

Zkušební řád

pro dětské oddíly

Ninja Kids Prague

fungující pod Bujinkan Dōjō Prague



Bujinkan Dōjō Prague
www.bujinkanprague.com
www.facebook.com/bujinkanprague
www.instagram.com/bujinkan.dojo.prague

V rámci dětského oddílu Ninja Kids Prague máme osm technických stupňů v pořadí od 8. do 1. kyū, přičemž 8. kyū je nejnižší a 1. kyū nejvyšší technický stupeň.

Technické stupně jsou označeny takto:

- 8. kyū - bílo-žluté obi (pásek)
 - 7. kyū - žluté obi
 - 6. kyū - oranžové obi
 - 5. kyū - červené obi
 - 4. kyū - fialové obi
 - 3. kyū - zelené obi
 - 2. kyū - modré obi
 - 1. kyū - hnědé obi
- (jednotlivé pásy obdrží děti po úspěšných zkouškách od zkouškového komisaře)

Základní podmínky pro získání vyššího stupně:

Pravidelný trénink.
Disciplína a schopnost se soustředit.
Požadované znalosti a dovednosti.
Kompletní keiko-gi, nepoškozené a čisté.

Obecné informace ke zkouškám:

Zkoušky je možné dělat v průběhu celého roku na trénincích a seminářích.
Minimální doba mezi zkouškami je 6 měsíců pravidelné docházky.
Žáci do 10 let dělají vždy na úroveň o jeden technický stupeň výše.
Žáci nad 10 let mohou svou předvedenou výkonností přeskočit max. jeden technický stupeň.
V případě úspěšných zkoušek bude dětem udělen pás obi příslušné barvy.
Během zkoušek budou zohledněny věkové kategorie a specifické okolnosti konkrétního dítěte.
Bude sledováno, zda u žáka došlo ke zlepšení od posledních zkoušek.

Hachi kyū 八級

(techniky osmého kyū)



- Bílý emblém „bujin“
- Žluto-bílý pásek
- Žlutá nášivka „nin“

1) TEORIE

Co znamená termín bujinkan? Co je dōjō rei?

2) REIHŌ

Ritsu rei - shizen rei, Za rei – seiza rei

(předved'te pozdrav při vstupu do tělocvičny)

3) TANREN NO HŌ

Jūnan taisō (zahřívací část rozcvičky, protažení a rozhýbání), člunkový běh 4x10m (limit 16s), Jacíkův test (limit 45), skok daleký z místa, sed-leh (po dobu 30)

4) KAMAE

Seiza, Hira no kamae, Ichimonji no kamae, Ihen no kamae

5) HOKŌJUTSU

Ayumi ashi (Mae a Ushiro)

6) TAIHENJUTSU

kolébka, Sokuhō tobi

7) DAKEN KIHON – UKE GATA

Jōdan uke

8) DAKEN KIHON – UCHI GATA

Tsuki, Zenpō keri





Nana kyū 七級

(techniky sedmého kyū)

- Bílý emblém „bujin“
- Žlutý pásek
- Žlutá nášivka „nin“

Techniky a pohyby z předešlé úrovně

1) TEORIE

Co je Bujinkan Dōjō? Počítání japonsky do desíti.

2) REIHŌ

Shikin haramitsu dai komyō, Onegai shimasu, Dōmo arigatō gozaimashita.
(vysvětlení, ukázka úvodního pozdravu).

3) TANREN NO HŌ

Člunkový běh 4x10m (limit 15s), Jacíkův test (limit 45), skok daleký z místa, sed-leh (po dobu 30), dřep s výskokem (20x najednou, bez časového limitu)

4) KAMAE

Hanza, Shoshin no kamae, Hira ichimonji no kamae, Jūmonji no kamae

5) HOKŌJUTSU

Okuri ashi

6) TAIHENJUTSU

Zenpō kaiten, Ushiro kaiten, Shihō tobi

7) DAKEN KIHON – UKE GATA

Gedan uke

8) DAKEN KIHON – UCHI GATA

Gyaku tsuki, Ushiro keri (s oporou rukou)

9) NAGE WAZA

Kumiuchi (správný způsob úchopu), Ōsoto gake

10) SHURIKENJUTSU

Uhýbání před shurikeny, základní technika Senban nage.



