

# Slovenský zväz karate

## SKÚŠOBNÝ PORIADOK pre KOBUDO

### Všeobecná časť

Ako všeobecná časť sa primerane použije Všeobecná časť A. Skúšobného poriadku Slovenského zväzu karate pre udeľovanie stupňov technickej vyspelosti v karate.

### E.

### Špeciálna časť

**Podľa tohto skúšobného poriadku sa vykonávajú skúšky Kobudo pre technické stupne od 5.kyu do 1.kyu.**

Skúšky na majstrovské stupne Dan z kobuda sa konajú za účasti okinawských majstrov na Slovensku raz ročne alebo na Okinawe.

Technické stupne Kobuda sa neoznačujú samostatnými farebnými opaskami.

#### *Použité skratky postojov:*

ZD Zenkutsu dachi  
SHD Shiko dachi

#### *Použité skratky spôsobu premiestňovania:*

SA Suri ashi – pohyb začína predná noha v smere pohybu  
CA Cugi ashi – pohyb začína zadná noha v smere pohybu  
AyA Ayumi ashi – pohyb s prekročením

#### *Vysvetlivky:*

O: Obrana - blok  
U: Útok – sek alebo pich

*Kihon:* Technika blokov, sekov a pichov vykonávaných na mieste. Techniky blokov sa môžu vykonávať aj na mieste s výmenou nôh / zadná noha sa pritiahne k prednej a druhá noha zakročí dozadu / Techniky sekov sa môžu vykonávať aj na mieste s výmenou nôh / predná noha sa pritiahne k zadnej a druhá noha vykročí dopredu / Cvičenec vykonáva techniky samostatne bez počítania.

*Kihon ido:* Technika blokov, sekov a pichov vykonávaná v pohybe bez súpera. Cvičenec vykonáva 5 techník za sebou samostatne bez počítania dopredu a naspäť s mawatte alebo v pohybe ushiro.

*Kihon ido vo dvojici:* Technika vykonávaná v pohybe so súperom. Cvičenci vykonávajú 5 techník samostatne za sebou bez počítania dopredu a naspäť.

Všetky techniky začínajú z postoja ZD s pravou nohou vpredu.

Kihon a Kihon ido sa môžu vykonávať s drevenými alebo rattanovými palicami.

Kihon ido vo dvojici sa vykonáva iba s rattanovými palicami z dôvodu bezpečnosti.

Kata sa môže cvičiť s drevenými alebo rattanovými palicami.

***Kritéria hodnotenia na skúškach Kobuda:***

- všetky techniky sa vykonávajú v poločelnom postoji / hanmi /
- správne držanie zbrane
- pri cvičení je potrebné s palicou pracovať, úchop nie je stále rovnaký – predlžujeme alebo skracujeme koniec palice
- správne dýchanie
- správne postoje
- čistota techniky
- správny enbusen kata

## **5.kyu**

### ***Kihon:***

- jodan mako uchi
- chudan mako uchi
- jodan kesa uchi
- gedan kesa uchi
- chudan nuki
- chudan mako uchi a chudan nuki

### ***Kihon ido:***

- postupovať s jodan mako uchi v ZD / AyA /
- postupovať s chudan mako uchi v ZD / AyA /
- postupovať s jodan kesa uchi v ZD / AyA /
- postupovať s gedan kesa uchi v ZD / AyA /
- postupovať s chudan nuki v ZD / CA /
- postupovať s chudan nuki v ZD / SA /

### ***Kihon ido vo dvojici:***

- nevyžaduje sa

### ***Kata:***

- nevyžaduje sa

## 4.kyu

### *Kihon:*

- techniky na 5. kyu
- techniky na 5.kyu s výmenou nôh / okrem chudan nuki /
- chudan yoko ichimonji s výmenou nôh
- chudan uke / proti gyaku kesa / s výmenou nôh
- jodan uke
- yokomen jodan uke
- gedan uke

### *Kihon ido:*

- techniky na 5.kyu
- postupovať s chudan mako uchi v ZD / AyA / a chudan nuki v ZD / CA /
- postupovať s chudan mako uchi v ZD / AyA / a chudan nuki v ZD / SA /
- postupovať s chudan yoko ichimonji v SHD / AyA /
- ustupovať s jodan uke v ZD bez prechytenia
- ustupovať s yokomen jodan uke v ZD bez prechytenia
- ustupovať s chudan uke v ZD bez prechytenia
- ustupovať s gedan uke v ZD bez prechytenia
- ustupovať s chudan uke v SHD

