

Slovenský Zväz Karate

SKÚŠOBNÝ PORIADOK PRE ŠTÝL ŠOTOKAN

Skúšobný poriadok Slovenského zväzu karate platnom pre všetky štýly, ktorý bol schválený VV SZK v Bratislave, dňa 12.4.2008 je doplnený o časti pre štýl Šotokan (hrubým písmom)

Špeciálna časť

Použité skratky spôsobu premiestňovania:

SA	Suri-aši – posun, pohyb začína predná noha (v smere pohybu)
JA (CA)	Jori-aši (Cugi-aši) – posun, pohyb začína zadná noha (v smere pohybu)
AyA	Ayumi-aši – premiestňovanie sa s prekročením
TS	Tai sabaki – pohyb do boku

Použité skratky postojov:

BP	Bojový postoj (Džiju-dači)
FD	Fudo-dači (Sočin-dači)
HaD	Hangecu-dači
HD	Heiko-dači
HsD	Heisoku-dači
KiD	Kiba-dači
KkD	Kokucu-dači
KsD	Kosa-dači
NAD	Neko-aši-dači
RD	Renodži-dači
SD	Sančin-dači
ST	Šizen-tai
ZD	Zenkucu-dači

10. kyu (biele obi)

Nie je podmienkou vykonanie skúšky, je záležitosťou trénera, aby dovolil po určitej dobe aktívneho tréningu cvičencovi nosenie karate – gi s bielym opaskom. Táto skutočnosť má byť motiváciou pre začiatočníkov, z ktorých sa týmto stanú karatisti.

9. kyu (biele obi)

KIHON:

- 1) V HD, Čoku-cuki-kamae, Džodan Seiken-čoku-cuki, striedavo ľavá a pravá
- 2) V HD, Čoku-cuki-kamae, Čudan Seiken-čoku-cuki, striedavo ľavá a pravá
- 3) V HD, Čoku-cuki-kamae, Gedan Seiken-čoku-cuki, striedavo ľavá a pravá
- 4) V HD, Čoku-cuki-kamae, Age-uke (Džodan-uke), striedavo ľavá a pravá
- 5) V HD, Čoku-cuki-kamae, Uči-uke, striedavo ľavá a pravá
- 6) V HD, Čoku-cuki-kamae, Gedan-barai, striedavo ľavá a pravá
- 7) V HD, Ryo-joko-gedan-barai-kamae, Čudan Mae-geri, striedavo ľavá a pravá

KIHON IDO:

- 1) ZD, Gedan-kamae, AyA vpred s Džodan Oi-cuki, potom AyA vzad s Age-uke, po niekoľkých opakovaniach zmeniť na opačné ZD
- 2) ZD, Gedan-kamae, AyA vpred s Čudan Oi-cuki, potom AyA vzad s Uči-uke, po niekoľkých opakovaniach zmeniť na opačné ZD
- 3) ZD, Gedan-kamae, AyA vpred s Gedan Oi-cuki, potom AyA vzad s Gedan-barai, po niekoľkých opakovaniach zmeniť na opačné ZD
- 4) ZD, Čudan-kamae, AyA vpred s Čudan Mae-geri, potom AyA vzad s Čudan-kamae, po niekoľkých opakovaniach zmeniť na opačné ZD

KATA: Taikyoku Šodan (postup)

PREDPOKLADANÉ TEORETICKÉ ZNALOSTI:

- a) znalosť pojmov: Džodan, Čudan, Gedan, Šizentai, Čoku-cuki-kamae, Musubi-dači, Joi, Seiza, Mokuso, Šomen-ni-rei, Sensei-ni-rei.
- b) skúšaný musí ovládať postup kata Taikyoku Šodan
- c) skúšaný musí na začiatku a konci tréningu vykonať pozdrav podľa etikety Dodžo

8. kyu (žlté obi)

KIHON:

- 1) Z HD, Čoku-cuki-kamae výkrok vpred do ZD s Džodan Oi-cuki, potom späť do HD s Čoku-cuki-kamae, striedavo ľavá a pravá
- 2) Z HD, Čoku-cuki-kamae výkrok vpred do ZD s Čudan Gyaku-cuki, potom späť do HD s Čoku-cuki-kamae, striedavo ľavá a pravá
- 3) Z HD, Age-uke-kamae výkrok vpred do ZD s Age-uke, potom späť do HD s Age-uke-kamae, striedavo ľavá a pravá
- 4) Z HD, Čoku-cuki-kamae výkrok vpred do ZD s Uči-uke, potom späť do HD s Čoku-cuki-kamae, striedavo ľavá a pravá
- 5) Z HD, Gedan-kamae výkrok vpred do ZD s Gedan-barai, potom späť do HD s Gedan-kamae, striedavo ľavá a pravá
- 6) **V HD, Čoku-cuki-kamae, Šuto-uke do strany, striedavo ľavá a pravá**
- 7) **V HD, Ryo-joko-gedan-barai-kamae, Džodan Mae-geri, striedavo ľavá a pravá**
- 8) **V HD, Čudan-kamae do strany, Čudan Joko-geri-keage, striedavo ľavá a pravá**

