



ORGANIZAČNÍ
SMĚRNICE
TRENÉRSKO-METODICKÝ ÚSEK
ZKUŠEBNÍ ŘÁD

Směrnice České unie shotokan karate z.s.

Trenérsko-metodický úsek zabezpečuje vzdělávací a kontrolní proces trenérů, lektorů a zkušebních komisařů v České unie shotokan karate z.s. Vedoucí trenérsko-metodického úseku organizuje školení trenérů České unie shotokan karate z.s. a vede databázi všech trenérů, lektorů a zkušebních komisařů.

Trenérské licence

3. třídy – podmínky: věk minimálně 18 let min. 3. Kyu,
Česká unie shotokan karate z.s. (ČUSK) uděluje trenérskou licenci 3. třídy s minimálními požadavky na dosažený věk 18 let a technický stupeň 3. kyu. Platnost licence je celostátní v délce trvání 5 let, kterou lze opakovaně prodlužovat absolvováním doškolení.

2. třídy – podmínky: věk minimálně 21 let min. 1. Dan.

ČUSK uznává licenci 2. třídy po splnění odborných předpokladů karate a absolvování hlavního školení trenérů ČUSK a při současném absolvování teoretické části akreditovanou Vysokou školou nebo Sportovním vzdělávacím zařízením s danou akreditací – dále jen akreditovaná instituce MŠMT).

1. třídy – podmínky: absolvent VŠ FTVS min. 1. Dan.

ČUSK uznává licenci 1. třídy po splnění odborných předpokladů karate a absolvování hlavního školení trenérů ČUSK a při současném absolvování studia na Fakultě tělesné výchovy a sportu UK obor trenérství.

Zkušební komisaři

Požadavky na udělení licence zkušebnímu komisaři jsou minimální věk 21 let a technický stupeň 1. Dan. Licenci ZK uděluje ČUSK na základě žádosti a doložení splnění podmínek ZK. Zkušební komisař je oprávněn udělovat technické stupně o dva stupně níže, než je jeho aktuální technický stupeň. *Příklad: ZK, který je držitelem 2. DANU může udělovat technické stupně do 1. kyu včetně.*

Hlavní trenérské školení ČUSK

Vzdělávací cíl: Seznámení s problematikou karate a se základními dovednostmi a teoretickými poznatky a navazujícími obecnými poznatky biologických a pedagogicko-psychologických věd, včetně základů první pomoci.

Vydávané doklady: Česká unie shotokan karate z.s. vydává certifikát označený symbolikou svazu.

Organizace kurzu: Minimální hodinová dotace kurzu "trenér karate" stanovená MŠMT pro frekventanty s ukončeným středním vzděláním je 150 hodin.

• Anatomie, fyziologie	4 vyučovacích hodin
• Pedagogika a didaktika sportovního tréninku	4 vyučovacích hodin
• Právní aspekty sebeobrany (pojmy nutná obrana, krajní nouze)	2 vyučovacích hodin
• Psychologické aspekty tréninku karate	2 vyučovacích hodin
• První pomoc	2 vyučovacích hodin
• Základy výživy ve sportu	2 vyučovacích hodin
• Základy bojových umění a sportů (praxe v oddílech)	120 vyučovacích hodin
• Didaktika karate	8 vyučovacích hodin
• Pedagogický výstup	1 vyučovací hodina
• Závěrečné zkoušky – testy	1 vyučovací hodiny

Náplň školení:

Teorie:

obecná teorie: anatomie, fyziologie, první pomoc – traumatologie, pedagogika, psychologie, teorie sebeobrany: pohybový obsah, právní problematika, strategie, taktika, metodika a didaktika sebeobrany.

Praxe:

technika krytů a bloků, úderů a kopů, porazů, praktické využití bojových umění a sportů v sebeobraně.

Požadavky na závěrečnou zkoušku:

Teoretická zkouška – test z oblasti teorie a metodiky karate, anatomie a fyziologie, psychologie a základů první pomoci.

Metodický výstup - prokázat schopnost teoreticky vysvětlit a prakticky vést lekci nácviku a výcviku v karate.

