

剛
柔
流

Slovenský zväz karate
SKÚŠOBNÝ PORIADOK
pre štýl GOJU RYU

空
手
道

Doplnené časti pre štýl GOJU RYU sú v skúšobnom poriadku Slovenského zväzu karate platnom pre všetky štýly, ktorý bol schválený VV SZK v Bratislave, dňa 12.4.2008 vyznačené hrubším písmom

Špeciálna časť

Použité skratky spôsobu premiestňovania

SA	Suri aši – posun, pohyb začína predná noha (v smere pohybu)
CA	Cugi aši - posun, pohyb začína zadná noha (v smere pohybu)
AyA	Ayumi aši – premiestňovanie s prekročením
TS	Tai sabaki – pohyb do boku
TH	Tai hiraki – zakročenie, alebo vykročenie s obratom o 90°

Použité skratky postojov

SD	Sančin dači
SHD	Šiko dači
ZD	Zenkucu dači
NAD	Neko aši dači
BP	Bojový postoj
HD	Heiko dači
UHD	Uči hači dači

Poznámka: Podľa tohto skúšobného poriadku sa skúšky vykonávajú od 9 kyu po 8 Dan.

10. kyu – Biele obi

Pre udelenie STV 10.kyu nie je podmienkou vykonanie skúšky z technickej časti. Je v právomoci trénera, aby po určitej dobe aktívneho tréningu (pribl.dva mesiace) preveril nadobudnuté fyzické schopnosti a zhodnotil prístup cvičenca v tréningovom procese a následne dovolil cvičencovi nosenie karate – gi s bielim opaskom. Táto skutočnosť má byť motiváciou pre začiatočníkov ktorí sa touto formou skúšky stanú žiakmi karate.
(Príklad: 15x kl'ukov na seiken - 15x sklopiek - 15x drepov, státie v SHD 1 minútu a podobne.)

9. kyu - Biele obi so žltým pásikom na jednej strane

Kihon: 1. Seiken čoku cuki - čudan, v **HD** alebo **UHD** / cvičiť pomaly, dbať na dráhu úderu
2. Joko (uči) uke / v **HD** alebo **UHD**/ cvičiť pomaly, dbať na správnu dráhu bloku
3. Mae geri čudan v **HD**/ cvičiť pomaly, dbať na správne vykonanie kopu
4. Z **HD** vykročiť do postoja **SD, ZD, SHD** a vrátiť nohu späť do **HD**

Kihon ido: 1. Postupovať v AyA dopredu a dozadu v postojoch SD, ZD a SHD
2. Postupovať v AyA dopredu a dozadu v postojoch SD, ZD a SHD s pridaním -
a/ čudan cuki / samostatne s úderom/
b/ joko/uči/ uke /samostatne s blokom/

Kata: Postup v pôdoryse kata Taikyoku **džodan 1, čudan 1.** bez blokov a úderov.

8. kyu - Biele obi so žltým pásikom na každej strane

Kihon: 1. Seiken čoku cuki džodan, čudan, gedan v **HD** alebo **UHD**
2. Gedan barai (gedan uke) v **HD** a **UHD**
3. Age uke (**džodan uke**) v **UHD** a **HD**
4. **Gedan sokuto** v **HD**

Kihon ido: 1. Postupovať (AyA)s oi cuki čudan v **ZD** a v **SD**.
2. Ustupovať (AyA)s gedan barai v **ZD**.
3. Postupovať (AyA)s mae geri čudan v **BP** alebo **ZD**.
4. Postupovať (ustupovať) suri aši (ajumi aši) v **BP**.
5. Postupovať (TS) v **BP** - pohyb (SA) do boku.
6. **Postupovať a ustupovať (AyA) v SD s blokom age uke a gedan uke.**

Kumite: Ippon kumite

- Útok oi cuki džodan (čudan mae geri) v **BP** alebo **ZD**.
Obranca ústup vzad (AyA) s age uke – gedan barai z **BP** do **ZD**.
- Orientácia sa v priestore pohyb v **BP** dopredu, dozadu (SA, AyA) do strán (SA)
- Útok z **HD** vykročením do **SD** s džodan oi cuki.
Obranca ústup do zadu z **HD** do **SD** s age uke.
- Útok z **HD** vykročením do **SD** s čudan oi cuki.
Obranca ústup do zadu z **HD** do **SD** s joko uke.