KIHON IDO:

- 1) ZD, Gedan-kamae, AyA vpred s Čudan Oi-cuki
- 2) ZD, Gedan-kamae, AyA vzad s Gedan-barai
- 3) ZD, Čudan-kamae, AyA vpred s Čudan Mae-geri
- 4) BP, Čudan-kamae, AyA vpred a vzad
- 5) BP, Čudan-kamae, SA vpred a vzad
- 6) BP, Čudan-kamae, TS – pohyb (SA) do boku
- 7) **ZD, Gedan-kamae, AyA vzad s Uči-uke**
- 8) **KkD, Šuto-kamae, AyA vpred a vzad so Šuto-uke**
- 9) **KiD, Čudan-kamae, prekrok vpred cez KsD s Džodan Joko-geri-keage**

KUMITE:

Kihon-ippon-kumite

I.

ÚTOK (TORI)

- a) z ľavého ZD, Gedan-kamae AyA vpred do ZD Džodan Oi-cuki
 - b) z ľavého ZD, Gedan-kamae AyA vpred do ZD Čudan Mae-geri
- Zopakovať a) – b) z pravého ZD

OBRANA (UKE)

- a) - z ľavého BP: ústup vzad AyA do pravého ZD s Age-uke
 - b) - z ľavého BP: ústup vzad AyA do pravého ZD s Gedan-barai (zvonku)
- Pri útoku z pravého ZD obrana je zrkadlová k obrane pri útoku z ľavého ZD.

II. Orientácia v priestore, pohyb v BP, Čudan-kamae, vpred, vzad (SA, AyA), do strán (SA)

Gohon-kumite

ÚTOK (TORI)

- a) z ľavého ZD, Gedan-kamae AyA vpred do ZD s Džodan Oi-cuki 5x
- b) z ľavého ZD, Gedan-kamae AyA vpred do ZD s Čudan Oi-cuki 5x

OBRANA (UKE)

- a) z ST: 5x ústup AyA vzad do ZD s Age-uke/ v piatej technike + Čudan Gyaku-cuki
- b) z ST: 5x ústup AyA vzad do ZD so Soto-uke/ v piatej technike + Čudan Gyaku-cuki

Útočník začína zo ZD útok na Džodan, prvý útok do pravého ZD a potom prevádza ďalšie 4 útoky. Obranca stojí v ST a začína s ústupom vzad ľavou nohou s pravou blokujúcou technikou a pokračuje ďalšími 4 ústupmi. Pravé Oi-cuki blokuje pravé Age-uke a opačne. Po piatej technike prevedie obranca protiúder s Kiai. Útočník následne sťahuje zadnú nohu vpred do počiatočnej pozície ST. Obranca prevedie Gedan-kamae. Výmena úloh a vymedzenie správnej vzdialenosti.

Útočník pri útoku na Čudan prevádza prvý útok do pravého ZD a potom prevádza ďalšie 4 útoky. Obranca stojí v ST a začína s ústupom vzad pravou nohou s ľavou blokujúcou technikou a pokračuje ďalšími 4 ústupmi. Pravé Oi-cuki blokuje ľavé Soto-uke a opačne. Po piatej technike prevedie obranca protiúder s Kiai. Obdobná výmena ako pri útoku na Džodan.

KATA: Heian Šodan
Minimálne 1 kata z predchádzajúcich STV

BUNKAI: praktická ukážka aspoň 4 techník z kata Heian Šodan so súperom

PREDPOKLADANÉ TEORETICKÉ ZNALOSTI:

Znalosť pojmov: Mavate, Kime, Kiai, Hiki-te, Gohon-kumite, Kata, Bunkai, Embusen.

7. kyu (oranžové obi)

KIHON:

- 1) V HD, Čoku-cuki-kamae, Šomen-uraken-uči, striedavo ľavá a pravá
- 2) V BP, Čudan-kamae, Joko-mavaši-uraken-uči, po niekoľkých opakovaníach zmeniť na opačný BP
- 3) V HD, Čoku-cuki-kamae, Soto-uke, striedavo ľavá a pravá
- 4) V HD, Čudan-kamae, Čudan Mavaši-geri
- 5) **Z HD, Čoku-cuki-kamae do ZD s Tate-hidži-ate (Age-empi-uči), späť do HD s Čoku-cuki-kamae, striedavo ľavá a pravá**
- 6) **Z HD, Gedan-kamae do KiD s Joko-hidži-ate (Joko-empi-uči) do strany, späť do HD s Gedan-kamae, striedavo ľavá a pravá**
- 7) **Z HD, Čoku-cuki-kamae do ZD, Gyaku-mae-hidži-ate (Gyaku-mae-empi-uči), späť do HD s Čoku-cuki-kamae, striedavo ľavá a pravá**
- 8) V HD, Čoku-cuki-kamae, Otoši-hidži-ate (Otoši-empi-uči), striedavo ľavá a pravá
- 9) V HD, Čoku-cuki-kamae, Uši-ro-hidži-ate (Uši-ro-empi-uči), striedavo ľavá a pravá
- 10) V HD, Gedan-kamae, Tate-uraken-uči do strany, striedavo ľavá a pravá
- 11) V HD, Čoku-cuki-kamae, Joko-kencui-uči (Joko-tecui-uči) do strany, striedavo ľavá a pravá
- 12) V ZD, Gedan-kamae, Mavaši-kencui-uči (Mavaši-tecui-uči), po niekoľkých opakovaníach zmeniť na opačný ZD
- 13) V KkD, Šuto-kamae, Džodan Haivan-uke, striedavo ľavá a pravá (dôraz na zmenu ťažiska)