ZKUŠEBNÍ ŘÁD platnost od 1.9. 2020

použité symboly :

ZK = zenkucu-dači

KI = kiba-dači

KK = kokucu-dači

v = vpřed

z = vzad

s = stranou

1.skupina: 9.- 7.Kyu - nižší žákovské stupně

9. kyu (kiu-kju) - bílý pás

KIHON na místě (kihon-ido)

1. čoku-cuki (čudan)

2. age-uke

3. gedan barai

4. tecui-uči

5. mae-geri čudan (paže gedan)

v postoji Zenkucu dači

1. ZK v: čudan oi-cuki

2. ZK z: age-uke

3. ZK v: mai-geri

KATA - Heian šodan (Heian 1) první půlka (devět technik do kiai).

KUMITE - kamae 3x Gjaku-cuki čudan do lapy (třetí technika s kiai)

8. kyu (hači-kju) bílo-žlutý pás

KIHON

1, ZK v: čudan oi-cuki (obrat s gedan-barai)

2, ZK z: age-uke

3, ZK v: uči-uke

4, ZK z: soto-uke

5, KK v: šuto-uke (obrat s gedan-barai)

6, ZK v: mae-geri džodan (obrat s gedan barai)

KATA - Heian šodan (Heian 1)

KUMITE - kamae 3x kombinace Gjaku cuki, mai-Mawaši geri - do lap (třetí technika s kiai)

7. kyu (šiči-kju) - žlutý pás

KIHON

- 1, ZK v: džodan oi-cuki (obrat s gedan-barai)
- 2, ZK v: čudan gyaku-cuki (obrat s gedan-barai)
- 3, ZK v: sanbon-cuki
- 4, ZK z: age-uke
- 5, ZK v: soto-uke
- 6, ZK z: uči-uke
- 7, KK v: šuto-uke (obrat s gedan-barai)
- 8, ZK v: mae-geri (džodan, obrat s gedan-barai)
- 9, KI s: joko-geri-keage (čudan)

KATA - Heian nidan (Heian 2)

KUMITE - kamae 3x kombinace Kizami cuki, Gjaku cuki, mai-Mawaši geri - do lap (třetí technika s kiai)

2.skupina: 6.- 4.Kyu - střední žákovské stupně

6. kyu (roku-kjú) - zelený pás

KIHON

- 1, ZK v: džodan oi-cuki (obrat vždy s gedan-barai)
- 2, ZK v: sanbon-cuki
- 3, ZK z: age-uke / gyaku-cuki
- 4, ZK v: soto-uke / gyaku-cuki
- 5, ZK z: uči-uke / gyaku-cuki
- 6, KK v: šuto-uke /(ZK) nukite (obrat s gedan-barai)
- 7, ZK v: mae-geri (džodan, paže čudan, obrat s gedan-barai)
- 8, ZK v: mawashi-geri (džodan, paže čudan, obrat s gedan-barai)
- 9, ZK v: joko-geri-kekomi (čudan, zadní nohou, obrat s gedan-barai)
- 10, KI s: joko-geri-keage (džodan, třikrát na každou stranu)
11. kamae 3x kombinace Gjaku cuki, Ura-Mawaši geri - do lap (třetí technika s kiai)

KATA - Heian sandan (Heian 3)

KUMITE - Kihon-gohon-kumite - na poslední (pátý) útok navazuje po úspěšné obraně protiútok

- 5 × džodan oi-cuki (obrana age uke, poslední age uke s protiútokem gjaku cuki, mai mawashi)
- 5 × čudan oi-cuki (obrana soto uke, poslední soto uke s protiútokem joko empi uči, ashi barai, gjaku cuki)

5. kyu (go-kju) - fialový pás

KIHON

- 1, ZK v: sanbon-cuki (obrat vždy s gedan-barai)
- 2, ZK z: age-uke / gyaku-cuki
- 3, ZK v: soto-uke / přední noha do KI s joko-empi-uči
- 4, ZK z: uči-uke / gyaku-cuki
- 5, KK v: morote-uči-uke
- 6, KK z: šuto-uke / přední noha do ZK s džodan šuto-uči
- 7, ZK v: mae-geri-rengeri s mezikrokem (tříkrát)
- 8, ZK v: mawashi-geri džodan
- 9, ZK v: joko-geri-kekomi
- 10, KI s: joko-geri-keage (tříkrát)
11. kamae 3x kombinace Gjaku cuki, Ura-Mawaši geri ze zadní nohy - do lap (třetí technika s kiai)

KATA - Heian jondan (Heian 4)

