyaku-tsuki (ZE)

KUMITE

Jiyu ippon kumite – základní boj v kamae

Zkoušený nejprve útočí, poté se brání.

Zkoušející vybírá libovolný počet útoků z níže uvedených technik.

Útoky:

1. Kizami-tsuki jodan
2. Giaku-tsuki chudan
3. Giaku Tate-uraken-uchi jodan
4. Jodan Haitó-uchi
5. Mae-geri chudan
6. Mawashi-geri chudan
7. Yoko-geri kekomi chudan
8. Ushiro-geri chudan

KONTROLNÍ TEST

Zkoušený ze Zenkutsu-dachi provede Gyaku-tsuki do stacionárního cíle drženého zkoušejícím s maximální rychlostí a soustředěním a zastaví se před cílem tak, aby nedošlo ke kontaktu.

Vykonání vyžaduje maximální nasazení v užití Gyaku-tsuki.

SEBEOBRANA

Zkoušející zadává zkoušenému sebeobranný prvek na dané technické úrovni.

Zkoušený se brání reálné technice. Vše řídí zkoušející.

2.kyu - hnědý pás

DÉLKA CVIČENÍ

Více než 6 měsíců cvičení po 3. kyu

KATA

Zkoušený si vybírá a cvičí jednu z kata Bassai Dai, Jion, Enpi, Kanku Dai

Zkoušející vybírá jednu z kata Heian Shodan, Nidan, Sandan, Yondan, Godan, Tekki Shodan

BUNKAI KATA

Zkoušený si vybere jednu z kata Heian Shodan – mistrovskou kata vybranou na zkoušky a předvede Bunkai, aplikace dané kata. Bunkai, aplikace dané kata může být převeden i do kumite nebo sebeobrany.

KIHON

1. (ZE) Oi-tsuki sanbon-tsuki (ZE) vpřed 1× jodan, 2× chudan
2. (ZE) jodan Age-uke (ZE) I.C. vzad chudan Gyaku-tsuki (ZE)
3. (ZE) chudan Soto-ude-uke (ZE) I.S. vpřed chudan Empi-uchi (KI) I.S. jodan Tate-uraken-uchi (KI)
4. (ZE) chudan Uchi-ude-uke (ZE) I.C. vzad jodan giaku Haitó-uchi (ZE)
5. (ZE) chudan Gedan-barai (ZE) vpřed jodan giaku Shuto-uchi (ZE)
6. (ZE) chudan Shuto-uke (KO) I.C. vzad chudan Kizami Mae-geri I.C. chudan Nukite (ZE)
7. (T ZE) Mae-geri rengeri (ZE) vpřed 1× chudan, F.C. 1× jodan
8. (T ZE) Mawashi-geri rengeri (ZE) vpřed 1× chudan, F.C. 1× jodan
9. (T ZE) chudan Ushiro-geri (ZE) vpřed
10. (T KI) jodan Yoko-geri Keage (KI) stranou levá i pravá strana
11. (T KI) chudan Yoko-geri Kekomi (KI) stranou levá i pravá strana
12. (T ZE) chudan Mawashi-geri I.S. vpřed chudan Yoko-geri Kekomi F.C. chudan Gyaku-tsuki (ZE)

KUMITE

Jiyu ippon kumite – základní boj v kamae

Zkoušený nejprve útočí, poté se brání.

Zkoušející vybírá libovolný počet útoků z níže uvedených technik.

1. Kizami-tsuki jodan
2. Giaku-tsuki chudan
3. Giaku Tate-uraken-uchi jodan
4. Jodan Haitó-uchi
5. Jodan Shuto-uchi
6. Mae-geri chudan
7. Mawashi-geri chudan
8. Yoko-geri kekomi chudan
9. Ushiro-geri chudan

KONTROLNÍ TEST

Zkoušený ze Zenkutsu-dachi provede Gyaku-tsuki do cíle, kterým zkoušející pohybuje nahoru a dolů s maximální rychlostí a soustředěním a zastaví se před cílem tak, aby nedošlo ke kontaktu. Vykonání vyžaduje maximální nasazení v užití Gyaku-tsuki.

SEBEOBRANA

Zkoušející zadává zkoušenému sebeobranný prvek na dané technické úrovni.