KIHON IDO:

- 1) ZD, Gedan-kamae, AyA vpred s Čudan Gyaku-cuki
- 2) BP, Čudan-kamae, JA vpred a vzad
- 3) BP, Čudan-kamae, TS – pohyb (CA) do boku
- 4) BP, Čudan-kamae, AyA vpred s Čudan Mae-geri do ZD/ Čudan Oi-cuki, prednú nohu stiahnuť späť do BP, Čudan-kamae
- 5) BP, Čudan-kamae, AyA vzad s Gedan-barai / Čudan Gyaku-cuki
- 6) **ZD, Gedan-kamae, AyA vpred a vzad s Gyaku-te-osae-uke / Čudan Šihon-tate-nukite (Oi-tate-nukite-cuki)**
- 7) KiD, Čudan-kamae, prekrok vpred cez KsD s Čudan Joko-geri-kekomi
- 8) BP, Čudan-kamae, AyA vpred s Mikacuki-geri

KUMITE:

Nihon-kumite

I.

ÚTOK (TORI)

- c) z BP, Čudan-kamae AyA vpred do ZD Džodan Oi-cuki / Čudan Gyaku-cuki
Zopakovať z opačného BP

OBRANA (UKE)

- c) - z BP: ústup vzad AyA do ZD s Age-uke / Gedan-barai / Čudan Gyaku-cuki

II. Dvojica sa pohybuje v BP Čudan-kamae v priestore, pohyb SA, JA, AyA, útok AyA
Džodan Oi-cuki (Čudan Gyaku-cuki), obranca vykoná obranu

Gohon-kumite

ÚTOK (TORI)

- a) z ľavého ZD, Gedan-kamae AyA vpred do ZD s Čudan Oi-cuki 5x
- b) z ľavého ZD, Gedan-kamae AyA vpred do ZD s Gedan Oi-cuki 5x

OBRANA (UKE)

- a) a) z ST: 5x ústup AyA vzad do ZD s Uči-uke/v piatej technike + Čudan Gyaku-cuki (pravé Oi-cuki blokuje pravé Uči-uke)
- b) b) z ST: 5x ústup AyA vzad do ZD s Gedan-barai/ v piatej technike + Čudan Gyaku-cuki (pravé Oi-cuki blokuje pravé Gedan-barai)

KATA: Heian Nidan
Minimálne 1 kata z predchádzajúcich STV

BUNKAI: praktická ukážka aspoň 4 techník z kata Heian Nidan so súperom

PREDPOKLADANÉ TEORETICKÉ ZNALOSTI:

Znalosť pojmov: Pozícia bokov Šomen, Hanmi a Gyaku-hanmi, Čudan-kamae, Gedan-kamae, Šuto-kamae.

6. kyu (zelené obi)

KIHON:

- 1) Z BP, Čudan-kamae, výkrok vpred do ZD s Džodan Kizami-cuki, po niekoľkých opakovaniach zmeniť na opačné ZD
- 2) Z BP, Čudan-kamae, výkrok vpred do ZD s Džodan Joko-mavaši-uraken-uči, po niekoľkých opakovaniach zmeniť na opačné ZD
- 3) Z BP, Čudan-kamae, výkrok vpred do ZD Čudan Gyaku-cuki (dôraz na prácu bokov), po niekoľkých opakovaniach zmeniť na opačné ZD
- 4) V HD, Čoku-cuki-kamae, Džodan Haivan-nagaši-uke, striedavo ľavá a pravá
- 5) V HD, Čoku-cuki-kamae, Te-nagaši-uke, striedavo ľavá a pravá
- 6) V ZD, Gedan-kamae, stiahnuť späť do RD s Gedan Nagaši-uke, späť do ZD s Gedan-kamae, po niekoľkých opakovaniach zmeniť na opačné ZD
- 7) V HD, Čoku-cuki-kamae, Čudan Kagi-cuki, striedavo ľavá a pravá
- 8) V HD, Čoku-cuki-kamae, Džodan Šuto-soto-mavaši-uči, striedavo ľavá a pravá
- 9) V HD, Čoku-cuki-kamae, Džodan Šuto-uči-mavaši-uči do strany, striedavo ľavá a pravá
- 10) V HD, Čoku-cuki-kamae, Kosa-uke (Džoge-uke), striedavo ľavá a pravá
- 11) Z ZD, Čudan-kamae, Čudan Mae-aši-geri (Kizami-mae-geri), po niekoľkých opakovaniach zmeniť na opačné ZD
- 12) V HD, Ryo-joko-gedan-barai-kamae, TS o 90°, striedavo ľavá a pravá

