

**SHIN KARATE  
CZECH REPUBLIC**

**10. KYU  
BÍLÝ PÁS  
SE  
ŽLUTÝM PRUHEM**

## **10. kyu - bílý pás se žlutým pruhem**

*po 3 měsících*

### **1. Kihon**

### **2. Postoje**

Fudo dachi

Joi dachi

Zenkutsu dachi

Kamae te

### **3. Údery**

Oi cuky (jodan,chudan,gedan)

Gyaku cuky (jodan,chudan,gedan)

### **4. Kryty**

Seiken jodan uke

Gedan barai

### **5. Kopy**

Hiza geri

Kin geri

### **6. Techniky jiu - jitsu**

### **7. Kata**

Taykyoku sono ichi

### **8. Fyzička**

10 kliků, 10 dřepů, 10 lehseďů, 10 angličáků

Běh - vzdálenost dle věku

### **9. Zápasy**

5 x fighting

**SHIN KARATE  
CZECH REPUBLIC**

**9. KYU  
ŽLUTÝ PÁS**

## **9. kyu - žlutý pás**

po 3 měsících

### **1. Kihon**

### **2. Postoje**

Sanchin dachi

Musubi dachi

Heiko dachi

Heisoku dachi

### **3. Údery**

Ago uchi

Gyaku cuki( jodan, chudan,gedan)

### **4. Kryty**

Uchi uke

Soto uke

### **5. Kopy**

Mae geri chusoku (chudan,jodan)

### **6. Kata**

Taykyoku sono ni

Taykyoku sono san

### **7. Techniky jiu - jitsu**

### **8. Fyzička**

10 kliků, 10 dřepů, 10 lehsedů, 10 angličáků

Běh - vzdálenost dle věku

### **9. Zápasy**

5 x fighting

**SHIN KARATE  
CZECH REPUBLIC**

**8. KYU  
ORANŽOVÝ PÁS**

## **8.kyu - oranžový pás**

po 3 měsících

### **1. Kihon**

#### **2. Postoje**

Kiba dachi jon ju go (45°)

Kiba dachi jon ju go do

Kiba dachi kju ju ( 90°)

Kiba dachi kju ju

Shiko dachi

### **3. Údery**

Tate cuki ( jodan, chudan,gedan)

Shita cuki (chudan)

Jun cuki ( jodan, chudan,gedan)

### **4. Kryty**

Morote uchi uke

Uchi uke gedan barai

### **5. Kopy**

Mawashi geri ( jodan, chudan, gedan)

### **6. Kata**

Pinan sono ichi

### **7. Techniky jiu - jitsu**

### **8. Fyzička**

15 kliků, 15 dřepů, 15 lehseďů, 15 angličáků

Běh vzdálenost dle věku

### **9. Zápasy**

10 x fighting

**SHIN KARATE  
CZECH REPUBLIC**

**7. KYU  
ZELENÝ PÁS**

## **7.kyu - zelený pás**

Po 6 měsících

### **1. Kihon**

#### **2. Postoje**

Kokucu dachi

Nekoashi dachi

Sushin kamae

### **3. Údery**

Tettsui oroshi gamen uchi

Tettsui komme kami

Tettsui hizo uchi

Tettsui mae yoko uchi ( jodan, chudan,gedan )

Tettsui yoko ichi ( jodan, chudan,gedan )

### **4. Kryty**

Mawashi gedan barai

Shuto Mawashi Uke

### **5. Kopy**

Mae keage chusoku

Teisoku mawashi soto keage

Haisoku mawashi uchi keage

Sokuto yoko keage

### **6. Kata**

Pinan sono ni

### **7. Techniky jiu - jitsu**

### **8. Fyzička**

20 kliků, 20 dřepů, 20 lehseďů, 20 angličáků

Běh vzdálenost dle věku

### **9. Zápasy**

10 x fighting

**SHIN KARATE  
CZECH REPUBLIC**

**6. KYU  
ZELENÝ PÁS  
MODRÝ PRUH**

## **6. kyu - zelený pás s modrým pruhem**

po 6 měsících

### **1. Kihon**

### **2. Údery**

Uraken ganmen uchi

Uraken sayu ganmen uchi

Uraken hizo uchi

Uraken oroshi ganmen uchi

Uraken mawashi uchi

Nihon nukite (jodan,chudan)

Yonhon nukite ( jodan,chudan)