Kata: Taikyoku džodan 1, Taikyoku čudan 1

7. kyu – Žlté obi

Kihon : 1. Uraken učí (shomen, yokomen) v **UHD a HD**

2. Nagaši uke v **UHD a HD**
3. Soto uke v **UHD a HD**
4. Giaku cuki čudan v **SD, ZD a v BP**
5. Mawaši geri čudan v **HD**
6. **Kin geri, HD**
6. **Tate cuki v SD**
7. **Age, Joko empi učí v SD**
8. **Gedan joko geri v HD**

Kihon Ido: 1. Postupovať (AyA)s giaku cuki čudan v ZD.

2. Postupovať (CA) v BP (ustupovať).
3. Postupovať (TS) v BP - pohyb (CA) do boku.
4. Postupovať (AyA) z BP s mae geri čudan pri dopade nohy do ZD oi cuki džodan prednú nohu vrátiť do BP.
5. Ustupovať v BP (AYA) s gedan barai a giaku cuki čudan.

Kumite: Ippon kumite

1. Útok zo SD (AyA) do ZD s oi zuki džodan (čudan).

Obrana ústup z HD do SD s džodan uke (joko uke), protiútok giaku zuki, vrátiť do východzej pozície.

Nihon kumite

2. Útok z BP (AyA) do ZD s džodan oi cuki a čudan giaku cuki, obranca z BP premiestenie vzad AyA do ZD s blokmi age uke a gedan barai, následne vykoná protiútok giaku cuki.
3. Dvojica sa pohybuje v BP v priestore (SA, CA, AyA) útok (AyA) oi cuki džodan (giaku cuki čudan), obranca vykoná obranu.

Kata: Taikyoku džodan 2, Taikyoku čudan 2

6. kyu - Žlté obi s červeným pásikom

Pri technikách vykonaných v BP je dôležité aby sa skúšaný vracal späť do BP okamžite po vykonaní Kime, tak aby sa zachoval princíp Zanšin.

Kihon: 1. z BP vykročiť do ZD s kizami cuki džodan (uraken učí)

2. z BP vykročiť do ZD s giaku cuki čudan
3. v ZD kizami džodan a giaku cuki čudan (dôraz na prácu bokov)
4. Sukui uke
5. **Harai otoši uke v SHD**
6. **Kansetsu geri v NAD**

- 7. Ura cuki v SD, SHD
- 8. Gammen šuto uči v UHD, HD, a s vykročením do BP (ZD)
- 9. Jokomen šuto uči v UHD, HD
- 10. Kake uke v HD a SD

- Kihon Ido: 1. Postupovať (AyA) z BP do ZD s oi cuki čudan, BP.
- 2. Postupovať (AyA) v BP s mae geri čudan.
 - 3. Postupovať (AyA) v BP s mawaši geri čudan.
 - 4. Postupovať (SA) v BP s uraken uči džodan.
 - 5. Postupovať (AyA) v BP s aši barai a oi cuki džodan.
 - 6. Postupovať v BP s mawaši geri čudan zadnou nohou po kope dokročiť do ZD s nagaši uke, BP.
 - 7. Ustupovať (SA) z BP do ZD s nagaši uke a giaku cuki.
 - 8. Postupovať v SHD (AyA) s oi zuki (45°).
 - 9. Ustupovať v SHD (AyA) s harai otoši uke (45°).

Kumite: Sanbon kumite

- 1. obrana proti útoku džodan oi cuki a čudan giaku cuki a džodan kizami cuki.
- 2. Tori- zo zvoleného postoja určený útok z techník kihonu na 6.kyu,
Uke - vykoná obranu a protiútok pričom je dôležité aby bol kladený dôraz na správnu vzdialenosť a Zanšin.
- 3. Tori - voľný pohyb v BP s využitím nagaši uke a giaku cuki .
- 4. Tori - voľný pohyb v BP s využitím techník čudan mae geri a uraken uči.
Uke - aktívna obrana.
- 5. Tori postupovať (AyA) v SD s džodan oi cuki, čudan oi cuki, v SHD gedan oi cuki.
Uke - ustupovať (AyA) v SD s džodan uke, joko uke a v SHD s harai otoši uke (45°).
- 6. Tori postupovať (AyA) v SHD s gedan oi cuki.
Uke – ustupovať (AyA) v SHD s harai otoši uke.