KIHON IDO:

- 1) BP, Čudan-kamae, AyA vpred s Aši-barai / Džodan Oi-cuki / Čudan-kamae
- 2) BP, Čudan-kamae, AyA vpred s Čudan Mae-geri
- 3) BP, Čudan-kamae, AyA vpred s Čudan Mavaši-geri
- 4) BP, Čudan-kamae, SA vpred s Džodan Joko-mavaši-uraken-uči
- 5) BP, Čudan-kamae, AyA vpred do ZD s Čudan Oi-cuki / stiahnuť späť do BP, Čudan-kamae
- 6) BP, Čudan-kamae, SA vzad do ZD s Te-nagaši-uke / Čudan Gyaku-cuki / Čudan-kamae
- 7) BP, Čudan-kamae, AyA vpred do ZD s Čudan Mavaši-geri / Te-nagaši-uke / stiahnuť späť do BP, Čudan-kamae
- 8) ZD, Gedan-kamae, AyA vpred s Age-uke / Čudan Gyaku-cuki
- 9) ZD, Gedan-kamae, AyA vpred so Soto-uke / prekrok do KiD s Čudan Joko-hidži-ate
- 10) KkD, Šuto-kamae, AyA vpred a vzad so Šuto-uke / Džodan Mae-aši-geri
- 11) KkD, Šuto-kamae, AyA vpred s Uči-uke / prekrok do KiD s Kagi-cuki
- 12) ZD, Gedan-kamae, AyA vpred s Gedan-barai / Čudan Gyaku-mae-hidži-ate
- 13) KkD, Šuto-kamae, AyA vpred s Šuto-uke / prekrok do ZD s Gyaku-šuto-soto-mavaši-uči
- 14) KkD, Šuto-kamae, AyA vpred s Morote-uči-uke
- 15) KiD, Čudan-kamae, AyA vpred s Fumikomi

KUMITE:

Sanbon-kumite

1. obrana proti útoku Džodan Oi-cuki a Čudan Gyaku-cuki a Džodan Kizami-cuki
2. Tori- zo zvoleného postoja určený útok z techník kihon 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 Te-nagaši-uke a Čudan Gyaku-cuki
4. Tori - voľný pohyb v BP s využitím techník Čudan Mae-geri a Joko-mavaši-uraken-uči
Uke - aktívna obrana.

Kihon-ippon-kumite

ÚTOK (TORI)

- d) z ľavého ZD, Gedan-kamae AyA vpred do ZD Džodan Oi-cuki (2x)
 - e) z ľavého ZD, Gedan-kamae AyA vpred do ZD Čudan Oi-cuki (2x)
 - f) z ľavého ZD, Gedan-kamae AyA vpred do ZD Čudan Mae-geri (2x)
- Zopakovať a) – c) z pravého ZD

OBRANA (UKE)

- d) - z ST: ústup TS vzad do ľavého ZD s Age-uke / Čudan Gyaku-cuki
- z ST: ústup vzad do ľavého KkD s Džodan Haivan-uke / prekrok do ZD s Gyaku Šuto-soto-mavaši-uči
 - e) - z ST: ústup vzad do pravého KkD (pod 45°) so Šuto-uke (zvonku) / AyA vpred do ZD s Čudan Mavaši-geri
- z ST: ústup vzad do pravého ZD so Soto-uke (zvnútra) / prekrok do KiD Čudan Joko-hidži-ate
 - f) - z ST: ústup vzad do ľavého ZD s Gedan-barai (zvnútra) / Čudan Gyaku-cuki
- z ST: výkrok vpred do pravého BP s Mikacuki-geri / prekrok do KiD (pod 45°) s Gyaku-kagi-cuki
- Pri útoku z pravého ZD obrana je zrkadlová k obrane pri útoku z ľavého ZD.

KATA: Heian Sandan
Minimálne 1 kata z predchádzajúcich STV

BUNKAI: praktická ukážka aspoň 4 techník z kata Heian Sandan so súperom

PREDPOKLADANÉ TEORETICKÉ ZNALOSTI:

Znalosť pojmov: Kime a jeho zložky, Zanšin, Tanden (Hara), história a význam kata rady Heian

5. kyu (fialové obi)

KIHON:

- 1) Z BP, Čudan-kamae, výkrok vpred do ZD Džodan Kizami-cuki / Čudan Gyaku-cuki (dôraz na prácu bokov), po niekoľkých opakovaniach zmeniť na opačné ZD
- 2) BP, Čudan-kamae, výkrok zo ZD s Džodan Joko-mavaši-uraken-uči / Čudan Gyaku-cuki, stiahnuť späť do BP), po niekoľkých opakovaniach zmeniť na opačný BP
- 3) BP, Čudan-kamae, TS s Gedan Nagaši-uke, výkrok do ZD s Čudan Gyaku-cuki, na opačnú stranu Gedan-barai, výkrok do ZD s Čudan Gyaku-cuki,), po niekoľkých opakovaniach zmeniť na opačný BP
- 4) HD, Čudan-kamae, Čudan Joko-geri-kekomi (do strany aj dopredu)
- 5) V HD, Čoku-cuki-kamae, Čudan Ura-cuki, striedavo ľavá a pravá
- 6) V HD, Čoku-cuki-kamae, Čudan Tate-cuki, striedavo ľavá a pravá
- 7) V HD, Čoku-cuki-kamae, Tate-šuto-uke, striedavo ľavá a pravá
- 8) V HD, Čoku-cuki-kamae, Džodan Haito-uči, striedavo ľavá a pravá
- 9) Z HD, Gedan-kamae do KiD s Haišu-uke, späť do HD s Gedan-kamae, striedavo ľavá a pravá
- 10) V KkD, Šuto-kamae, Mandži-uke do strany, striedavo ľavá a pravá
- 11) Z HD, Gedan-kamae do ZD, Gedan Džudži-uke, späť do HD s Gedan-kamae, striedavo ľavá a pravá
- 12) Z HD, Gedan-kamae do ZD, Džodan Džudži-uke (Kaišo), späť do HD s Gedan-kamae, striedavo ľavá a pravá
- 13) Z HD, Gedan-kamae do KkD (45°) s Kakivake-uke, späť do HD s Gedan-kamae, striedavo ľavá a pravá
- 14) V BP, Čudan-kamae, Džodan Mae-mavaši-geri (Kizami-mavaši-geri), po niekoľkých opakovaniach zmeniť na opačný BP

KIHON IDO:

- 1) BP, Čudan-kamae, SA vpred do ZD s Čudan Gyaku-cuki, prekrok AyA do BP, Čudan-kamae
- 2) BP, Čudan-kamae, SA vpred do ZD s Džodan Kizami-cuki, prekrok AyA do BP, Čudan-kamae
- 3) BP, Čudan-kamae, SA vpred do ZD s Džodan Kizami-cuki / Čudan Gyaku-cuki, prekrok AyA do BP, Čudan-kamae
- 4) BP, Čudan-kamae, vpred cez KsD s Čudan Joko-geri-kekomi
- 5) BP, Čudan-kamae, vpred SA do ZD s Čudan Gyaku-cuki / Čudan Mae-geri (Čudan Mavaši-geri), stiahnuť späť do BP, Čudan-kamae
- 6) BP, Čudan-kamae, vzad SA s Džodan Mae-mavaši-geri
- 7) FD, Gedan-kamae, AyA vpred s Čudan Oi-cuki
- 8) ZD, Gedan-kamae, AyA vpred s Kakivake-uke / Džodan Mae-geri
- 9) KkD, Šuto-kamae, AyA vpred so Šuto-uke / prekrok do ZD s Te-osae-uke/ Gyaku-šihon-tate-nukite
- 10) ZD, Gedan-kamae, AyA vpred so Soto-uke / prekrok do KiD s Kagi-cuki
- 11) ZD, Čudan-kamae, AyA vzad s Morote-Uči-uke / Džodan Kizami-cuki / Čudan-kamae
- 12) KkD, Šuto-kamae, AyA vpred so Šuto-uke, prednou nohou Džodan Joko-geri-keage
- 13) KkD, Šuto-kamae, AyA vpred s Džodan Haivan-uke (Kaišo) / prekrok do ZD s Džodan Gyaku-haito-uči
- 14) KiD, Gedan-kamae, AyA vpred s Haišu-uke / prekrok do ZD s Gyaku-mae-hidži-ate

KUMITE:

Nihon-kumite

1. útok Čudan Mae-geri a Džodan Oi-cuki v BP, obrana a protiútok
2. Tori – voľný pohyb z BP, útok Čudan Joko-geri-kekomi a Čudan Gyaku-cuki (JA)
Uke - obrana a protiútok
3. Tori – Postupovať (SA) z BP do ZD s Čudan Gyaku-cuki, zadnou nohou (AyA) Čudan Mae-geri (Mavaši-geri), BP.
Uke – obrana a protiútok.

Kihon-ippon-kumite

ÚTOK (TORI)

- a) z ľavého ZD, Gedan-kamae AyA vpred do ZD Džodan Oi-cuki (2x)
 - b) z ľavého ZD, Gedan-kamae AyA vpred do ZD Čudan Oi-cuki (2x)
 - c) z ľavého ZD, Gedan-kamae AyA vpred do ZD Čudan Mae-geri (2x)
 - d) z ľavého ZD, Gedan-kamae AyA vpred do ZD Džodan Mavaši-geri (2x)
- Zopakovať a) – d) z pravého ZD

OBRANA (UKE)

- a) - z ST: ústup vzad do pravého ZD s Džodan Džudži-uke / úchop ľavou rukou, prekrok do KiD s pravým Joko-kencui-uči
- z ST: ústup vzad do ľavého ZD s Gyaku-haivan-nagaši-uke / Džodan Šomen-uraken-uči
- b) - z ST: ústup vzad do pravého KiD s Haišu-uke (zvonku) / prekrok do ZD s Džodan Gyaku-cuki
- z ST: ústup vzad do pravého ZD s Tate-šuto-uke / Čudan Mae-mavaši-geri
- c) - z ST: výkrok vpred do ľavého ZD s Gedan Džudži-uke / AyA vpred do KiD (45°) s Čudan Mae-hidži-ate
- z ST: ústup vzad do pravého KiD s Gedan Nagaši-uke (zvonku) / Džodan Tate-uraken-uči
- d) - z ST: ústup vzad do ľavého KkD s Džodan Haivan-uke (Kaišo) / prekrok do ZD s Džodan Gyaku-haito-uči
- z ST: výkrok vpred do pravého BP s Te-nagaši-uke / výkrok vpred do ZD s Čudan Gyaku-cuki

Pri útoku z pravého ZD obrana je zrkadlová k obrane pri útoku z ľavého ZD.

