

**Mezinárodní organizace karate**

# Technická osnova

Duben 2011

Mezinárodní organizace karate

**KYOKUSHINKAIKAN HONBU**

**IKO Kyokushinkaikan**

# Technická osnova

## OBSAH

### Část 1. Technická osnova

Oranžový pás	stránka číslo 3
Modrý pás	stránka číslo 4
Žlutý pás	stránka číslo 5
Zelený pás	stránka číslo 6
Hnědý pás	stránka číslo 7
Černý pás	stránka číslo 8

### Část 2. Základní požadavky pro zkoušky a doporučená doba cvičení

## Technická osnova

### ORANŽOVÝ PÁS

(10 & 9 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 rukou: 20 vteřin (s pomocí)

Přítahy: 3

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

#### C) Kumite

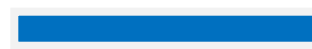
(1) **Yakusoku Kumite:** blok proti úderu – Tsuki, blok proti kopu – Tsuki, blok proti úderu – Keri, blok proti kopu – Keri

(2) **Jiyu Kumite:** 30 vteřin

## Technická osnova

MODRÝ PÁS

(8 & 7 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

ŽLUTÝ PÁS

(6 & 5 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

ZELENÝ PÁS

(4 & 3 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, Tsuki no Kata

### 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

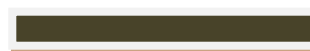
(3) **Yakusoku Kumite:** Uke Kaeshi (Blok a obrana) – použití různých úderů a kopů

(4) **Jiyu Kumite:** 60 vteřin 3 kola

## Technická osnova

HNĚDÝ PÁS

(2 & 1 Kyu)



### A) Techniky

#### Ido

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

#### Kata

Pinan Sono Go, Taikyoku Sono Ichi Ura & Ni Ura & San Ura, Gekisai Dai, Tekki Sono Ichi

### B) Kondiční cvičení

Roztažení: placka

Kliky: 60

Dřepy s výskokem: 60

Stoj na rukou: 60 vteřin

Přítahy: 12

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

### C) Kumite

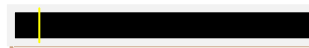
(5) **Yakusoku Kumite:** Uke a Uke Kaeshi v bojovém střehu, práce nohou

(6) **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, Tensho, Saifa, Gekisai Sho, Tekki Sono Ni

### 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 Kyokushinkaikan

## Základní požadavky a výkon pro zkoušky na technické stupně

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)	
Oranžová s pruhem	9	3 měsíce (48 hodin)	Taikyoku 3, Sokugi Taikyoku 2,3
Modrá	8	3 měsíce (48 hodin)	
Modrá s pruhem	7	3 měsíce (48 hodin)	Pinan 1,2, Sanchin
Žlutá	6	3 měsíce (48 hodin)	
Žlutá s pruhem	5	3 měsíce (48 hodin)	Pinan 3,4, Yantsu, Tsuki no Kata
Zelená	4	6 měsíců (96 hodin)	
Zelená s pruhem	3	6 měsíců (96 hodin)	Taikyoku Ura 1-3, Pinan 5, Geki Sai Dai
Hnědá	2	6 měsíců (96 hodin)	Tekki Sono Ichi
Hnědá s pruhem	1	6 měsíců (96 hodin)	Pinan Ura 1-5, Tensho, Geki Sai Sho, Saifa Tekki Sono Ni,

\*\* Barva vašeho stávajícího pásu

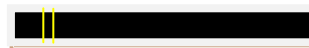
\*\*\* Kata na další technický stupeň

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

## Technická osnova

ČERNÝ PÁS

(2.Dan)



Senpai

### Kata

Seienchin, Garyu, Tekki Sono San, Bassai Dai

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)

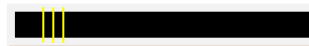
Přínos pro IKO

Minimální věk 18 let

## Technická osnova

ČERNÝ PÁS

(3.Dan)



Sensei

### Kata

Seipai

### 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 Kancho (Prezidenta IKO) nebo jím pověřenou osobou

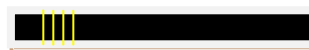
Stálý přínos pro IKO

Minimální věk 21 let

## Technická osnova

ČERNÝ PÁS

(4.Dan)



Sensei

### Kata

Kanku

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 účasti Kancho (Prezidenta IKO) nebo jím pověřenou osobou

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

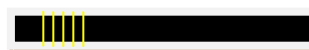
Oficiální písemné doporučení ke zkoušce od vrchního poradce IKO.

Minimální věk 25 let

## Technická osnova

ČERNÝ PÁS

(5.Dan)



Shihan

### Kata

Sushiho

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 Kancho (Prezidenta IKO) nebo jím pověřenou osobou

Významné zásluhy o rozvoj Kyokushinu.

Oficiální písemné doporučení ke zkoušce od vrchního poradce IKO.

Minimální věk 30 let

**Kandidáti na zkoušky od 6. Danu a výše musí splňovat tato kriteria:**

Pouze na doporučení členů mezinárodní komise IKO, musí schválit Kancho (Prezident IKO).

Člověk pozoruhodných kvalit, ke kterému ostatní chovají úctu a vzhlížejí k němu. Vysoce respektovaný „Kyokushin karateka“.

Z celého srdce pomáhat IKO a být jejím přínosem.

Rozhodnutí o udělení nebo zamítnutí mistrovských stupňů závisí výhradně na IKO Kyokushinkaikan Honbu