

Mezinárodní organizace karate

Technická osnova

Listopad 2018

Mezinárodní organizace karate

WORLD

KYOKUSHINKAIKAN HONBU

IKO World Kyokushinkaikan

Technická osnova

OBSAH

Část 1. Technická osnova

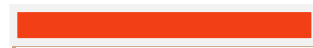
Oranžový pás	stránka číslo 3
Oranžový s pruhem / Modrý pás	stránka číslo 4
Modrý s pruhem / Žlutý pás	stránka číslo 5
Žlutý s pruhem / Zelený pás	stránka číslo 6
Zelený s pruhem / Hnědý pás	stránka číslo 7
Hnědý pás	stránka číslo 8
Černý pás	stránka číslo 9

Část 2. Základní požadavky pro zkoušky a doporučená doba cvičení

Technická osnova

ORANŽOVÝ PÁS

(10.kyu)



A) Techniky

Kihon

(1) Postoje (Tachikata)

Heisoku Dachi, Musubi Dachi, Heiko Dachi, Shizen Dachi (Sotohachiji Dachi), Uchihachiji Dachi, Sanchin Dachi, Zenkutsu Dachi, Kiba Dachi, Tsuruashi Dachi, Moroashi dachi

(2) Údery (Tsuki)

Seiken Chudan Tsuki, Seiken Jodan Tsuki, Seiken Ago Uchi, Seiken Shita Tsuki, Seiken Kagi Tsuki, Hiji Uchi, Uraken Ganmen Uchi, Uraken Sayu Uchi, Uraken Hizo Uchi, Uraken Mawashi Uchi, Shuto Ganmen Uchi, Shuto Sakotsu Uchi, Shuto Sakotsu Uchikomi, Shuto Hizo Uchi, Shuto Uchi Uchi

(3) Bloky (Uke)

Jodan Uke, Chudan Soto Uke, Chudan Uchi Uke, Gedan Barai, Uchi Uke Gedan Barai

(4) Kopy (Keri)

Mae Keage, Uchimawashi, Sotomawashi, Hiza Geri, Kin Geri, Mae Geri, Mawashi Geri, Yoko Geri, Yoko Keage, Kansetsu Geri, Ushiro Geri

Ido

V Zenkutsu Dachi: pohyb vpřed a vzad, Mawate, kombinováno s 1 technikou (Tsuki, Keri, Uke)

Kata

Taikyoku Sono Ichi & Ni, Sokugi Taikyoku Sono Ichi

B) Kondiční cvičení

Roztažení: placka

Kliky: 20

Dřepy s výskokem: 20

Stoj na ruce: 20 vteřin (s pomocí)

Přítahy: 3

Technika ve výskoku: Tobi Geri (do výše své výšky)

C) Kumite

(1) **Yakusoku Kumite:** blok proti úderu – Tsuki, blok proti kopu – Tsuki, blok proti úderu – Keri, blok proti kopu – Keri

(2) **Jiyu Kumite:** 30 vteřin

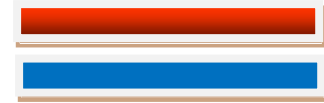
Technická osnova
ORANŽOVÝ PÁS S PRUHEM A MODRÝ PÁS
(9. & 8. Kyu)

A) Techniky

Kihon

(1) Postoje (Tachikata)

Kokutsu Dachi, Nekoashi Dachi



Ido

V Kokutsu Dachi (Nekoashi Dachi): pohyb vpřed a vzad, Mawate, Kokutsu Dachi + Chudan Uchi Uke

V Zenkutsu Dachi: pohyb vpřed a vzad, Mawate, Zenkutsu Dachi + Seiken Oi Tsuki 2x

Zenkutsu Dachi + Seiken Chudan Sanbon Tsuki

Kata

Taikyoku Sono San, Sokugi Taikyoku Sono Ni & San

B) Kondiční cvičení

Roztažení: placka

Kliky: 30

Dřepy s výskokem: 30

Stoj na ruce: 30 vteřin

Přítahy: 5

Technika ve výskoku: Tobi Geri (do výše své výšky + 10cm)