KATA: Heian Jondan
Minimálne 2 kata z predchádzajúcich STV

BUNKAI: praktická ukážka aspoň 4 techník z kata Heian Jondan so súperom

4. kyu (fialové obi)

KIHON:

- 1) Z BP, Čudan-kamae, výkrok vpred do ZD s Čudan Gyaku-cuki / Džodan Gyaku-cuki (2x jednou rukou)
- 2) V HD, Čudan-kamae, Čudan Uširo-geri, striedavo ľavá a pravá
- 3) Zmena naznačených techník priamych kopov na oblúkové v BP, kop je vykonaný zadnou nohou:
 - a) Z BP, Čudan-kamae, náznak Čudan Mae-geri / Džodan Mavaši-geri
 - b) Z BP, Čudan-kamae, náznak Čudan Joko-geri-keage / Džodan Mavaši-geri
- 4) V KiD, Čudan-kamae do strany, Nami-aši, striedavo ľavá a pravá
- 5) Z HD, Koši-kamae do ZD s Jama-cuki, striedavo ľavá a pravá
- 6) Z HD, Koši-kamae do ZD s Awase-cuki, striedavo ľavá a pravá
- 7) Z HD, Koši-kamae do KiD s Joko-morote-cuki, striedavo ľavá a pravá
- 8) V HD, Čudan-kamae, Džodan Ura-mavaši-geri, striedavo ľavá a pravá
- 9) V HD, Čoku-cuki-kamae, Džodan Haito-uči, striedavo ľavá a pravá
- 10) Z ZD, Gedan-kamae, zadnou nohou dozadu Džodan Joko-geri-keage a súčasne Joko-mavaši-uraken-uči / dopad do ZD s Čudan Gyaku-mae-hidži-ate

KIHON IDO:

- 1) BP, Čudan-kamae, AyA vzad do ZD s Nagaši-uke / Džodan Kizami-cuki / Čudan Gyaku-cuki / stiahnuť späť do BP s Čudan-kamae
- 2) BP, Čudan-kamae, JA vpred do ZD s Džodan Kizami-cuki / JA vpred do ZD s Čudan Gyaku-cuki / stiahnuť späť do BP s Čudan-kamae
- 3) BP, Čudan-kamae, JA vpred s Džodan Mae-mavaši-geri
- 4) BP, Čudan-kamae, AyA vpred s Aši-barai / Džodan Oi-cuki / Čudan Gyaku-cuki / Čudan-kamae
- 5) BP, Čudan-kamae, AyA vpred do ZD s Čudan Mae-geri / Džodan Joko-mavaši-uraken-uči / Čudan-kamae
- 6) BP, Čudan-kamae, AyA vpred s Čudan Uširo-geri
- 7) BP, Čudan-kamae, výkrok vpred do ZD s Džodan Gyaku-cuki / AyA vpred do ZD s Džodan Gyaku-cuki / stiahnuť späť do BP s Čudan-kamae
- 8) ZD, Gedan-kamae, AyA vpred s Gedan Džudži-uke / Džodan Džudži-uke / Oi Tate-uraken-uči
- 9) BP, Čudan-kamae, vpred s Džodan Mae-tobi-geri / AyA vpred do opačného BP s Čudan-kamae
- 10) FD, Gedan-kamae, AyA vzad s Uči-uke / Gyaku-uči-uke (Gyaku-hanmi)
- 11) BP, Čudan-kamae, vpred s Nidan-geri (Čudan/Čudan) / AyA vpred do opačného BP s Čudan-kamae
- 12) ZD, Gedan-kamae, AyA vpred s Kakivake-uke / Čudan Mae-geri / Čudan Oi-cuki
- 13) BP, Čudan-kamae, AyA vpred s Džodan Ura-mavaši-geri
- 14) BP, Čudan-kamae, výkrok vpred do ZD s Džodan Kizami-cuki / Čudan Mae-joko-geri-kekomi s Čudan-kamae / AyA vpred do opačného BP s Čudan-kamae
- 15) KiD, Čudan-kamae, prekrok vpred cez KsD s Džodan Joko-geri-keage / mavate o 180° cez HD a druhou nohou vpred Čudan Joko-geri-kekomi
- 16) KkD, Šuto-kamae, AyA vpred so Šuto-uke, Džodan Mae-aši-geri / prekrok do ZD s Gyaku-šihon-tate-nukite
- 17) KkD, Šuto-kamae, AyA vzad s Morote-uči-uke, prekrok do ZD s Džodan Kizami-cuki / Čudan Gyaku-cuki
- 18) ZD, Čudan-kamae, AyA vpred s Mikacuki-geri / Jama-cuki / Čudan-kamae