Kata: Taikyoku gedan 1, Taikyoku kake uke 1, Geksai 1

5. kyu – Oranžové obi

- Kihon: 1. z BP vykročiť do ZD s kizami džodan a následne gyaku cuki čudan (dôraz na prácu bokov).
- 2. z BP vyročiť do ZD s uraken uči džodan a gyaku cuki čudan.
 - 3. Tai sabaki v BP s blokom sukui (nagaši) uke a následné vystúpenie do ZD s gyaku cuki čudan, na opačnú stranu harai otoši uke a gyaku cuki čudan.
 - 4. Joko geri čudan (do strany, aj do predu)
 - 5. Tai hiraki s joko cuki
 - 6. Mawaši uke a teišo yama cuki v HD, UHD
 - 7. Mawaši empi uči SD a v SHD
 - 8. Vykročiť (AyA) z BP do ZD s aši barai, giaku cuki
 - 9. Teišo cuki v UHD

- Kihon Ido: 1. Postupovať (SA) z BP do ZD s giaku cuki čudan, BP.
- 2. Postupovať (SA) z BP do ZD s kizami cuki džodan, BP.

3. Postupovať (SA) z BP do ZD s kizami a giaku cuki čudan, BP.
4. Postupovať v BP kosa dači zadnou nohou a joko geri, BP.
5. Postupovať (SA) z BP do ZD s giaku cuki čudan, zadnou nohou (AyA) mae geri (mawaši geri), BP.
6. Ustupovať vzad (AYA) v BP, hneď po premiestnení prednou nohou vykonať džodan mawaši geri.
- 7. Postupovať (AyA) v SHD s joko cuki (ako v kata taikioku gedan 2).**
- 8. Postupovať a ustupovať (AyA) v NAD s mae geri (mawaši geri).**
- 9. Postupovať a ustupovať (AyA, SA) v NAD s kake uke (soto uke).**

- Kumite: 1. Nihon kumite - útok čudan mae geri a oi cuki džodan v BP, obrana a protiútok.
 2. Tori – voľný pohyb z BP, útok yoko geri a gyaku cuki (CA).
 Uke - obrana a protiútok.
 3. Tori – Postupovať (SA) z BP do ZD s gyaku cuki, zadnou nohou (AyA) mae geri (mawaši geri), BP.
 Uke – obrana a protiútok.
4. Tori z NAD do ZD s giaku cuki.
Uke z HD zakročiť do strany do NAD s kake uke, protiútok nohou (rukou).

Kata: Taikyoku gedan 2, Taikyoku kakeuke 2, Geksai 2, Sančin – vedieť postup

4. kyu - Zelené obi

- Kihon: 1. Vykročiť z BP do ZD s giaku cuki čudan džodan (2x jednou rukou)
 2. Uširo geri čudan
Zmena naznačených techník priamych kopov na oblúkové v BP, kop je vykonaný zadnou nohou:
 3. z čudan mae geri - mawaši geri. z čudan joko geri - mawaši geri
4. Z HD ustúpiť do BP s nagaši uke (kake uke) následne vykročiť do ZD s giaku cuki.
5. Haito uchi v UHD, HD
6. Ura mawaši geri v HD
7. Z BP vykročiť do ZD s furi uči
8. Uširo geri v HD

- Kihon Ido: 1. Ustupovať (AyA) z BP do ZD s nagaši uke, kizami cuki džodan, giaku cuki čudan, BP.
 2. Postupovať (CA) v BP do ZD s kizami cuki džodan a (CA) do ZD giaku cuki čudan, BP.
 3. Postupovať (CA) v BP prednou nohou mawaši geri džodan (čudan mae geri).
 4. Postupovať (AyA) v BP s aši barai do ZD s oi a giaku cuki, BP.
 5. Postupovať (AyA) z BP do ZD s kombináciou mae geri čudan a uraken uči džodan, BP.
 6. Postupovať (AyA) v BP s uširo geri čudan.
 7. Postupovať (AyA) z BP oi komi giaku cuki (počas premiestnenia džodan cuki s dokrokom do ZD giaku cuki čudan).
8. Vykročiť z BP do ZD s giaku cuki, postupovať (AyA) do BP s aši barai a druhou nohou gedan sokuto. Nohu vrátiť späť do BP.