Zkoušený se brání reálné technice. Vše řídí zkoušející.

1.kyu - hnědý pás

DÉLKA CVIČENÍ

Více než 6 měsíců cvičení po 2. kyu

KATA

Zkoušený si vybírá a cvičí jednu z kata Bassai Dai, Jion, Enpi, Kanku Dai

Zkoušející vybírá jednu z kata Heian Shodan, Nidan, Sandan, Yondan, Godan, Tekki Shodan

BUNKAI KATA

Zkoušený si vybere jednu z kata Heian Shodan – mistrovskou kata vybranou na zkoušky a předvede Bunkai, aplikace dané kata. Bunkai, aplikace dané kata může být převeden i do kumite nebo sebeobrany.

KIHON

1. (ZE) Oi-tsuki sanbon-tsuki (ZE) vpřed 1× jodan, 2× chudan
2. (ZE) jodan Age-uke (ZE) I.C. vzad chudan Gyaku-tsuki (ZE)
3. (ZE) chudan Soto-ude-uke (ZE) I.S. vpřed chudan Empi-uchi (KI) I.S. jodan Tate-uraken-uchi (KI) I.C. chudan Gyaku-tsuki (ZE)
4. (ZE) chudan Uchi-ude-uke (ZE) I.C. vzad jodan giaku Haitó-uchi (ZE)
5. (ZE) chudan Gedan-barai (ZE) vpřed jodan giaku Shuto-uchi (ZE)
6. (ZE) chudan Shuto-uke (KO) I.C. vzad chudan Kizami Mae-geri I.C. chudan Nukite (ZE)
7. (T ZE) Mae-geri rengeri (ZE) vpřed 1× chudan, F.C. 1× jodan
8. (T ZE) Mawashi-geri rengeri (ZE) vpřed 1× chudan, F.C. 1× jodan
9. (T ZE) chudan Ushiro-geri (ZE) vpřed
10. (T KI) jodan Yoko-geri Keage (KI) stranou levá i pravá strana
11. (T KI) chudan Yoko-geri Kekomi (KI) stranou levá i pravá strana
12. (T ZE) chudan Mawashi-geri I.S. vpřed chudan Yoko-geri Kekomi F.C. chudan Gyaku-tsuki (ZE)

KUMITE

Jiyu ippon kumite – základní boj v kamae. Zkoušený nejprve útočí, poté se brání. Zkoušející vybírá libovolný počet útoků z níže uvedených technik.

Útoky:

1. Kizami-tsuki jodan
2. Giaku-tsuki chudan
3. Giaku-tsuki jodan
4. Giaku Tate-uraken-uchi jodan
5. Jodan Haitó-uchi
6. Jodan Shuto-uchi
7. Mae-geri chudan
8. Mawashi-geri chudan
9. Yoko-geri kekomi chudan
10. Ushiro-geri chudan

KONTROLNÍ TEST

Zkoušený ze Zenkutsu-dachi provede Gyaku-tsuki do cíle, kterým zkoušející pohybuje nahoru, dolů a do stran s maximální rychlostí a soustředěním a zastaví se před cílem tak, aby nedošlo ke kontaktu. Vykonání vyžaduje maximální nasazení v užití Gyaku-tsuki.

SEBEOBRANA

Zkoušející zadává zkoušenému sebeobranný prvek na dané technické úrovni.

Zkoušený se brání reálné technice. Vše řídí zkoušející.

1.Dan - černý pás

DÉLKA CVIČENÍ

Více než 5 let cvičení. Minimálně rok cvičení po 1. kyu. Minimální věk cvičence 16 let.

KATA

Zkoušený si vybírá a cvičí jednu z kata Bassai Dai, Jion, Enpi, Kanku Dai

Zkoušející vybírá jednu z kata Heian Shodan, Nidan, Sandan, Yondan, Godan, Tekki Shodan,

BUNKAI KATA

Zkoušený si vybere jednu z kata Heian Shodan – mistrovskou kata vybranou na zkoušky a předvede Bunkai, aplikace dané kata. Bunkai, aplikace dané kata může být převeden i do kumite nebo sebeobrany.