C) Kumite

(1) **Yakusoku Kumite:** blok proti úderu – Tsuki, blok proti kopu – Tsuki, blok proti úderu – Keri, blok proti kopu – Keri

(2) **Jiyu Kumite:** 30 vteřin

Technická osnova
MODRÝ PÁS S PRUHEM A ŽLUTÝ PÁS
(7. & 6. Kyu)

A) Techniky

Kihon

(1) Postoje (Tachikata)

Keageashi Dachi

(2) Údery (Tsuki)

Tettsui, Nukite, Shotei

(3) Bloky (Uke)

Morote Uke, Mawashi Uke, Shuto Mawashi Uke

(4) Dýchání (Kokyu Ho)

Ibuki

Ido

Kokutsu Dachi Shuto Mawashi Uke, Enkei Gyaku Tsuki

Sanchin Dachi: pohyb vpřed a vzad, Mawate, Sanchin Dachi + Seiken Chudan Gyaku Tsuki

Kiba Dachi: pohyb vpřed a vzad (Mae Kosa, Ushiro Kosa), Mawate, Kiba Dachi Jun Tsuki, Tettsui

Zenkutsu Dachi + Jodan Uke – Seiken Chudan Gyaku Tsuki

Zenkutsu Dachi + Mae Geri – Seiken Chudan Tsuki

Kata

Pinan Sono Ichi & Ni, Sanchin

B) Kondiční cvičení

Roztažení: placka

Kliky: 40

Dřepy s výskokem: 40

Stoj na rukou: 40 vteřin

Přítahy: 8

Technika ve výskoku: Tobi Geri (do výše své výšky + 15 cm)

C) Kumite

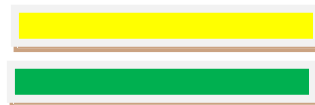
(1) **Yakusoku Kumite:** použití různých úderů a kopů

(2) **Jiyu Kumite:** 60 vteřin

Technická osnova
ŽLUTÝ PÁS S PRUHEM A ZELENÝ PÁS
(5. & 4. Kyu)

A) Techniky

Kihon



(1) Údery (Tsuki)

Koken Uchi, Haito Uchi, Morote Tsuki

(2) Bloky (Uke)

Koken Uke, Haito Uchi, Jyuji Uke

Ido

Pohyb s otočením, Kiba Dachi + Kaiten Tettsui

Dako Ido (45 stupňů), 45 stupňů Kiba Dachi + Gedan Barai

Kata

Pinan Sono San & Yon, Yantsu

B) Kondiční cvičení

Roztažení: placka

Kliky: 50

Dřepy s výskokem: 50

Stoj na ruce: 50 vteřin

Přítahy: 10

Technika ve výskoku: Tobi Geri (do výše své výšky + 20 cm)

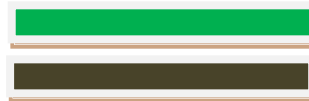
C) Kumite

(3) **Yakusoku Kumite:** Uke Kaeshi (Blok a obrana) – použití různých úderů a kopů

(4) **Jiyu Kumite:** 60 vteřin 3 kola

Technická osnova
ZELENÝ PÁS S PRUHEM A HNĚDÝ PÁS
(3. & 2. Kyu)

A) Techniky



Ido

Základní pohyb při Kumite (Shizen Tai): Okuri Ashi, Fumi Ashi, Kosa, Oiashi (Sagari)

Kata

Pinan Sono Go, Gekki Sai Dai, Tsuki no Kata

B) Kondiční cvičení

Roztažení: placka

Kliky: 60

Dřepy s výskokem: 60

Stoj na rukou: 60 vteřin

Přítahy: 12

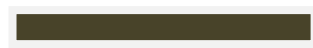
Technika ve výskoku: Tobi Ushiro Geri nebo Tobi Ushiro Mawashi Geri (levá i pravá strana)

C) Kumite

(5) **Yakusoku Kumite:** Uke a Uke Kaeshi v bojovém střehu, práce nohou

(6) **Jiyu Kumite:** 60 vteřin 5 kol

Technická osnova
HNĚDÝ PÁS S PRUHEM
(1. Kyu)