9. San ren cuki jodan, chudan, gedan v SD (BP, ZD).

- Kumite
1. Nihon kumite – útok z BP zadnou nohou mawaši geri čudan a uraken učí džodan, obrana a protiútok
 2. Tori - voľný pohyb v BP, prednou nohou mawaši geri + giaku cuki
Uke - obrana a protiútok
 3. Tori - v pohybe z BP – ajumi aši počas premiestnenia džodan cuki, s dokrokom do ZD giaku cuki čudan
Uke – obrana a protiútok
 4. Tori - voľný pohyb v BP, aši barai
Uke - uvoľnenie podmietanej nohy s kopom džodan (čudan) mawaši geri
 5. Tori - voľný pohyb v BP, náznak gyaku (kizami) cuki
Uke - z BP protiútok giaku cuki (dôraz na rýchlosť reakcie)

Kata: Gekesai 1, Gekesai 2, Taikyoku kake uke 2, Taikyoku mawaši uke 1, Sančin

3. kyu – Modré obi

- Kihon:
1. z BP prednou nohou mawaši geri (džodan, čudan) a giaku cuki čudan s dokročením do ZD.
 2. z BP prednou nohou joko geri a uraken učí s dokročením do ZD.
 3. z BP prednou nohou ura mawaši geri (džodan, čudan).
 4. **Kagi cuki v UHR (HD).**
 5. **V UHD kakuto uke, teišo uke**
 6. **Čo uke z HD s vykročením (zakročením) do BP, zadnou nohou aši barai, vrátiť sa do postoja HD.**
 7. **V HD s rotáciou nôh a tela o 45° k predno zadnej osi bloky kakuto (šuto) uke, ura uke, harai otoši uke (otvorené ruky).**

Úlohou skúšaného je dosiahnuť uvoľnenosť a koordináciu pri vykonaní technik

- Kihon Ido:
1. Postupovať (SA) v BP džodan kizami cuki, giaku cuki čudan.
 2. Postupovať (CA) v BP prednou nohou čudan mae geri (mawaši) po kope dokročiť do ZD s giaku cuki džodan, BP.
 3. Postupovať (AyA) z BP s aši barai, dokročiť podrážajúcou dopredu do ZD s giaku cuki a kizami cuki, BP.
 4. Z BP zadnou nohou ura mawaši geri, BP.
 5. V BP namieste prednou nohou mawaši geri po kope zastúpiť vzad kopajúcou nohou do ZD s nagaši uke a giaku cuki čudan, BP.
 6. **Ustupovať v NAD (AyA, SA) s blokom kake uke (šuto uke, kakuto uke, haito uke), s následným vykročením prednej nohy do ZD (BP) s giaku cuki a vrátenie nohy späť do NAD.**
 7. **Z NAD joko geri zadnou nohou dopredu do do ZD, útok čudan cuki (učí), prednú nohu vrátiť späť do NAD.**
 8. **Postupovať (SA) v BP (SD) s giaku cuki (AyA) do BP (ZD, SD) s následnou útočnou technikou rukou (nohou).**

Kumite: 1. Sanbon kumite – z BP útok zadnou nohou džodan mawaši geri s dokročením do ZD a uraken učí (oi cuki) a čudan giaku cuki, obranca vykoná obranu a protiútok

2. Tori – voľný pohyb v BP, suri aši giaku cuki
Uke - tai sabaki šotei (harai otoši) uke a džodan ura mawaši geri
 3. Tori – voľný pohyb v BP, suri aši kizami cuki džodan
Uke - tai sabaki nagaši uke a giaku cuki
 4. Tori – voľný pohyb v BP, aši barai
Uke- uvoľnenie podmietanej nohy s následný kop džodan (čudan) ura mawaši geri (mawaši, yoko geri)
 5. Tori- rýchlosť presunu pri útoku s kizami cuki a giaku cuki,
Uke - vyhnutie sa útoku (TS, SA, CA, AyA)
- Kata:** Geksai 1 (bunkai), Geksai 2, Taikyoku mawaši uke 2, Sančin, Tenšo
-

2. kyu – Hnedé obi

- Kihon: 1. v BP tai sabaki a kizami cuki
2. v BP, prednou nohou čudan mae geri a mawaši geri medzi kopami nohu neklásť na zem
 3. v BP prednou nohou kombinácia mawaši a joko geri medzi kopmi nohu neklásť na zem
 4. **Furi učí v UHD, HD, a s vykročením do BP (ZD)**
 5. **Hiza geri – mae (mawaši) v HD (BP)**

- Kihon Ido: 1. (SA) z BP do ZD s giaku cuki a následne (AyA) zadnou nohou ura mawaši geri džodan, BP.
2. (AyA) v BP aši barai, dokočiť otočený o 180° do HD, druhou nohou uširo geri čudan, dokročiť otočený späť do BP.
 3. v BP postupovať s ušiomawaši geri džodan.
 4. v BP prekročiť do kosa dači, joko geri čudan vykročiť kopajúcou nohou do ZD s giaku cuki čudan.
 5. v BP mawaši geri zadnou nohou, kopajúcou nohou vykročiť (SA) s uraken učí džodan, vykročiť do postoja ZD s giaku cuki čudan prednú nohu vrátiť do BP.

