

I. část – teoretická (ústní zk)

1. Technické prostředky karate – kihon (charakteristika, klasifikace, oblast rozvoje, metody nácviku)
2. kata (charakteristika, oblast rozvoje, metody nácviku)
3. kumite (charakteristika, oblast rozvoje, metody nácviku)
4. kontaktní plochy v karate, etika a etiketa v karate
5. Kondiční schopnosti v karate. Speciální prostředky a metody rozvoje kondičních schopností.
6. Koordinační schopnosti v karate. Speciální prostředky a metody rozvoje koordinačních schopností.
7. morfofunkční charakteristika
8. dech v karate
9. základní principy (kime, boky, izolace horní a dolní poloviny těla, ki, kiai, napětí a uvolnění, koordinace s dechem, soustředění, společná práce pravé a levé končetiny, vizualizace, snap...)
10. zdravotní aspekty karate (držení těla, nejvíce zatěžované svaly, kompenzace, nejčastější zranění a předcházení jim)
11. Průpravná cvičení v karate, technická příprava, hojo undo
12. Taktická příprava v karate. Modelové situace a jejich řešení v karate.
13. Didaktické zásady a jejich aplikace ve vyučovacím procesu karate
14. Vyučovací postupy a jejich aplikace ve vyučovacím procesu karate
15. Vyučovací metody a jejich aplikace ve vyučovacím procesu karate
16. Výchovné metody a jejich aplikace ve vyučovacím procesu karate
17. Trénink, limitující faktory, kondiční a koordinační stimulace (kihon)
18. Trénink, limitující faktory, kondiční a koordinační stimulace (kata)
19. Trénink, limitující faktory, kondiční a koordinační stimulace (kumite)
20. Karate v sebeobraně, karate jako sport
21. Historie a vývoj karate

II. část – didaktika, aplikace teorie do praxe (vysvětlit provedení techniky, pojmenovat použité principy, didaktická řada, nejčastější chyby a jejich odstranění, aplikace v sebeobraně)

1. cuki (čoku cuki, oi cuki, gyaku cuki)
2. age uke
3. gedan barai
4. soto uke
5. uči uke
6. mae geri
7. mawaši geri
8. joko geri (keage, kekomi)
9. uširo geri
10. zenkucu dači, kata
11. kumite