KUMITE Kihon-ippon-kumite

Útoky 1 × pravou končetinou, obrana i protiútok volné, ale ipponové techniky

- džodan oi-cuki
- čudan oi-cuki
- čudan mae-geri
- džodan mawaši-geri

4. kyu (jon-kjú) - fialový pás

KIHON

- 1, ZK v: oi-cuki (obrat vždy s gedan-barai)
- 2, ZK v: gyaku-cuki džodan (na místě) / vpřed čudan gyaku-cuki
- 3, ZK v: soto-uke / joko-empi-uči (KI) / tate-uraken-uči
- 4, KK z: morote-uči-uke / gyaku-cuki (ZK)
- 5, KK v: šuto-uke / mae-aši-geri / gyaku-cuki (obrat s gedan-barai)
- 6, ZK v: mae-geri džodan
- 7, ZK v: mawashi-geri džodan
- 8, ZK v: mae-geri čudan - stáhnout kopající nohu zpět / toutéž nohou mawashi-geri (džodan) došlap vpřed
- 9, ZK v: uši-ro-geri
- 10, KI s: joko-geri-keage - joko-geri-kekomi (po překroku)
11. kamae 3x kombinace joko-geri-kekomi přední nohou (čudan) / gyaku-cuki / ura-mawaši geri zadní nohou - do lap (třetí technika s kiai)

KATA - Heian godan (Heian 5)

KUMITE Kihon-ippon-kumite

- džodan oi-cuki
- čudan oi-cuki
- čudan mae-geri
- čudan joko-geri-kekomi

Útoky 1 × pravou končetinou, obrana i protiútok volné, ale ipponové techniky.

3. skupina: 3. - 1.Kyu - vyšší žákovské stupně

3. kyu (san-kjú) - hnědý pás

KIHON

- 1, ZK v: oi-cuki čudan
 - 2, ZK z: age-uke (neko aši-dači) / gyaku-cuki
 - 4, ZK v: soto-uke / joko-empi (KI) /tate-uraken-uči(KI) / gyaku-cuki (ZK)
 - 5, KK z: morote-uči-uke / gyaku-cuki (ZK)
 - 6, KK v: šuto-uke / mae-aši-geri / gyaku-cuki (ZK)(obrat gedan-barai)
 - 7, ZK v: mae-geri džodan
 - 8, ZK v: mawashi-geri džodan
 - 9, ZK v: mawashi-geri-rengeri (čudan, džodan s mezikrokem)
 - 10,ZK v: uširo-geri
 - 11,ZK v: joko-geri-kekomi čudan
 - 12,KI s: joko-geri-keage džodan, třikrát na každou stranu
- 3x kombinace (z čudan kamae) - možno do lap
- 1, kizami-cuki / gyaku-cuki (se suriaši),
 - 2, mae-mawashi-geri (čudan) došlápnout vpřed / mawashi-geri džodan / uraken-uči / gyaku-cuki

KATA - Tekki šodan (Tekki 1)

KUMITE Džiu-ippon-kumite

- džodan oi-cuki
- čudan oi-cuki
- čudan mae-geri
- džodan mawaši-geri
- čudan joko-geri-kekomi

2. Kyu (hnědý pás)

KIHON:

- 1, ZK v, čudan Oi-cuki, obrat do Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
- 2) ZK v, v Zenkutsu-Dachi se Sanbon-Zuki (Jodan/Chudan/Chudan)
- 3) ZK z, age-uke (neko aši-dači) /mai-geri/ gyaku-cuki
- 4) ZK v, Soto-Uke/překrok do Kiba-Dachi s Chudan-Yoko-Empi-uči /Tate-Uraken-Uchi
- 5) ZK z, Uchi-Uke/Jodan-Kizami-Mae-Geri /Chudan-Gyaku-Zuki
- 6) z Chudan-Kamae vpřed do Zenkutsu-Dachi s Jodan-Mae-Geri ,obrat do Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
- 7) z Chudan-Kamae vpřed do Zenkutsu-Dachi s Jodan-Mawashi-Geri, obrat do Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
- 8) z Chudan-Kamae vpřed do Zenkutsu-Dachi s Ren-Geri (Chudan-Mae-Geri/mezikrok), obrat do Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
- 9) z Chudan-Kamae vpřed do Zenkutsu-Dachi s Chudan-Uširo-Geri, obrat do Kiba-Dachi s Gedan-Barai
- 10) z Chudan-Kamae vpřed do Kiba-Dachi s Jodan-Yoko-Geri-Keage, obrat do Kiba-Dachi s Gedan-Barai

