

Karate I – požadavky k zápočtu

Kihon:

5x zenkucu dači vpřed s čudan oi cuki

5x zenkucu dači vzad s age uke

5x zenkucu dači vpřed se soto uke

5x zenkucu dači vzad s gedan barai

5x zenkucu dači vpřed s mae geri,

5x zenkucu dači vzad s uči uke,

5x zenkucu dači vpřed s mawaši geri, mawate

5x zenkucu dači vpřed s šuto uke

Každá pátá technika s kiai.

Hodnocení zohledňuje:

provedení techniky (iniciaci, zahájení a dokončení pohybu)

principy karatedo (etiku a etiketu, stabilitu postoje, kime, dech, dynamiku provedení, funkčnost technik, načasování technik, dynamiku přemístění, práci boků)

Kata:

Heian šodan

Hodnocení zohledňuje:

provedení technik (iniciaci, zahájení a dokončení pohybu)

principy karatedo (etiku a etiketu, stabilitu postoje, kime, dech, dynamiku provedení, funkčnost technik, načasování technik, dynamiku přemístění, práci boků)

Kumite:

Kihon ippon kumite (tori: jodan oi cuki, čudan oi cuki, čudan mae geri. Uke: úhyby vpravo a vlevo s age uke, uči uke, gedan barai, libovolný protiútok)

Hodnocení zohledňuje:

provedení technik

principy karatedo (etiku a etiketu, stabilitu postoje, kime, dech, dynamiku provedení, funkčnost technik, načasování technik, dynamiku přemístění, práci boků)

kvalitu protiútoků (časování, umístění, vzdálenost, postoj)