### **3. Kryty**

Seiken juji uke(jodan ,chudan)

### **4. Kopy**

Kansetsu geri (sokuto)

Yoko geri (chudan)

### **5. Kata**

Pinan sono san

### **6. Techniky jiu-jitsu**

### **7. Fyzička**

25 kliků, 25 dřepů, 25 lehseďů, 25 angličáků

Běh vzdálenost dle věku

### **8. Zápasy**

10 x fighting, 5x fullcontact kumite

**SHIN KARATE  
CZECH REPUBLIC**

**5. KYU  
MODRÝ PÁS**

## **5. kyu - modrý pás**

po 6 měsících

### **1. Kihon**

### **2. Údery**

Shotei uchi (jodan,chudan,gedan)

Hiji jodan ate

### **3. Kryty**

Shotei uke (jodan,chudan,gedan)

### **4. Kopy**

Ushiro geri ( chudan)

5 min.Mae geri jodan - za chůze

### **5. Kata**

Pinan sono yon, Sokugi sono ichi

### **6. Techniky jiu - jitsu**

### **7. Fyzička**

30 kliků, 30 dřepů, 30 lehseďů, 30 angličáků

Běh vzdálenost dle věku

### **8. Zápasy**

10 x fighting, 5x fullcontact kumite

**SHIN KARATE  
CZECH REPUBLIC**

**4. KYU  
MODRÝ PÁS  
HNĚDÝ PRUH**

## **4. kyu - modrý pás s hnědým pruhem**

po 6 měsících

### **1. Kihon**

### **2. Údery**

Shuto oroshi uchi

Shuto uchi komi kami

Shuto hizo uchi

### **3. Kryty**

Shuto uchi uke

Shuto soto uke

Shuto mawashi uke

### **4. Kopy**

Joko geri (jodan)

Ushiro geri (jodan)

10 min. - mae geri jodan za chůze

### **5. Kata**

Pinan sono go, Sokugi sono ni

### **6. Techniky jiu-jitsu**

### **7. Fyzička**

40 kliků, 40 dřepů, 40 lehseďů, 40 angličáků

Běh vzdálenost dle věku

### **8. Zápasy**

10 x fighting, 5x fullcontact kumite,

5x gloves kumite

**SHIN KARATE  
CZECH REPUBLIC**

**3.KYU  
HNĚDÝ PÁS**

### **3. kyu - hnědý pás**

po 6 měsících

#### **1. Kihon**

#### **2. Údery**

Chudan hiji ate

Chudan mae hiji ate

Age hiji ate (chudan,jodan)

Ushiro hiji ate

Oroshi hiji ate

#### **3. Kryty**

Shuto juji ( jodan,gedan)

#### **4. Kopy**

Mae kakato geri

10 min Mawashi geri za chůze

#### **5. Kata**

Gekisai ichi, Sokugi sono san

#### **6. Techniky jiu-jitsu**

#### **7. Fyzička**

50 kliků, 50 dřepů, 50 lehseďů, 50 angličáků,

Běh vzdálenost dle věku

#### **8. Zápasy**

10 x fighting, 5x fullcontact kumite

5 x gloves kumite

#### **9. Teorie**

a) stručná pravidla ze soutěží - fighting, grappling, kickboxing, knockdown karate

b) vedení tréninku



**SHIN KARATE  
CZECH REPUBLIC**

**2. KYU  
HNĚDÝ PÁS  
ŽLUTÝ PRUH**

## **2. kyu - hnědý pás se žlutým pruhem**

po 1 roce

### **1. Kihon**

#### **2. Údery**

Hiraken tsuki (jodan, chudan)

Hiraken oroshi uchi

Hiraken mawashi uchi

Haisho (jodan, chudan)

Ago jodan tsuky

### **3. Kryty**

Koken uke (jodan, chudan, gedan)

### **4. Kopy**

Tobi mae geri jodan

5. min soto mawashi geri za chůze

5. min uchi mawashi geri za chůze

### **5. Kata**

Gekisai ni

### **6. Techniky jiu-jitsu**

### **7. Fyzička**

60 kliků, 60 dřepů, 60 lehseďů, 60 angličáků

Běh vzdálenost dle věku

### **8. Zápasy**

10 x fighting, 10x fullcontact kumite

10 x gloves kumite

### **9. Teorie**

a) stručná pravidla ze soutěží - fighting, grappling, kickboxing, knockdown karate

b) vedení tréninku

**SHIN KARATE  
CZECH REPUBLIC**

**1\_KYU  
HNĚDÝ PÁS  
DVA ŽLUTÉ PRUHY**

## **1.kyu - hnědý pás se dvěma žlutými pruhy**

Po 1 roce

### **1. Kihon**

### **2. Údery**

Ryutoken tsuki (jodan,chudan)