11) z Chudan-Kamae vpřed do Kiba-Dachi s Chudan-Yoko-Geri-Kekomomi

12) Sonoba-Geri: Ze Zenkutsu-Dachi a Chudan-Kamae:

(kopy na místě Jodan-Mae-Geri vpřed/stejnou nohou vlevo a vpravo) Jodan-Yoko-Geri-Keage do strany, pak došlap vzad do Kamae

KATA: jedna volitelná z řady Sentei-Kata (Bassai-Dai, Kanku-Dai, Jion, Empi a Hangetsu)

KUMITE: Džiu-ippón-kumite

- džodan oi-cuki
- čudan oi-cuki
- čudan mae-geri
- džodan mawaši-geri
- čudan uširo-geri

1. Kyu (hnědý pás)

KIHON:

5x

1) ZK v, Sanbon-cuki obrat do Zenkutsu-Dachi

2) ZK z, Age-Uke (neko-aši-dači), Mae-Geri, Chudan-Gyaku-Zuki + Oi Zuki

3) ZK v, Soto-Uke/překrok do Kiba-Dachi s Yoko-Empi-Uchi/Tate-Uraken-Uchi/překrok do Zenkutsu-Dachi s Chudan-Gyaku-Cuki

4) ZK z, Uchi-Uke/ Mae-Geri/ Jodan-Kizami-Zuki/Gyaku-Zuki

5) KK v, Šuto-Uke/ Jodan-Kizami-Mae-Geri/překrok do Zenkutsu-Dachi s Gyaku Nukite, obrat do Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai

6) ZK v, Mae-Geri, obrat do Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai

7) ZK v, Mawashi-Geri (džodan), obrat do Zankutsu-Dachi s Gedan-Barai

8) ZK v, Mae-Geri/ stejnou nohou Jodan-Mawashi-Geri, obrat do Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai

9) ZK v, Uširo-Geri, obrat do Kiba-Dachi s Gedan-Barai

3x

10) Ki v, Yoko-Geri-Keage, obrat do Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai

11) ZK v, Ren-Geri (Jodan-Mae Geri)

12) Sonoba-Geri: V Zenkutsu-Dachi a Chudan-Kamae: (kopy na místě Jodan-Mae-Geri vpřed/ vlevo a vpravo) stejnou nohou Chudan-Uširo-Geri vzad, pak vzad došlápnout do Kamae

KATA: jedna libovolná kata z řady Sentei-Kata (Bassai-Dai, Kanku-Dai, Jion, Empi a Hangetsu)

KUMITE: Jiyu-Ippón-Kumite

- džodan oi-cuki
- čudan oi-cuki
- čudan mae-geri
- džodan mawaši-geri
- čudan joko-geri-kekomi
- čudan uširo-geri

Dodatky ke zkušebnímu řádu KARATE

1. AKROBACIE

Bílý pás a bílo-žlutý (8kyu) - kotoul vpřed

Žlutý pás (7kyu) - kotoul vpřed a vzad

Zelený pás (6kyu) - kotoul vpřed, vzad, hvězda

Fialový pás (5kyu) - kotoul vpřed, vzad, hvězda na obě strany

II. Fialový pás (4kyu) - kotoul vpřed, vzad, hvězda na obě strany, stoj na rukou (výdrž 1sec.) do kotoulu vpřed

I. Hnědý pás (3kyu) - kotoul vpřed, vzad, hvězda na obě strany, stoj na rukou (výdrž 1sec.) do kotoulu vpřed, vzklopka, přemet, salto vpřed do žíněnky

II. Hnědý pás (2kyu) - Hnědý pás (3kyu) kotoul vpřed, vzad, hvězda na obě strany, stoj na rukou (výdrž 2sec.) do kotoulu vpřed, vzklopka, rondát, přemet, salto vpřed

III. Hnědý pás (1kyu) - Hnědý pás (3kyu) kotoul vpřed, vzad, hvězda na obě strany, stoj na rukou (výdrž 2sec.) do kotoulu vpřed, vzklopka, rondát, + kombinace dvou z následujících prvků dle vlastního výběru: hvězda, rondát, přemet vpřed, salto vpřed, salto vzad, arab.

