

I. část – teoretická (ústní zk)

1. Teorie a pravidla úpolových sportů využívajících údery a kopy
2. Zařazení úpolových sportů využívajících údery a kopy do programu OH
3. Metody rozvoje pohybových schopností pro úpolové sporty využívající údery a kopy
4. Technické prostředky karate – kihon (charakteristika, klasifikace, oblast rozvoje, metody nácviku)
5. kontaktní plochy v karate a jiných úpolových sportech využívajících údery a kopy
6. Etika a etiketa v karate a jiných úpolových sportech využívajících údery a kopy
7. Morfofunkční charakteristika sportovce
8. zdravotní aspekty úpolových sportů využívajících údery a kopy (držení těla, nejvíce zatěžované svaly, kompenzace, nejčastější zranění a předcházení jim)
9. Průpravná cvičení v karate, technická příprava, hojo undo
10. Taktická příprava v úpolových sportech využívajících údery a kopy. Modelové situace a jejich řešení.
11. Didaktické zásady a jejich aplikace ve vyučovacím procesu úpolových sportů využívajících údery a kopy
12. Vyučovací postupy a jejich aplikace ve vyučovacím procesu úpolových sportů využívajících údery a kopy
13. Vyučovací metody a jejich aplikace ve vyučovacím procesu úpolových sportů využívajících údery a kopy
14. Výchovné metody a jejich aplikace ve vyučovacím procesu úpolových sportů využívajících údery a kopy
15. Historie a vývoj karate a jiných úpolových sportů využívajících údery a kopy
16. Specifika tréninku dětí

II. část – didaktika, aplikace teorie do praxe (vysvětlit provedení techniky, pojmenovat použité principy, didaktická řada, nejčastější chyby a jejich odstranění, aplikace v sebeobraně)

1. údery
2. kryty horního pásma
3. kryty středního pásma
4. kryty dolního pásma
5. přímé kopy
6. obloukové kopy
7. kopy stranou
8. postoj a přemístění
9. sparring