



Příloha č. 2

Klíčové body pro posuzování technické úrovně při zkoušce STV

1. Klíčové body pro posuzování technické úrovně uchazečů při zkoušce na STV vycházejí z mezinárodních standardů JKA tak, jak jsou definovány v instruktorském manuálu JKA WF. Zkušební sleduje komisař tyto klíčové body při zkoušce uchazeče a vyhodnocuje jejich zvládnutí adeptem.
2. Kihon - v oblasti kihon se sledují:
 - 2.1. Všechny aspekty stavby správné techniky:
 - plocha chodidel je ve střezích celá v kontaktu s podložkou, pata se při provádění pohybů nezvedá
 - pozice těžiště je v každém postoji a střehu ve stanovené korektní poloze, rozložení hmotnosti na končetiny je v správném poměru, kolena jsou v přímé ose kyčel-koleno-kotník a jsou správně ohnuté
 - pánev je paralelně s podložkou (zemí) a trup s hlavou je vzpřímený
 - poloha lokte a zápěstí je ve správné poloze
 - ruce a nohy jsou zpevněny-zformovány (sevření pěsti, formování nukite a úderových ploch), čímž je demonstrováno užití končetin jako zbraní
 - během kopů je podpůrná (stojná) noha celou plochou na zemi a koleno je mírně pokrčené po celou dobu kopu
 - 2.2. Schopnost koordinace a synchronizace pohybů
 - synchron pohybu ruky zpět k tělu (přitažení) s pohybem ruky do techniky (blok, úder, sek)
 - synchron pohybu nohou při přemístění s pohybem rukou, obzvláště při technice bloků
 - rozdíl v provedení kopů yokogeri-keage (švihový kop) a yokogeri-kekomi (trčený přímý kop)
 - použití celého těla při generování síly a kime (fokusu) v technice, včetně stříhu boků a přenosu těžiště ve střehu
3. Kata - v kata se sledují oblasti:
 - 3.1. Správný přístup
 - zdvořilé vystupování, bojový duch, oční kontakt, vyrovnaný a bdělý stav mysli
 - 3.2. Síla a provedení technik
 - jsou dodrženy všechny aspekty správné techniky a synchronizace pohybů tak, jak je uvedeno v Kihon (viz výše bod 2.)
 - sekvence s kopem musí být vykonány správně, od zvednutí kolene, přes kop, až po stažení kopající nohy zpět
 - techniky mají správný směr do cíle, vpřed, stranou nebo vzad, a jsou provedeny na správné pásmo jodan (hlava), chudan (hrudník) nebo gedan (oblast břicha)
 - použití celého těla při generování síly a kime (fokusu) v předvedení celé kata v každé technice
 - 3.3. Znalost kata
 - správný postup technik a pohybů
 - demonstrace pochopení významu techniky
 - úroveň zvládnutí 3 základních elementů v kata, úroveň kontroly síly, kontrakce a expanze těla, změna (kontrola) rychlosti v technice
 - správnost v diagramu kata (embusen), návrat do výchozí pozice
 - předvedení základních charakteristik vybrané kata
 - sleduje se zda nejsou prováděny extra (navíc) nebo přemrštěné pohyby
4. Kumite - v kumite Kihon-Ippon-Kumite a Jiyu-Ippon-Kumite se sledují tyto prvky:
 - 4.1. Správný přístup
 - zdvořilé vystupování, bojový duch, oční kontakt, vyrovnaný a bdělý stav mysli
 - 4.2. Správná vzdálenost a provedení



- útočník začíná ze správné vzdálenosti a úhlu
- obrana je provedena s dobrým časováním, blok je proveden zápestím, útok je vychýlen mimo útočnou linii (mimo tělo obránce)
- obránce používá blok a přesun těžiště v závislosti na útočníkovi
- protiútok je zvolen s ohledem na vzdálenost při provedení bloku, rychlé napojení bloku a protiútok v provedeno „v jednom dechu“
- útočník neprovádí žádné extra-pohyby nohou před útokem

4.3. Použití síly

- použití celého těla při generování síly a kime (fokusu) v předvedené technice
- jsou dodrženy aspekty správné techniky a pohyb jsou přirozené (viz výše bod 2.1.)
- dokončení techniky je provedeno v korektním postoji a ruce a nohy jsou zformovány jako zbraně
- techniky jsou doprovázeny hlasitým energickým KIAI a je demonstrována jednota použití těla a mysli

Kritéria pro splnění zkoušky na STV Kyu (rekapitulace)

1. Zkušební komisař zohledňuje věk a pohlaví zkoušeného uchazeče (dítě, dospělý, senior, muž, žena atd), zdravotní omezení a další aspekty, které mohou udělení STV ovlivnit.