2. KONDIČNÍ TEST

Bílý a bíložlutý pás (9-8kyu)

do 8 let: 5 kliků, 5 leh/sedů, 5 angličanů za 30sec.

do 12 let: 8 kliků, 8 leh/sedů, 8 angličanů za 30sec.

do 15 let: 10 kliků, 10 leh/sedů, 10 angličanů za 30sec.

nad 15 let: 12 kliků, 12 leh/sedů, 12 angličanů za 30sec.

Žlutý pás (7kyu)

do 8 let: 8 kliků, 8 leh/sedů, 8 angličanů za 30sec.

do 12 let: 10 kliků, 10 leh/sedů, 10 angličanů za 30sec.

do 15 let: 12 kliků, 12 leh/sedů, 12 angličanů za 30sec.

nad 15 let: 15 kliků, 15 leh/sedů, 15 angličanů za 30sec.

Zelený pás (6kyu)

do 8 let: 10kliků, 10 leh/sedů, 10 angličanů za 30sec.

do 12 let: 15 kliků, 15 leh/sedů, 12 angličanů za 30sec.

do 15 let: 20 kliků, 20 leh/sedů, 15 angličanů za 30sec.

nad 15 let: 25 kliků, 25 leh/sedů, 15 angličanů za 30sec.

I. Fialový pás (5kyu)

do 8 let: 20kliků, 20 leh/sedů, 12 angličanů za 30sec.

do 12 let: 25 kliků, 25 leh/sedů, 15 angličanů za 30sec.

do 15 let: 30 kliků, 30 leh/sedů, 15 angličanů za 30sec.

nad 15 let: 35 kliků, 35 leh/sedů, 17 angličanů za 30sec.

II. Fialový pás (4kyu)

do 8 let: 25 kliků, 25 leh/sedů, 12 angličanů za 30sec.
do 12 let: 30 kliků, 30 leh/sedů, 15 angličanů za 30sec.
do 15 let: 35 kliků, 35 leh/sedů, 15 angličanů za 30sec.
nad 15 let: 40 kliků, 40 leh/sedů, 17 angličanů za 30sec.

I. Hnědý pás (3kyu)

do 12 let: 35 kliků, 35 leh/sedů, 16 angličanů za 30sec.
do 15 let: 40 kliků, 40 leh/sedů, 17 angličanů za 30sec.
nad 15 let: 50 kliků, 50 leh/sedů, 18 angličanů za 30sec.

II. Hnědý pás (2kyu)

do 12 let: 40 kliků, 40 leh/sedů, 16 angličanů za 30sec.
do 15 let: 50 kliků, 50 leh/sedů, 17 angličanů za 30sec.
nad 15 let: 60 kliků, 60 leh/sedů, 18 angličanů za 30sec.

III. Hnědý pás (1kyu)

do 12 let: 50 kliků, 50 leh/sedů, 17 angličanů za 30sec.
do 15 let: 60 kliků, 60 leh/sedů, 18 angličanů za 30sec.
nad 15 let: 70 kliků, 70 leh/sedů, 19 angličanů za 30sec.

3. FLEXIBILITA

provaz, čelní rozštěp, placka (hluboký předklon v širokém sedu roznožném)

4. TAMESHI WARI (test síly úderu/kopu)

Bílý pás a bíložlutý (9,8kyu), gjaku cuky do lapy

Žlutý pás (7kyu), gjaku cuky, mai geri do lapy

Zelený pás (6kyu), gjaku cuky, mai geri, mawashi do lapy

I. Fialový pás (5kyu), gjaku cuky 1cm dř. deska do 10 let, 1,5cm nad 10 let

II. Fialový pás (4kyu), gjaku cuky a mawashi 1cm dř. deska do 10 let, 1,5cm nad 10 let

I. Hnědý pás (3kyu), yoko geri 1cm dř. deska do 10 let, 1,5cm do 12 let, 2cm do 15 let, 3cm nad 15 let.

II. Hnědý pás (2kyu), gjaku cuky + yoko geri 1cm dř. deska do 10 let, 1,5cm do 12 let, 2cm do 15 let, 3cm nad 15 let.

III. Hnědý pás (1kyu), gjaku cuky + mawashi geri + yoko geri 1cm dř. deska do 10 let, 1,5cm do 12 let, 2cm do 15 let, 3cm nad 15 let.

Tato směrnice je schválena Výkonným výborem České unie shotokan karate z.s. s platností od 1.6.2021