KIHON

1. (ZE) Oi-tsuki sanbon-tsuki (ZE) vpřed 1× jodan, 2× chudan
2. (ZE) jodan Age-uke (ZE) I.C. vzad chudan Kizami Mae-geri I.C. chudan Gyaku-tsuki (ZE)
3. (ZE) chudan Soto-ude-uke (ZE) I.S. vpřed chudan Empi-uchi (KI) I.S. jodan Tate-uraken-uchi (KI) I.C. chudan Gyaku-tsuki (ZE)
4. (ZE) chudan Uchi-ude-uke (ZE) I.C. vzad chudan Kizami Mae-geri I.C. vzad jodan giaku Haitó-uchi (ZE)
5. (ZE) chudan Gedan-barai (ZE) vpřed jodan giaku Shuto-uchi (ZE)
6. (ZE) chudan Shuto-uke (KO) I.C. vzad chudan Kizami Mae-geri I.C. chudan Nukite (ZE)
7. (ZE) chudan Uchi-ude-uke (ZE) I.C. vpřed jodan Kizami-tsuki I.S. chudan Kizami Mae-geri I.C. chudan Gyaku-tsuki (ZE)
8. (T ZE) Mae-geri rengeri (ZE) vpřed 1× chudan kizami, F.C. 1× jodan
9. (T ZE) Mawashi-geri rengeri (ZE) vpřed 1× chudan kizami, F.C. 1× jodan
10. (T ZE) chudan Ushiro-geri (ZE) vpřed
11. (T KI) jodan Yoko-geri Keage (KI) stranou levá i pravá strana
12. (T KI) chudan Yoko-geri Kekomi (KI) stranou levá i pravá strana
13. (T ZE) chudan Kizami Yoko-geri Kekomi F.C. vpřed chudan Mawashi-geri F.C. chudan Gyaku-tsuki (ZE)
14. (T ZE) chudan Kizami Mawashi-geri I.S. vpřed chudan Kizami Yoko-geri Kekomi St.F. chudan Oi-tsuki (ZE)
15. (R ZE) na místě jodan Mae-geri I.S. jodan Yoko-geri Keage I.S. chudan Yoko-geri Kekomi I.S. chudan Mawashi-geri I.S. chudan Ushiro-geri (ZE)

KUMITE

Jiyu Kumite – volný boj v kamae.

Útok/Obrana – zkoušený nejprve útočí, poté se brání. Vše řídí zkoušející.

Útočník používá libovolné techniky.

Obránce používá libovolnou obranu.

KONTROLNÍ TEST

Zkoušený ze Zenkutsu-dachi provede Gyaku-tsuki do cíle, kterým zkoušející pohybuje nahoru, dolů, do stran, dopředu a dozadu s maximální rychlostí a soustředěním a zastaví se před cílem tak, aby nedošlo ke kontaktu. Vykonání vyžaduje maximální nasazení v užití Gyaku-tsuki.

SEBEOBRANA

Zkoušející zadává zkoušenému sebeobranný prvek na dané technické úrovni.

Zkoušený se brání reálné technice. Vše řídí zkoušející.

2.Dan - černý pás

Více než 10 let cvičení.

Minimálně 2 roky cvičení po 1. danu

Minimální věk cvičence 18 let.

KATA

Zkoušený vybírá jednu z kata:

Bassai Dai, Jion, Enpi, Kanku Dai, Han-getsu

Zkoušející vybírá kata:

Tekki Nidan

BUNKAI KATA

Zkoušený si vybere jednu mistrovskou kata a předvede Bunkai, aplikace dané kata. Bunkai, aplikace dané kata může být převeden i do kumite nebo sebeobrany.