Roku kyū 六級

(techniky šestého kyū)



- Bílý emblém „bujin“
- Oranžový pásek
- Oranžová nášivka „nin“

Techniky a pohyby z předešlých úrovní

1) TEORIE

Kdo je Hatsumi sensei? Vysvětlit termíny Mae, Migi, Hidari, Ushiro, Ten a Chi.

2) TANREN NO HŌ

Člunkový běh 4x10m (limit 14s), Jacíkův test (limit 45), skok daleký z místa, sed-leh (po dobu 30), dřep s výskokem (25x najednou, bez časového limitu)

3) KAMAE

Agura, Doko no kamae, Hōko no kamae

4) HOKŌJUTSU

Naname sabaki, Yoko aruki

5) TAIHENJUTSU

Ushiro naname kaiten, Sokuhō kaiten, Ten tobi, Chi tobi

6) DAKEN KIHON – UKE GATA

Chūdan uke

7) DAKEN KIHON – UCHI GATA

Shutō ken, Fudō ken, Sanshitan ken

8) GOGYŌ NO KATA

Chi no kata, Sui no kata

9) GYAKU WAZA

Ōgyaku

10) NAGE WAZA

Koshi nage



Go kyū 五級

(techniky pátého kyū)



- Bílý emblém „bujin“
- Červený pásek
- Oranžová nášivka „nin“

Techniky a pohyby z předešlých úrovní

1) TEORIE

Co označuje termín honbu dōjō? Vysvětlit úrovně jōdan, chūdan a gedan.

2) TANREN NO HŌ

Člunkový běh 4x10m (limit 13,5s), Jacíkův test (limit 48), skok daleký z místa, sed-leh (po dobu 30s), dřep s výskokem (30x najednou, bez časového limitu), kliky (po dobu 30s)

3) KAMAE

Fudōza, Hichō no kamae

4) HOKŌJUTSU

Sōshin sōsokuhō

5) TAIHENJUTSU

Zenpō ukemi ryōte, Tomoe, Yoko nagare (pádová technika)

6) DAKEN KIHON – UKE GATA

Jūmonji uke

7) DAKEN KIHON – UCHI GATA

Shitō ken, Sokuhō keri, Sokuyaku ken, Ushiro keri (bez podpory rukou)

8) GOGYŌ NO KATA

Ka no kata, Fū no kata, Kū no kata

9) GYAKU WAZA

Omote gyaku, Ura gyaku

10) NAGE WAZA

Kuzushi (vyvedení z rovnováhy se správným držením), Ganseki nage

11) HANBŌJUTSU

Kamae - Kata yaburi no kamae, Munen musō no kamae, Otonashi no kamae





Yon kyū 四級

(techniky čtvrtého kyū)

- Bílý emblém „bujin“
- Fialový pásek
- Oranžová nášivka „nin“

Techniky a pohyby z předešlé úrovně.

1) TEORIE

Kolik tradičních škol je obsaženo v bujinkanu? Vysvětli rozdíl mezi samurajem a ninjou. Vysvětli termín gyaku.

2) TANREN NO HŌ

Člunkový běh 4x10m (limit 13s), Jacíkův test (limit 50), skok daleký z místa, sed-leh (po dobu 30s), dřep s výskokem (35x najednou, bez časového limitu), kliky (po dobu 30s)

3) KAMAE

Kosei no kamae, Bobi no kamae

4) TAIHENJUTSU

Jun nagare, Yoko nagare (ukemi), Tomoe (ukemi)

5) DAKEN KIHON – UCHI GATA

Shikan ken, Happa ken, Koppō ken, Soku gyaku ken (vše provádět formou sayū gata)

6) GYAKU WAZA

Musō dori

7) TE HO DOKI

Katate dori

8) NAGE WAZA

Harai goshi, Ganseki nage

9) KOSSHI KIHON SANPŌ

Ichimonji no kamae, Hichō no kamae, Jūmonji

10) HANBŌJUTSU

Te sabaki, Tsuki, Tento uchi, Yoko men uchi, Hane age



San kyū 三級

(techniky třetího kyū)



- Bílý emblém „bujin“
- Zelený pásek
- Hnědá nášivka „nin“

Techniky a pohyby z předešlých úrovní

1) TEORIE

Kdo byl Takamatsu Toshitsugu sensei? Vysvětli termíny katate, ryōte (morote) a kime.