D) Techniky

Ido

Základní pohyb při Kumite (Shizen Tai): Okuri Ashi, Fumi Ashi, Kosa, Oiashi (Sagari)

Kata

Saiha, Gekki Sai Sho, Tensho

E) Kondiční cvičení

Roztažení: placka

Kliky: 80

Dřepy s výskokem: 80

Stoj na rukou: 60 vteřin

Přítahy: 12

Technika ve výskoku: Tobi Ushiro Geri nebo Tobi Ushiro Mawashi Geri (levá i pravá strana)

F) Kumite

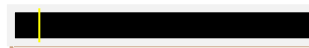
(7) **Yakusoku Kumite:** Uke a Uke Kaeshi v bojovém střehu, práce nohou

(8) **Jiyu Kumite:** 60 vteřin 5 kol

Technická osnova

ČERNÝ PÁS

(1.Dan)



Senpai

A) Techniky

Ido

Základní pohyb při Kumite (Shizen Tai), práce nohou, úhyby do stran

Kata

Pinan Sono Ichi – Go Ura, Seipai, Tekki Sono Ichi

B) Kondiční cvičení

Roztažení: placka

Kliky: 100

Dřepy s výskokem: 100

Stoj na rukou: 90 vteřin

Přítahy: 15

Technika ve výskoku: Tobi Geri (do výše své výšky + 30 cm)

Tobi Ushiro Geri nebo Tobi Ushiro Mawashi Geri (levá i pravá strana)

C) Kumite

(1) **Yakusoku Kumite:** Uke a Uke Kaeshi v bojovém střehu, práce nohou

(2) **Jiyu Kumite:** 60 vteřin 10 kol

D) Tameshi Wari (přerážecí techniky)

Více než standard na závodech IKO

E) Goshin Jitsu (sebeobrana)

Základní pohyby

IKO WORLD Kyokushinkaikan

Základní požadavky a výkon pro zkoušky na technické stupně Dospělí (od 12 let výše)

Tyto směrnice doporučují minimální počet tréninkových jednotek při 3 měsících 4 hodiny týdně.

Barva pásu **	Kyu	Délka	Kata ***
Bílá	žádné	3 měsíce (48 hodin)	Taikyoku 1,2, Sokugi Taikyoku 1
Oranžová	10	3 měsíce (48 hodin)	Taikyoku 3, Sokugi Taikyoku 2,3
Oranžová s pruhem	9	3 měsíce (48 hodin)	Taikyoku 3, Sokugi Taikyoku 2,3
Modrá	8	3 měsíce (48 hodin)	Pinan 1,2, Sanchin
Modrá s pruhem	7	3 měsíce (48 hodin)	Pinan 1,2, Sanchin
Žlutá	6	3 měsíce (48 hodin)	Pinan 3,4, Yantsu
Žlutá s pruhem	5	3 měsíce (48 hodin)	Pinan 3,4, Yantsu
Zelená	4	6 měsíců (96 hodin)	Pinan 5, Gekki Sai Dai, Tsuki no Kata
Zelená s pruhem	3	6 měsíců (96 hodin)	Pinan 5, Geki Sai Dai, Tsuki no Kata
Hnědá	2	6 měsíců (96 hodin)	Saiha, Gekki Sai Sho, Tensho
Hnědá s pruhem	1	6 měsíců (96 hodin)	Pinan Ura 1-5, Seipai, Tekki sono Ichi

** Barva vašeho stávajícího pásu

*** Kata na další technický stupeň

Děti mladší 12 let (včetně) dostávají dětské Kyu/Dan.

Technická osnova
IKO WORLD Kyokushinkaikan
Základní požadavky a výkon pro zkoušky na technické stupně
Děti do 11 let (včetně)

Tyto směrnice doporučují minimální počet tréninkových jednotek při 3 měsících 4 hodiny týdně.