- Kumite: 1. Konceptia vzdialenosti a kontroly úderu (rôzne formy kizami, giaku cuki, uraken učí) skúšaný vykonáva techniky v BP na voľne sa pohybujúceho sa súpera
2. Konceptia vzdialenosti a kontroly kopov (rôzne formy mae, mawaši, joko, uširo, uramawaši geri) Detto ako v bode 1.
 3. Džiu kumite
Tori – aktívny útok rôznych foriem
Uke - pasívny systém obrany

- Kata:** Geksai 1, Geksai 2 (bunkai), Sančin, Tenšo, Saifa
-

1. kyu – Hnedé obi

- Kihon Ido: 1. Z BP zadnou nohou mawaši geri dokročiť kopajúcou nohou otočený o 180° do HD, druhou nohou džodan ura mawaši geri.
2. Z BP zadnou nohou uširo geri dokročiť do ZD s blokom osae uke a giaku cuki, BP

3. Z BP suri aši do ZD s kizami cuki, zadnou nohou aši barai dokročiť vpred do BP s otoži cuki, BP
4. Ustupovať v BP s nagaši uke džodan a osae uke tou istou rukou, vystúpenie do ZD s giaku cuki, BP
- 5. Haito učí v UHD, HD, a s vykročením do BP (ZD)**
- 6. Postupovať a ustupovať (AyA) v SHD, oi ruka blok ura uke, kake uke, giaku ruka nukite**

Kumite: 1. Džiu Ippon (komisia určí techniku)
 2. Džiu Kumite (aktívny systém obrany)
 3. Tori - voľné techniky
 Uke - aktívna obrana a protiútok - využiť rôzne formy podrážania

Kata: Geksai 1, Geksai 2, Sančin, Tenšo, Saifa (bunkai), Seinčin

1. Dan – Čierne obi

- Kihon Ido: 1. Z BP zadnou nohou čudan mae geri, vykročiť kopajúcou nohou so suri aši oi cuki džodan, suri aši giaku cuki čudan.
2. Z BP cez kosa dači joko geri kopajúcou nohou vykročiť suri aši s uraken učí, suri aši s giaku cuki.
 3. V BP vykročiť prednou nohou do ZD s giaku cuki zadnou nohou mawaši geri, dokročiť kopajúcou nohou do BP s giaku cuki.
 4. V BP zadnou nohou mawaši geri džodan, nohu nespustiť a hneď ura mawaši geri tou istou nohou.
 5. Ustupovať (SA) v BP s nagaši uke a mawaši geri džodan
 6. Z BP tobi mae geri.
 - 7. Kombinácia vlastných obranných a útočných techník. Počet určí skúšobná komisia.**

Kumite: 1. Komisia určí zo zoznamu techník pre aplikáciu v kumite pre STV 1. až 5. Dan z techník 1. až 4.
 2. Džiu kumite

Sebaobrana proti uchopeniu za ruku, odev, krk, spredu, zozadu, zboku, proti objatiu a pod.

Kata: Geksai 1, Geksai 2, Sančin, Tenšo, Saifa, Seinčin- (bunkai), Sanseru

2. Dan

Kihon Ido: Kombinácia troch techník v ľubovoľných postojoch:

1. kombinácia techník: mae geri, oi cuki, giaku cuki
2. - // - : mawaši geri, uraken učí, giaku cuki
3. - // - : aši barai, ura mawaši geri, giaku cuki
4. - // - : joko geri, uširo geri, giaku cuki
5. Vlastná kombinácia obranných a útočných techník. Počet určí skúšobná komisia.