### *Kihon ido vo dvojici:*

- |                                  |   |
|----------------------------------|---|
| - U: jodan mako uchi v ZD        | O: jodan uke v ZD bez prechytenia         |
| - U: jodan kesa uchi v ZD        | O: yokomen jodan uke v ZD bez prechytenia |
| - U: chudan yoko ichimonji v SHD | O: chudan uke v SHD bez prechytenia       |
| - U: gyaku kesa v ZD             | O: chudan uke v ZD bez prechytenia        |
| - U: gedan uchi v ZD             | O: gedan uke v ZD bez prechytenia         |

### *Kata:*

- Kaaten no kun / správny postup /

### 3.kyu

#### *Kihon:*

- techniky na 4.kyu
- techniky na 4.kyu s výmenou nôh
- gedan uke a jodan nuki

#### *Kihon ido:*

- techniky na 4.kyu
- ustupovať s jodan uke v ZD s prechytením
- ustupovať s yokomen jodan uke v ZD s prechytením
- ustupovať s chudan uke v ZD s prechytením
- ustupovať s gedan uke v ZD s prechytením

#### *Kihon ido vo dvojici:*

- U: jodan mako uchi v ZD                      O: jodan uke v ZD bez prechytenia
  - U: jodan kesa uchi v ZD                      O: yokomen jodan uke v ZD bez prechytenia
  - U: chudan yoko ichimonji v SHD            O: chudan uke v SHD bez prechytenia
  - U: gyaku kesa v ZD                            O: chudan uke v ZD bez prechytenia
  - U: gedan uchi v ZD                            O: gedan uke v ZD bez prechytenia
- 
- U: jodan mako uchi /ZD/, jodan kesa uchi /ZD/, gyaku kesa /ZD/, chudan yoko ichimonji /SHD/, gedan uchi /ZD/  
O: jodan uke /ZD/, yokomen jodan uke /ZD/, chudan uke /ZD/, chudan uke /SHD/, gedan uke /ZD/ bez prechytenia

#### *Kata:*

- Kaaten no kun

## 2.kyu

### ***Kihon:***

- techniky na 3.kyu

### ***Kihon ido:***

- techniky na 3.kyu

### ***Kihon ido vo dvojici:***

- U: jodan mako uchi v ZD                      O: jodan uke v ZD s prechytením
- U: jodan kesa uchi v ZD                      O: yokomen jodan uke v ZD s prechytením
- U: chudan yoko ichimonji v SHD            O: chudan uke v SHD s prechytením
- U: gyaku kesa v ZD                            O: chudan uke v ZD s prechytením
- U: gedan uchi v ZD                            O: gedan uke v ZD s prechytením
  
- U: jodan mako uchi /ZD/, jodan kesa uchi /ZD/, gyaku kesa /ZD/, chudan yoko ichimonji /SHD/, gedan uchi /ZD/  
O: jodan uke /ZD/, yokomen jodan uke /ZD/, chudan uke /ZD/, chudan uke /SHD/, gedan uke /ZD/ bez prechytenia a protiútok jodan nuki

### ***Kata:***

- Kaaten no kun
- Kubo no kun / správny postup /

## 1.kyu

### ***Kihon:***

- techniky na 2.kyu

### ***Kihon ido:***

- techniky na 2.kyu

### ***Kihon ido vo dvojici:*** po 5 technike robí obranca protiútok

- U: jodan mako uchi v ZD                      O: jodan uke v ZD s prechytením
- U: jodan kesa uchi v ZD                      O: yokomen jodan uke v ZD s prechytením
- U: chudan yoko ichimonji v SHD            O: chudan uke v SHD s prechytením
- U: gyaku kesa v ZD                              O: chudan uke v ZD s prechytením
- U: gedan uchi v ZD                              O: gedan uke v ZD s prechytením
  
- U: jodan mako uchi /ZD/, jodan kesa uchi /ZD/, gyaku kesa /ZD/, chudan yoko ichimonji /SHD/, gedan uchi /ZD/  
O: jodan uke /ZD/, yokomen jodan uke /ZD/, chudan uke /ZD/, chudan uke /SHD/, gedan uke /ZD/ s prechytením a protiútok jodan nuki

### ***Kata:***

- Kaaten no kun
- Kubo no kun

Vypracoval: Ing. Tomáš Kayser