

## Karate I – požadavky ke zkoušce

1. Úspěšné 3 testy (materiály ke zk. najdete na <http://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS>)

2. Docházka - min 50%

3. Praktická zkouška

**Kihon ido** (každá pátá technika s kiai):

5x sanchin dachi ayumi ashi (vpřed) oi tsuki jodan (hlava)

5x sanchin dachi ushiro ayumi ashi (vzad) age uke

5x zenkutsu dachi ayumi ashi oi tsuki chudan (břicho)

5x zenkutsu dachi ushiro ayumi ashi yoko uke

5x zenkutsu dachi ayumi ashi mae geri chudan

5x zenkutsu dachi ushiro ayumi mae geri chudan

5x shizen tai ayumi ashi mawashi geri, mawate

**Kata:**

Geki sai dai Ichi

**Kumite:**

Kihon ippon kumite (tori: oi tsuki jodan, oi tsuki chudan, mae geri chudan. Uke: úhyby vpravo a vlevo s age uke, yoko uke, harai otoshi uke, libovolný protiútok)

**Hodnocení zohledňuje:**

- provedení techniky (iniciaci, zahájení a dokončení pohybu, koordinace paží a nohou)
- principy karate do (etiku a etiketu, stabilitu postoje, kime, dech, dynamiku provedení, funkčnost technik, načasování technik, dynamiku přemístění, práci boků)
- u kumite navíc kvalitu protiútku (časování, umístění, vzdálenost, postoj)