Nakayubi pponken ( jodan,chudan)

Oyayubi ipponken( jodan,chudan)

### **3. Kryty**

Kake uke jodan

Chudan haito uchi uke

### **4. Kopy**

Tobi yoko geri

15. min Soto kakato geri

### **5. Kata**

Saifa

### **6. Techniky jiu-jitsu**

### **7. Fyzička**

60 kliků, 60 dřepů, 60 lehseďů, 60 angličáků

Běh vzdálenost dle věku

### **8. Zápasy**

10 x jfighting 10x fullcontact kumite

10 x gloves kumite

### **9. Teorie**

a) stručná pravidla ze soutěží - fighting, grappling, kickboxing, knockdown karate

b) vedení tréninku

**SHIN KARATE  
CZECH REPUBLIC**

**1. DAN  
ČERNÝPÁS  
JEDEN ZLATÝ PRUH**

## **1. Dan - černý pás se zlatým pruhem**

po 1 roce

### **1. Kihon**

### **2. Údery**

Haito uchi - jodan, chudan, gedan

Morote haito uchi –jodan, chudan, gedan

### **3. Kryty**

Morote kake uchi

Osae uke

### **4. Kopy**

Ura mawashi jodan geri-kakato

Ura mawashi chudan geri-kakato

Ura mawashi jodan geri-chusoku

Ura mawashi chudan geri-chusoku

Ushiro ura mawashi geri jodan

Ushiro ura mawashi geri chudan

15. min Uchi soto kakato geri za chūze

### **5. Kata**

Si so chin , Tensho

### **6. Techniky jiu-jitsu**

### **7. Fyzička**

60 kliků, 60 dřepů, 60 lehseďů, 60 angličáků

Běh vzdálenost dle věku

### **8. Zápasy**

10 x jiu-jitsu/mma 10 x fullcontact kumite ,

10 x gloves kumite

### **9. Teorie**

Písemná práce a její obhajoba

**SHIN KARATE  
CZECH REPUBLIC**

**2. DAN  
ČERNÝPÁS  
DVA ZLATÉ PRUHY**

## **2. Dan - černý pás se dvěma zlatými pruhy**

po 2 letech

### **1. Kihon**

#### **2. Údery**

Toho uchi

Keiko uchi

Ippon nukite

### **2. Kryty**

Hiji uke –krok zpět v kiba dachi s úderem hiji uke

Shotei morote uke

### **3. Kopy**

Tobi ushiro geri

Tobi mawashi geri

Tobi ushiro mawashi geri

Age kakato ushiro geri

15.min ushiro mawashi geri

### **4. Kata**

San sei ryu

### **5. Techniky jiu-jitsu**

#### **6. Fyzička**

60 kliků, 60 dřepů, 60 lehseďů, 60 angličáků

Běh vzdálenost dle věku

### **7. Zápasy**

10 x jiu-jitsu/mma 10 x fullcontact kumite ,

10 x gloves kumite

### **8. Teorie**

Písemná práce a její obhajoba

# Pravidla a povinnosti absolventa zkoušek

## 1. Povinnosti absolventa:

- zaplacené roční poplatky do asociace Shin karate Česká republika
- platné lékařské osvědčení
- čisté gi
- správnou barvu pásku

2. Člen Shin karate Česká republika může absolvovat zkoušky v Shin karate jinde, jen po podání písemné žádosti kolegiu černých pásů a s písemným souhlasem prezidenta Shin karate Česká republika, na základě schválení kolegia černých pásů. Je-li žadatel členem kolegia, tohoto hlasování se neúčastní.

3. Ve výjimečných případech, je na základě rozhodnutí zkušební komise, je možné do 3. kyu přeskočit o jeden technický stupeň výše. Dotyčný obdrží dva certifikáty a zaplatí součet poplatků za oba pásy.

4. Prezident Shin karate Česká republika vždy nominuje zkušební komisy a schvaluje datum zkoušek, v opačném případě jsou zkoušky neplatné!!!