Barva pásu **	Kyu	Délka	Kata ***
Bílá	žádné	3 měsíce (48 hodin)	Taikyoku 1
Oranžová	10	3 měsíce (48 hodin)	Taikyoku 2, Sokugi Taikyoku 1
Oranžová s pruhem	9	3 měsíce (48 hodin)	Taikyoku 3, Sokugi Taikyoku 2
Modrá	8	3 měsíce (48 hodin)	Pinan 1, Sokugi Taikyoku 3
Modrá s pruhem	7	3 měsíce (48 hodin)	Pinan 2, Taikyoku Ura 1
Žlutá	6	3 měsíce (48 hodin)	Pinan 3, Taikyoku Ura 2
Žlutá s pruhem	5	3 měsíce (48 hodin)	Pinan 4, Taikyoku Ura 3
Zelená	4	6 měsíců (96 hodin)	Pinan 5, Yantsu
Zelená s pruhem	3	6 měsíců (96 hodin)	Geki Sai Dai, Tsuki no Kata
Hnědá	2	6 měsíců (96 hodin)	Saiha, Gekki Sai Sho
Hnědá s pruhem	1	6 měsíců (96 hodin)	Pinan Ura 1-5, Sanchin, Tensho, Tekki sono 1

** Barva vašeho stávajícího pásu

*** Kata na další technický stupeň

Děti mladší 12 let (včetně) dostávají dětské Kyu/Dan.

ČERNÝ PÁS
(2.Dan)



Senpai

Kata

Seienchin, Garyu, Tekki Sono Ni

Gyakute, sebeobrana: účast na oficiálním semináři

Kumite

Jiyu kumite: 60 vteřin 20 kol

Doba cvičení mezi 1. a 2. Danem

2 roky a více

Požadavky:

Znalost všech technik, kata a požadavků na nižší technické stupně (do 1. Danu)

Výborná kondice

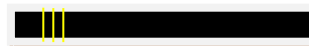
Výborný Budo-ka a dobrý příklad pro ostatní cvičence (Kohai)

Přínos pro organizaci.

Minimální věk 18 let

Technická osnova

ČERNÝ PÁS
(3.Dan)



Sensei

Kata

Tekki sono Ni, Bassai Dai, Kanku

Kumite

Jiyu kumite: 60 vteřin 30 kol

Doba cvičení mezi 2. a 3. Danem

3 roky a více

Požadavky:

Znalost všech technik, kata a požadavků na nižší technické stupně (do 2. Danu)

Výborná kondice

Zkouška musí být vykonána za účasti Prezidenta World Kyokushinkaikan nebo jím pověřenou osobou

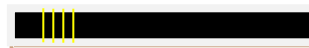
Stálý přínos pro organizaci.

Minimální věk 21 let

Technická osnova

ČERNÝ PÁS

(4.Dan)



Sensei

Kata

Seienchin, Garyu, Tekki sono San, Bassai Dai, Seipai

Kvalitní a aktuální znalosti Kata

Kumite

Jiyu kumite: 60 vteřin 40 kol

Doba cvičení mezi 3. a 4. Danem

4 roky a více

Požadavky:

Znalost všech technik, kata a požadavků na nižší technické stupně (do 3. Danu)

Zkouška musí být vykonána za Prezidenta World Kyokushinkaikan nebo jím pověřenou osobou.

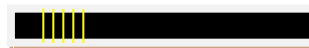
Oficiální uznání coby příkladný občan a protokol o záslužné činnosti pro organizaci.

Minimální věk 25 let

Technická osnova

ČERNÝ PÁS

(5.Dan)



Shihan

Kata

Seienchin, Garyu, Tekki sono San, Bassai Dai, Seipai, Kanku

Kvalitní a aktuální znalosti Kata

Kumite

Jiyu kumite: 60 vteřin 50 kol

Doba cvičení mezi 4. a 5. Danem

5 let a více

Požadavky:

Znalost všech technik, kata a požadavků na nižší technické stupně (do 4. Danu)

Zkouška musí být vykonána za účasti Prezidenta World Kyokushinkaikan nebo jím pověřenou osobou

Významné zásluhy o rozvoj Kyokushinu.

Oficiální písemné doporučení ke zkoušce.

Minimální věk 30 let