2) TANREN NO HŌ

Člunkový běh 4x10m (limit 13s), Jacíkův test (limit 50), skok daleký z místa, sed-leh (po dobu 30s), dřep s výskokem (35x najednou, bez časového limitu), kliky (po dobu 30s).

3) KAMAE

Přirozené procvičování jednotlivých pozic a přechodu mezi nimi.

4) TAIHENJUTSU

Zenpō nagare, Oten ryōte, Kuruma

5) DAKEN KIHON – UCHI GATA

Sokki ken, Shuki ken, Tobi kerī

6) TE HO DOKI

Ryōte dori

7) TORITE KIHON GATA GO-HŌ

Omote gyaku, Omote gyaku tsuki, Ura gyaku (všechny techniky provést s pokročilejším ashi sabaki pro získání bezpečné vzdálenosti a pro vyvedení oponenta z rovnováhy)

8) GYAKU WAZA

Oni kudaki, Ura oni kudaki

9) NAGE WAZA

Harai goshi

10) HANBŌJUTSU

Naname ushiro omote waki uchi, Naname mae ura waki uchi



Ni kyū 二級

(techniky druhého kyū)



- Bílý emblém „bujin“
- Modrý pásek
- Hnědá nášivka „nin“

Techniky a pohyby z předešlých úrovní

1) TEORIE

Co je honbu dōjō a kde leží? Vysvětli termíny kiai a zanshin?

2) TANREN NO HŌ

Člunkový běh 4x10m (limit 13s), Jacíkův test (limit 50), skok daleký z místa, sed-leh (po dobu 30s), dřep s výskokem (35x najednou, bez časového limitu), kliky (po dobu 30s).

3) KAMAE

Přirozené procvičování jednotlivých pozic a přechodu mezi nimi.

4) TAIHENJUTSU

Hichō kaiten, Oten katate, Ushiro ukemi

5) DAKEN KIHON – UCHI GATA

Kikaku ken, Happa ken, Tai ken, Tobi keri ryōashi

6) TE HO DOKI

Ushiro ryōte

7) TORITE KIHON GATA GO-HŌ

Musha dori, Ganseki nage

8) GYAKU WAZA

Take ori, Ura take ori

9) NAGE GAESHI

Koshi kudaki

10) NAGE WAZA

Gyaku nage

11) HANBŌJUTSU

Ganseki otoshi, Ganseki garami





Ichi kyū 一級

(techniky prvního kyū)

- Bílý emblém „bujin“
- Hnědý pásek
- Hnědá nášivka „nin“

Techniky a pohyby z předešlých úrovní

1) TEORIE

Vyjmenuj všechny školy bujinkan ryū-ha. Vysvětli termíny mute, shizen a ken tai ichi jō.

2) TANREN NO HŌ

Člunkový běh 4x10m (limit 13s), Jacíkův test (limit 50), skok daleký z místa, sed-leh (po dobu 30s), dřep s výskokem (35x najednou, bez časového limitu), kliky (po dobu 30s), předvedení úvodní rozcvičky. Žák v období před zkouškou na tento technický stupeň povede na běžném keiko úvodní zahřátí a protažení.

3) TAIHENJUTSU MUTŌ DORI GATA

Hira no kamae, Ichimonji no kamae, Jūmonji

4) HAPPŌ GERI

Osm metod kopů (z pozice kumiuchi)

4) TAI HO DOKI

Uvolnění ze sevření zezadu přes ruce, technika Tei ken

5) TORITE KIHON DORI NO KATA

Omote gyaku dori, Ura gyaku dori

5) NAGE GATA

Tachi nagare, Yoko nagare

4) SHIME WAZA

Hon jime, Gyaku jime

6) KIHON HAPPŌ

Předvedení všech technik této formy.

7) HANBŌJUTSU

Koshi ori, Tsuke iri