Kumite: Komisia určí zo zoznamu technik pre aplikáciu v kumite pre STV 1.až 5. Dan z techník 1. až 6.
Džiu kumite

Kata: ako na 1. dan + Sanseru- (bunkai), Šisočin

Sebaobrana proti zbraniam – palici, nožu a pod. proti útokom vedeným zhora, zospodu, z boku a priamym pichom.

3. Dan

Kihon Ido: Kombinácia troch technik v ľubovoľných postojoch

1. Kombinácia techník: mae geri, mawaši geri, oi, giaku cuki
2. - // - : aši barai, uširo geri, giaku cuki, uraken uči
3. - // - : ura mawaši geri, giaku cuki, mawaši geri
4. Vlastná kombinácia obranných a útočných techník. Počet určí skúšobná komisár.

Kumite: Komisia určí zo zoznamu technik pre aplikáciu v kumite pre STV 1. až 5. Dan z techník 1. až 8.
Džiu kumite

Kata: ako na 2. dan + Šisočin-(bunkai), Seisan

4. Dan

Kihon Ido: 1. Skúšaný vykoná kombinácie techník podľa svojho výberu
2. Vlastná kombinácia obranných a útočných techník. Počet určí skúšobná komisia.

Kumite: Komisia určí zo zoznamu technik pre aplikáciu v kumite pre STV 1. až 5. Dan z techník 1. až 10.
Džiu kumite

Kata: ako na 3. dan + Seisan-(bunkai) Seipai, Kururunfa

5. Dan

Kihon Ido: 1. Skúšaný vykoná kombinácie techník podľa svojho výberu
2. Vlastná kombinácia obranných a útočných techník. Počet určí skúšobná komisia.

Kumite: Komisia určí zo zoznamu technik pre aplikáciu v kumite pre STV 1. až 5. Dan z techník 1. až 10.
Džiu kumite

Kata: ako na 4. dan + Seipai-(bunkai), Suparinpei

Poznámka: Pri skúške na ďalší vyšší technický stupeň STV sa môžu skúšať všetky kata a techniky z nižších STV.

6. Dan

Kihon Ido: 1. Skúšaný vykoná 3 kombinácie techník podľa svojho výberu.

Kata povinné: Sančin, Tenšo, Seipai, Kururunfa, Suparinpei

Kata doplnkové: 1 kata určí skúšobná komisia

Bunkai: Suparinpei + 1 vlastný výber na dané kata

7. dan

Kihon Ido: 1. Skúšaný vykoná 3 kombinácie techník podľa svojho výberu.

Kata povinné: Sančin, Tenšo, Seipai, Kururunfa, Suparinpei

Kata doplnkové: 1 kata určí skúšobná komisia

Bunkai: Určí skúšobná komisia + 1 vlastný výber na vybrané kata

8. Dan

Kihon Ido: 1. Skúšaný vykoná 3 vlastné kombinácie techník podľa svojho výberu.

Kata povinné: Sančin-tenšo, Seipai, Kururunfa, Suparinpei

Kata doplnkové: 1 kata určí skúšobná komisia

Bunkai: Určí skúšobná komisia + 1 vlastný výber na vybrané kata

Zoznam techník pre aplikáciu v kumite pri STV 1. až 5. Dan

1. Kizami + giaku cuki (čo najdynamickejší výpad (SA) vpred, odrazom zo zadnej nohy)
2. Giaku + kizami cuki (použiť pri súperovom ústupe pohyb AyA)
3. Zachytiť nohou súperovu prednú nohu, kontrola súpera prednou rukou + giaku cuki
4. Giaku cuki s vykročením do strany (uhnutie a úder)
5. Oikomi giaku cuki (počas premiestnenia z BP (AyA) vykonáva skúšaný úder s zhode s nohou ktorá sa premiestňuje dopredu a pri dokročení do ZD vykoná giaku cuki).
6. Oikomi giaku cuki +(SA) uraken učí + giaku cuki
7. Zadnou nohou mawaši geri + uraken učí + giaku cuki
8. Prednou nohou mawaši geri + giaku cuki
9. Prednou nohou ura mawaši geri + mawaši geri tou istou nohou + giaku cuki

10. Náznak čudan mae geri zo zmenou dráhy kopu na mawaši geri + giaku cuki

Sebaobrana STV 1.- 8. Dan.

Štýly karate zaradia do špeciálnej časti skúšok na STV DAN sebaobránné prvky.

Autori: Ing.V. Čaboun, Dr.R. Mráz, J. Valenta

Doplňok spracovali: Július Valenta, Peter Baďura