2. Zkušební komisař posuzuje každého uchazeče individuálně a posuzuje výkon každého jedince samostatně a hodnotí jeho osobní posun, zdokonalení a rozvoj. Za tímto účelem může komunikovat s trenérem uchazeče a přijímat od něj informace ke každému adeptovi, na základě kterých se může také rozhodnout o udělení či neudělení STV.

3. Při posuzování technické úrovně adepta sleduje klíčové body techniky v oblasti kihon, kata a kumite. Klíčové body jsou definovány pro jednotlivé oblasti zkoušky výše.

4. Kritéria pro udělení STV dle jednotlivých skupin

4.1. Skupina I. – 10.-8. Kyu:

- techniky stanové pro dané STV (adept zvládá korektně dráhy jednotlivých technik)
 - základní bloky, údery a kopy v střežích Zenkutsu-dachi v přímém směru a v pohybu vpřed (adept ovládá technicky základní střeh a umí v něm aplikovat různé techniky, pro posouzení je hlavní zvládnutí pohybu v přímém směru vpřed)
 - koordinace pohybu a synchron práce celého těla (adept má potřebnou míru koordinace pohybů rukou v technice, zvládá provedení techniky a koordinované stažení druhé ruky po správné dráze do hikite, u kopů udrží ruce v poloze kakiwake)
- Pozn.: Síla, rychlost a nasazení nejsou hlavním ukazatelem pro udělení STV.

4.2. Skupina II. – 7.-6. Kyu:

- techniky stanové pro dané STV (adept zvládá korektně dráhy jednotlivých technik)
 - techniky v pohybu ve střezích vpřed a vzad
 - různé druhy střehů (adept ovládá technicky střehů Zenkutsu-dachi, Kokutsu-dachi, Kiba-dachi, zvládá provedení techniky s postavením pánve a trupu shomen a hanmi)
 - stranové kopy Yokogeri (adept odlišuje kop švihový kyvadlový a kop přímý trčením nohy)
- Pozn.: Síla, rychlost a nasazení nejsou hlavním ukazatelem pro udělení STV, ale měly by být již rozvinuty na určité úrovni.

4.3. Skupina II. – 5.-4. Kyu:

- techniky a jejich kombinace pro dané STV (adept zvládá techniky a naplňuje všechny klíčové body platné pro Kihon, Kata a Kumite – viz výše)
- kombinace techniky obrany a protiútoků
- pohybu v různých střezích vpřed a vzad, provedení střehů je korektní,



- stříh boky, práce v oblasti pánve (adept ovládá techniky synchronně s prací/stříhem boků shomen a hanmi)
- stranové kopy Yokogeri, u kterých je zřetelná odlišnost v provedení
- síla, rychlost a nasazení, zkoušený musí předvést potřebnou úroveň kondiční stránky karate

4.4. Skupina III. – 3.-1. Kyu:

- techniky a kombinace pro dané STV (adept zvládá techniky a naplňuje všechny klíčové body platné pro Kihon, Kata a Kumite – viz výše)
- kombinace techniky obrany a protiútoků
- pohybu v různých stěžích vpřed a vzad, provedení střehů je korektní,
- práce v oblasti pánve (stříh boků, přenos těžiště), včetně tří základních elementů (3E)
- stranové kopy Yokogeri, u kterých je zřetelná odlišnost v provedení
- síla, rychlost a nasazení jsou již důležitým a významným hodnotícím kritériem pro udělení STV, a zkoušený musí předvést, že jeho kondiční i psychická stránka jsou na vysoké úrovni

4.5. Skupina IV. – Dan:

Uchazeč o STV Dan musí předvést, že ovládá karate jak po stránce technické, tak i s vysokou mírou dynamiky, síly a psychického nasazení, včetně ovládnutí takticko-technických prvků ve volném zápase. Předpokladem pro úspěšné složení zkoušky je i vysoká míra teoretických znalostí o technice i o karate jako bojovém umění a sportu.