

## Formálny postup skúšok.

Kandidáti (a ostatní zúčastnení) sedia v seiza na strane šimoza v dódžó. Skúšobná komisia sedí na strane vzdialenejšej od dverí, alebo vľavo od dverí (ak je vstup na strane šimoza). Spoločne vykonajú rei smerom k šinden a pozdravia sa navzájom. Skúšobný komisár oboznámi s priebehom skúšok. Kandidáti po vyvolaní svojho mena jednotlivo vystúpia a v šiko sa premiestnia pred šinden (4 - 5 m). Po skončení vyvolávania kandidátov spoločne smerom k šinden vykonajú rei. V šiko sa premiestnia pred skúšobnú komisiu (3-4 m) a vzájomne sa so skúšobnou komisiou pozdravia. Následne sa pozdravia so svojim partnerom a čakajú na ďalšie pokyny. Po ukončení technickej časti skúšok kandidáti vykonajú rovnaký formálny postup ako na začiatku (spoločne rei k šinden, rei so sk. komisiou a so svojim partnerom). Vrátia sa medzi ostatných čakajúcich kandidátov a sledujú ďalší priebeh skúšok.

Všetci prítomní na tatami (kandidáti, diváci) sú oblečení v dógi. Vždy počas rei sedia v seiza. V ostatnom čase je možné sedieť v inom, voľnejšom spôsobe sedenia (hanza, tate hiza, ...). Počas skúšok prítomní zachovávajú ticho, neopúšťajú miestnosť, ani sa nepremiestňujú. Prítomní diváci a hostia, ktorí nie sú na tatami, zachovávajú ticho a svojim správaním nerušia priebeh skúšok.

Po odskúšaní všetkých kandidátov sa vykoná rovnaký postup ako na začiatku skúšok (spoločné rei k šinden a navzájom).

## Kvalitatívne hodnotenie kandidátov.

Všeobecné požiadavky: Kandidát ovláda a aktívne používa základné názvoslovie útokov, techník, cvičení a pod. v obsahu daného kju. Pozná a dodržiava etiketu, zachováva formálny postup pri skúškach. Sleduje sa práca kandidáta ako toriho aj ako ukeho.

**5. kju:** Kandidát preukáže základné zručnosti v ukemi waza, tai sabaki a základných technikách. Jednotlivé zručnosti plynulo ovláda na pravú aj ľavú stranu. Pozná a vie prakticky previesť rozdiely medzi technickým princípom nage waza a katame waza. Techniky vykonáva pomaly, so zastavením v konečnej polohe (zanšin – najmä ikjo). Zvláštny dôraz kladie na stup do techniky (pri útoku musí byť zreteľný pohyb toriho vpred).

**4. kju:** Kandidát preukáže širšie zručnosti v ukemi w., tai sabaki (sľažené polohy a variácie) a zákl. technikách. Jasne rozlišuje medzi spôsobom útoku a obrany v gjako hanmi katate tori a ai hanmi katate tori, resp. jokomen uči a šomen uči, pričom vedia použiť min. dva rôzne vstupy pre každý útok. Pri jednotlivých technikách jasne aplikuje spôsob omote a spôsob ura. Partneri sú si vedomí prítomnosti a spôsobu pohybu partnera (nasmerovanie seika tanden). Preukáže základné zručnosti pri cvičení v suwari waza.

**3. kju:** Kandidát presne pozná rozdiely medzi jednotlivými technikami katame waza (vstup → nástup → ukončenie), ovláda rôzne vstupy pre jednotlivé útoky so zameraním na obojstranné súmerné úchopy rúk spredu aj zozadu. Chápe rozdielnosť taktických prístupov pre jednotlivé útoky (dôraz na uširo rjote tori). Bezpečne kontroluje partnera (kuzuši) a má s ním vedomý a cielený kontakt (atari). V suwari w. sa pri aplikáciách techník pohybuje plynulo.

**2. kju:** Kandidát ovláda rôzne vstupy a nástupy do techník pri obrane proti všetkým základným útokom (úchopy aj údery). Pri úchopoch za keiko gi preukáže pochopenie zmyslu úchopu, jeho výhod a nevýhod pri aplikácii techník (napr. kata men uči kote gaeši, šiho nage, uširo rjo kata tori sankjo). Preukáže široký repertoár techník a ich variácií. Dokáže sa bezpečne a správne pohybovať aj v nízkych polohách (pohyb centra v horizontálnom aj vertikálnom smere, napr. kata men uči šiho nage, aiki otoši). Plynulo sa pohybuje vo všetkých polohách (tači w., suwari w., hanmi hantači w.).

**1. kju:** Kandidát preukáže aktívnu znalosť rôznych variácií vstupov a techník proti zložitejším a kombinovaným útokom (mae geri, mune tori, uširo eri tori.). Dôraz sa kladie na kvantitatívny prehľad v katame a nage w., pri džiju w. sú schopní uplatniť široký repertoár rôznych techník. Adekvátne reagujú na silu a hĺbku útoku. Kandidát je schopný pracovať s viacerými partnermi (ninin gake) a aplikovať základné techniky (napr. šomen uči ikjo, irimi nage, kote gaeši, rjote tori kokju nage).