KIHON

1. (FR) jodan Kizami-tsuki (ZE) St.F. vpřed Oi-tsuki sanbon-tsuki (ZE FR) 1× jodan, 2× chudan
2. (T FR Sl.F.) jodan Kizami-tsuki (ZE) F.C. vpřed chudan Mae-geri F.C. jodan Oi-tsuki (ZE FR)
3. (FR St.B.) jodan Age-uke (ZE) F.C. vpřed chudan Mawashi-geri F.C. jodan Yoko Uraken-uchi (KI) St.F. jodan Oi-tsuki (ZE FR)
4. (ZE) jodan Age-uke (ZE) I.C. vzad chudan Kizami Mae-geri I.C. chudan Gyaku-tsuki (ZE)
5. (ZE) chudan Soto-ude-uke (ZE) I.S. vpřed chudan Empi-uchi (KI) I.S. jodan Tate-uraken-uchi (KI) I.C. chudan Gyaku-tsuki (ZE)
6. (ZE) chudan Shuto-uke (KO) I.C. vzad chudan Kizami Mae-geri I.C. chudan Nukite (ZE)
7. (ZE) chudan Uchi-ude-uke (ZE) I.C. vpřed jodan Kizami-tsuki I.S. chudan Kizami Mae-geri I.C. chudan Gyaku-tsuki (ZE)
8. (T ZE) Mae-geri rengeri (ZE) vpřed 1× chudan kizami, F.C. 1× jodan
9. (T ZE) Mawashi-geri rengeri (ZE) vpřed 1× chudan kizami, F.C. 1× jodan
10. (T ZE) chudan Ushiro-geri (ZE) vpřed
11. (T KI) jodan Yoko-geri Keage (KI) stranou levá i pravá strana
12. (T KI) chudan Yoko-geri Kekomi (KI) stranou levá i pravá strana
13. (T ZE) kombinace chudan Kizami Yoko-geri Kekomi F.C. vpřed chudan Mawashi-geri F.C. chudan Gyaku-tsuki (ZE)
14. (T ZE) kombinace chudan Kizami Mawashi-geri I.S. vpřed chudan Kizami Yoko-geri Kekomi St.F. chudan Oi-tsuki (ZE)
15. (R ZE) na místě jodan Mae-geri I.S. jodan Yoko-geri Keage I.S. chudan Yoko-geri Kekomi I.S. chudan Mawashi-geri I.S. chudan Ushiro-geri (ZE)

KUMITE

Jiyu Kumite – volný boj v kamae.

Útok/Obrana – zkoušený nejprve útočí, poté se brání. Vše řídí zkoušející.

Útočník používá libovolné techniky.

Obránce používá libovolnou obranu.

SEBEOBRANA

Zkoušející zadává zkoušenému sebeobranný prvek na dané technické úrovni.

Zkoušený se brání reálné technice. Vše řídí zkoušející

3.Dan - černý pás



Více než 15 let cvičení.

Minimálně 3 roky cvičení po 2. danu

Minimální věk cvičence 25 let.

KATA

Zkoušený si vybírá jednu z kata:

Bassai Dai, Jion, Enpi, Kanku Dai, Han-getsu, Tekki-Nidan, Jitte, Gan-kaku

Zkoušející vybírá kata: Tekki San-dan

BUNKAI KATA

Zkoušený si vybere jednu mistrovskou kata a předvede Bunkai, aplikace dané kata. Bunkai, aplikace dané kata může být převeden i do kumite nebo sebeobrany.

KUMITE

Jiyu Kumite – volný boj mezi zkoušenými.

Volný boj individuálně s partnery na úrovni nanejvýš Sho-dan, které vybírá zkoušející. Vše řídí zkoušející.

SEBEOBRANA

Zkoušející zadává zkoušenému sebeobranný prvek na dané technické úrovni.

Zkoušený se brání reálné technice. Vše řídí zkoušející.

4.Dan - černý pás



Více než 20 let cvičení.

Minimálně 4 roky cvičení po 3. danu

Minimální věk cvičence 35 let.

KATA

Zkoušený si vybírá a cvičí jednu z mistrovských kata:

Tekki Shodan, Bassai Dai, Jion, Enpi, Kanku Dai, Tekki Nidan, Tekki Sandan, Hangetsu, Jitte, Gan-kaku, Ni-jyu-shi-ho, Chin-tei, Sô-chin, Meikyo, Unsu, Bassai-Sho, Kanku-Sho, Ji-in, Wan-Kan, Gojyu-shi-ho-Shô, Goiyu-shi-ho-Dai.

INSTRUKTÁŽ

Zkoušený odpovídá zkušebnímu komisaři na otázky týkající se Tradičního karate. Vyučuje, vysvětluje a opravuje.