## Kvantitatívne hodnotenie kandidátov.

### 5. kju: kihon

*ukemi waza*: mae kaiten ukemi, uširo ukemi

*aiki taiso*: tenkan aši, irimi tenkan aši, ikjo undo

#### **tači waza**

*šomen uči*: ikjo (omote, ura), irimi nage, kote gaeši

*aihanmi katate tori*: ikjo (omote, ura), irimi nage, šiho nage, kote gaeši

*gjakohanmi katate tori*: tenkan ho, šiho nage, kokju nage (mae otoši)

#### **suwari waza**

kokju ho

### 4. kju: rovnaké ako 5. kju

#### **kihon**

*šikkó*: mae, uširo

*ukemi waza*: mae ukemi no henka waza, kote ukemi, zempo ukemi, hombu ukemi

#### **tači waza**

*šomen uči*: nikjo, sankjo, sumi otoši, tenči nage, šiho nage (omote, ura), udekime nage (omote, ura), kokju nage (3 spôsoby)

*jokomen uči*: ikjo (omote, ura), irimi nage (omote, ura), kote gaeši (omote, ura), nikjo, sankjo, sumi otoši, tenči nage, šiho nage (omote, ura), udekime nage (omote, ura), kokju nage (3 spôsoby)

*aihanmi katate tori*: sumi otoši, tenči nage, udekime nage (omote, ura), kokju nage (3 spôsoby)

*gjakohanmi katate tori*: ikjo (omote, ura), irimi nage (omote, ura), kote gaeši (omote, ura), nikjo, sankjo, sumi otoši, tenči nage, šiho nage (omote, ura), udekime nage (omote, ura), kokju nage (3 spôsoby)

#### **suwari waza**

*šomen uči*: ikjo (omote, ura), irimi nage, kote gaeši

*aihanmi katate tori*: ikjo (omote, ura), irimi nage, kote gaeši

**3. kju:** rovnaké ako 4. kju, každá z techník min. dvomi spôsobmi

**tači waza**

*šomen učí:* nikjo (omote, ura), sankjo (omote, ura), jonkjo (omote, ura), gokjo, hidži kime osae (rokjo, waki gatame), aiki otoši

*jokomen učí:* nikjo (omote, ura), sankjo (omote, ura), jonkjo (omote, ura), gokjo, hidži kime osae (rokjo, waki gatame), aiki otoši

*aihanmi katate tori:* nikjo (omote, ura), sankjo (omote, ura), hidži kime osae (rokjo, waki gatame), aiki otoši

*gjakohanmi katate tori:* nikjo (omote, ura), sankjo (omote, ura), hidži kime osae (rokjo, waki gatame), aiki otoši

*rjote tori:* ikjo (omote, ura), nikjo (omote, ura), sankjo (omote, ura), hidži kime osae (rokjo, waki gatame), irimi nage (omote, ura), kote gaeši (omote, ura), sumi otoši, tenči nage (omote, ura), šiho nage (omote, ura), udekime nage (omote, ura), kokju nage, aiki otoši

*uši ro rjote tori:* ikjo (omote, ura), nikjo (omote, ura), sankjo (omote, ura), hidži kime osae (rokjo, waki gatame), irimi nage (omote, ura), kote gaeši (omote, ura), šiho nage (omote, ura), udekime nage (omote, ura), kokju nage, aiki otoši, džúdzí garami

**suwari waza**

*šomen učí:* nikjo (omote, ura), sankjo (omote, ura), jonkjo (omote, ura), gokjo, hidži kime osae (rokjo, waki gatame)

*jokomen učí:* ikjo (omote, ura), nikjo (omote, ura), sankjo (omote, ura), jonkjo (omote, ura), gokjo, hidži kime osae (rokjo, waki gatame), irimi nage (omote, ura), kote gaeši (omote, ura)

*aihanmi katate tori:* nikjo (omote, ura), sankjo (omote, ura), hidži kime osae (rokjo, waki gatame)

*gjakohanmi katate tori:* ikjo (omote, ura), nikjo (omote, ura), sankjo (omote, ura), hidži kime osae (rokjo, waki gatame), irimi nage (omote, ura), kote gaeši (omote, ura)

*rjote tori:* ikjo (omote, ura), nikjo (omote, ura), sankjo (omote, ura), hidži kime osae (rokjo, waki gatame), irimi nage (omote, ura), kote gaeši (omote, ura)

**2. kju:** rovnaké ako 3. kju

**tači waza, suwari waza, hanmi hantači waza**

Všetky techniky z útokov:

mae kógeki waza		uši ro kógeki waza
<i>šomen učí</i>	<i>aihanmi katate tori</i>	<i>uši ro rjote tori</i>
<i>jokomen učí</i>	<i>gjakohanmi katate tori</i>	<i>uši ro rjo kata tori</i>
<i>čúdan cuki</i>	<i>rjo katate tori</i>	<i>uši ro katate tori kubi ši me</i>
<i>džódan cuki</i>	<i>rjote tori</i>	
<i>katamen učí</i>	<i>kata tori</i>	

**1. kju:** rovnaké ako 2. kju

**džiju waza**

Všetky techniky z útokov:

<b>mae kógeki waza</b>		<b>uširo kógeki waza</b>
<i>ganmen uči</i>	<i>rjo kata tori</i>	<i>uširo eri tori</i>
<i>mae geri</i>	<i>mune tori</i>	<i>uširo rjo hidži tori</i>

**ninin gake**

*šomen uči: ikkjo, irimi nage, kote gaeši*