VÝZKUM

Zkoušený má přibližně 5 minut na vysvětlení svého výzkumu z oblasti Karate. V následujících 10 minutách svůj výzkum demonstrovuje a odpovídá na dotazy zkušebnímu komisaři.

Uchazeč musí předložit odbornou práci na téma související s tradičním karate v rozsahu minimálně 5 stran.

5.Dan - černý pás



Více než 30 let cvičení.

Minimálně 5 let cvičení po 4. danu

Minimální věk cvičence 40 let.

KATA

Zkoušený si vybírá a cvičí jednu z mistrovských kata:

Tekki Shodan, Bassai Dai, Jion, Enpi, Kanku Dai, Tekki Nidan, Tekki Sandan, Han-getsu, Jitte, Gankaku, Ni-jyu-shi-ho, Chin-tei, Sô-chin, Meikyo, Unsu, Bassai-Sho, Kanku-Sho, Ji-in, Wan-Kan, Gojyu-shi-ho-Shô, Goiyu-shi-ho-Dai.

INSTRUKTÁŽ

Zkoušený odpovídá zkušebnímu komisaři na otázky týkající se Tradičního karate. Vyučuje, vysvětluje a opravuje.

VÝZKUM

Zkoušený má přibližně 5 minut na vysvětlení svého výzkumu z oblasti Karate. V následujících 10 minutách svůj výzkum demonstruje a odpovídá na dotazy zkušebnímu komisaři.

Uchazeč musí předložit odbornou práci na téma související s tradičním karate v rozsahu minimálně 5 stran.

6.Dan - černý pás



Více než 35 let cvičení.

Minimálně 6 let cvičení po 5. danu

Minimální věk cvičence 45 let.

Tato úroveň vyžaduje detailní výzkum v karate, který má svou povahou univerzální přínos. Důraz je kladen na hodnocení přínosu výzkumu adepta pro karate, aplikace nových poznatků či změna metodiky, či přínos výzkumu v teoretické oblasti (historie, psychologie, biomechanika...).

7.Dan - černý pás



Více než 40 let cvičení.

Minimálně 7 let cvičení po 6. danu

Minimální věk cvičence 50 let.

Při dosažení tohoto stupně musí být jedinec schopen převzít pokročilý výzkum skrze skutečné aplikace a dlouhodobé testování a zkoušení základních technik tradičního karate. Přínos výzkumu adepta je pro rozvoj karate zásadní. Stupně technické vyspělosti od 7. Danu se udělují lidem, jejichž práce je velmi významnou pro celé hnutí jako ohodnocení jejich přínosu pro rozvoj Karate-dô.

8.Dan - černý pás



Více než 45 let cvičení.

Minimálně 8 let cvičení po 7. danu

Minimální věk cvičence 55 let.

Na této úrovni musí být výzkum doplněn o nové a dříve neprozkoumané oblasti.

9.Dan - černý pás



Více než 50 let cvičení.

Minimálně 9 let cvičení po 8. danu

Minimální věk cvičence 60 let.

Tento technický stupeň se uděluje za celoživotní studiu Tradičního karate-dó.

Vysvětlení symbolů

I. Postoje

(FR) volný postoj

(KO) Kokutsu dachi

(KI) Kiba dachi

(ZE) Zenkutsu dachi (postoj)

..... počáteční postoj

..... (postoj) koncový postoj

II.Pásma

chudan úroveň břicha

jodan úroveň obličeje

III.Směry pohybu

stranou vykonání techniky z čelní pozice do cíle po boku

vpřed vykonání techniky do cíle vpředu

vzad vykonání techniky s pohybem vzad zatímco pohled směřuje vpřed

IV.Přesuny

I.C. Následující technika je vykonána ve stejném postoji jako technika předchozí, mění se pouze použitá ruka či noha.

I.S. Následující technika vychází z techniky předchozí a je vykonávána stejnou rukou či nohou.

F.C. Další technika bezprostředně následuje po předchozí.

F.S. Následující technika využívá stejnou ruku nebo nohu jako technika předchozí.

Sl.F. Posun vpřed.

St.F. Krok vpřed.

St.B. Krok vzad.

(P) Tělo se nepřesunuje a technika je vykonána na místě.

(T) Mawate – otočení.

(R) Návrat do původní pozice.