KUMITE:

Nihon-kumite

1. útok z BP zadnou nohou Čudan Mavaši-geri a Džodan Joko-mavaši-uraken-uči v BP, obrana a protiútok
2. Tori – voľný pohyb z BP, útok Džodan Mae-mavaši-geri a Čudan Gyaku-cuki
Uke - obrana a protiútok
3. Tori – v pohybe z BP – AyA počas premiestnenia Džodan Gyaku-cuki, s dokrokom do ZD Čudan Gyaku-cuki
Uke – obrana a protiútok
4. Tori – voľný pohyb v BP, Aši-barai
Uke – uvoľnenie podmietanej nohy s Džodan (alebo Čudan) Mae-mavaši-geri
5. Tori – voľný pohyb v BP, náznak Džodan Gyaku-cuki (alebo Kizami-cuki)
Uke – z BP protiútok Čudan Gyaku-cuki (dôraz na rýchlosť reakcie)

Kihon-ippon-kumite

ÚTOK (TORI)

- a) z ľavého ZD, Gedan-kamae AyA vpred do ZD Džodan Oi-cuki (2x)
 - b) z ľavého ZD, Gedan-kamae AyA vpred do ZD Čudan Oi-cuki (2x)
 - c) z ľavého ZD, Gedan-kamae AyA vpred do ZD Čudan Mae-geri (2x)
 - d) z ľavého ZD, Gedan-kamae AyA vpred do ZD Džodan Mavaši-geri (2x)
- Zopakovať a) – d) z pravého ZD

OBRANA (UKE)

Dôraz na časovanie tak, aby blok bol vykonaný takmer súčasne s protiútokom.

- a) - z ST: výkrok vpred do pravého BP s Te-nagaši-uke / Čudan Gyaku-tate-cuki
- z ST: výkrok vpred do ľavého BP s Haivan-uke / Gyaku Šuto-soto-mavaši-uči
 - b) - z ST: výkrok vpred do pravého BP s Gyaku-te-osae-uke / Džodan Šomen-uraken-uči
- z ST: výkrok vpred do ľavého BP s Gyaku-gedan-barai / Džodan Haito-uči
 - c) - z ST: výkrok vpred do ľavého BP s Gedan Nagaši-uke / Džodan Mavaši-kencui-uči
- z ST: výkrok vpred do pravého BP s Mikacuki-geri / Gedan Joko-geri-kekomi (na stejnú nohu)
 - d) - z ST: výkrok vpred do pravého BP s Gyaku-nagaši-uke / Džodan Kizami-cuki
- z ST: výkrok vpred do ľavého BP s Haivan-uke / Gedan Mavaši-geri
- Pri útoku z pravého ZD obrana je zrkadlová k obrane pri útoku z ľavého ZD.**

KATA: Heian Godan
Minimálne 2 kata z predchádzajúcich STV

BUNKAI: praktická ukážka aspoň 4 techník z kata Heian Godan so súperom

3. kyu (hnedé obi)

KIHON:

- 1) BP, Čudan-kamae, Džodan, Čudan Mae-mavaši-geri / dokrok do ZD s Čudan Gyaku-cuki / stiahnuť späť do BP, Čudan-kamae
- 2) BP, Čudan-kamae, prednou nohou Čudan Joko-geri-keage, dokrok do ZD s Džodan Joko-mavaši-uraken-uči / stiahnuť späť do BP, Čudan-kamae
- 3) BP, Čudan-kamae, prednou nohou Džodan (alebo Čudan) Ura-mavaši-geri
- 4) **V HD, Čoku-cuki-kamae, Čudan Ippon-ken-cuki, striedavo ľavá a pravá**
- 5) **V HD, Čoku-cuki-kamae, Nihon-nukite-cuki, striedavo ľavá a pravá**
- 6) **V HD, Čoku-cuki-kamae, Džodan Teišo-cuki, striedavo ľavá a pravá**
- 7) **V HD, Čoku-cuki-kamae, Tekubi-makioši-uke (Mavaši-uke) / Teišo-awase-cuki, striedavo ľavá a pravá**
- 8) **V HD, Čoku-cuki-kamae, Tekubi-kake-uke, striedavo ľavá a pravá**

KIHON IDO:

- 1) BP, Čudan-kamae, SA vpred s Džodan Kizami-cuki / Čudan Gyaku-cuki / Čudan-kamae
- 2) BP, Čudan-kamae, JA vpred s Čudan Mae-geri (alebo Mavaši-geri) / dokrok do ZD s Džodan Gyaku-cuki / stiahnuť späť do BP / Čudan-kamae
- 3) BP, Čudan-kamae, Aya vpred s Aši-barai / dokrok do ZD s Čudan Gyaku-cuki / Džodan Kizami-cuki / stiahnuť späť do BP / Čudan-kamae
- 4) BP, Čudan-kamae, Džodan Ura-mavaši-geri
- 5) BP, Čudan-kamae, Džodan Mae-mavaši-geri, po kope zastúpiť vzad kopajúcou nohou do ZD s Te-nagaši-uke / Čudan Gyaku-cuki / stiahnuť späť do BP / Čudan-kamae
- 6) **ZD, Gedan-kamae, AyA vpred s Uči-uke / Džodan Kizami-nihon-nukite-cuki**
- 7) **HaD, Gedan-kamae, AyA vpred a vzad s Uči-uke / Čudan Gyaku-cuki**
- 8) **ZD, Gedan-kamae, AyA vpred s Morote-age-uke / Hasami-uči**
- 9) **HaD, Gedan-kamae, AyA vpred a vzad s Gyaku-kosa-uke (Kaišo)**
- 10) **KiD, Gedan-kamae, vpred cez KsD do KiD s Gedan-barai / Kagi-cuki**
- 11) **HaD, Gedan-kamae, JA vpred s Uči-uke / Čudan Gyaku-cuki / Čudan Oi-cuki**
- 12) **ZD, Čudan-kamae, AyA vpred s Aši-barai, Mavate o 180°, druhou nohou Čudan Uši-geri**
- 13) **BP, Čudan-kamae, AyA vpred s Čudan Mae-geri / Džodan Mavaši-geri (tou istou nohou bez položenia nohy na zem)**
- 14) **ZD, Gedan-kamae, AyA vzad so Soto-uke / Džodan Joko-mavaši-uraken-uči**
- 15) **SD, Gedan-kamae, AyA vpred a vzad s Tekubi-makioši-uke (Mavaši-uke) / Teišo-awase-cuki**
- 16) **ZD, Gedan-kamae, AyA vpred s Uči-uke / Gyaku-uči-uke (Gyaku-hanmi)**
- 17) **NAD, Čudan-kamae, AyA vpred a vzad s Gedan-barai (Kaišo) / Čudan Gyaku-šihon-tate-nukite**
- 18) **KkD, Šuto-kamae, AyA vpred so Šuto-uke / Čudan Mae-aši-geri / Čudan Gyaku-cuki do ZD**
- 19) **FD, Gedan-kamae, AyA vpred s Otoši-uke**
- 20) **KiD, Gedan-kamae, AyA vpred s Joko-teišo-uke**
- 21) **SD, Gedan-kamae, AyA vpred a vzad s Tekubi-kake-uke / Džodan Teišo-cuki**

KUMITE:

Sanbon-kumite

1. útok z BP zadnou nohou Džodan Mavaši-geri / dokrok do ZD s Džodan Joko-mavaši-uraken-uči (alebo Džodan Oi-cuki) / Čudan Gyaku-cuki, obranca vykoná obranu a protiútok
2. Tori – voľný pohyb z BP, SA s Čudan Gyaku-cuki
Uke – TS s Te-osae-uke / Džodan Ura-mavaši-geri
3. Tori – v voľný pohyb z BP, SA s Džodan Kizami-cuki
Uke – TS s Nagaši-uke / Čudan Gyaku-cuki
4. Tori – voľný pohyb v BP, Aši-barai
Uke – uvoľnenie podmietanej nohy s následným kopom Džodan (alebo Čudan) Ura-mavaši-geri (alebo Mavaši-geri, Joko-geri)
5. Tori – voľný pohyb v BP, rýchlosť preunu pri útoku s Džodan Kizami-cuki / Čudan Gyaku-cuki
Uke – vyhnutie sa útoku (TS, SA, JA, AyA)

Kaeši-kihon-ippón-kumite

Útočník začína útok zo ZD, obranca zo ST. Po vykonaní prvého útoku sa hneď vymenia role a okamžite sa pokračuje druhým útokom. Každá kombinácia sa vykoná aspoň 2x na každú stranu.

- a) Tori: z ľavého ZD, Gedan-kamae AyA vpred do ZD s Džodan Oi-cuki
Uke: z ST dozadu do pravého ZD s Age-uke
Uke→Tori: z pravého ZD AyA vpred do ZD s Džodan Oi-cuki
Tori→Uke: z pravého ZD AyA vzad do ľavého ZD s Te-nagaši-uke / Čudan Gyaku-cuki
- b) Tori: z ľavého FD, Gedan-kamae AyA vpred do FD Čudan Oi-cuki
Uke: z ST AyA vzad do pravého FD s Otoši-uke
Uke→Tori: z pravého FD AyA vpred do ľavého FD s Čudan Oi-cuki
Tori→Uke: z pravého FD AyA vzad do ľavého FD s Joko-teišo-uke / úchop blokovanej ruky / AyA vpred do pravého FD s Joko-teišo-uke
- c) Tori: z ľavého ZD, Gedan-kamae AyA vpred do ZD Čudan Mae-geri
Uke: z ST AyA vzad do ľavého ZD s Gedan-nagaši-uke
Uke→Tori: z ľavého ZD AyA vpred do ZD s Čudan Mae-geri
Tori→Uke: z pravého ZD AyA vzad do NAD s Gedan-barai (Kaišo) / Čudan Mae-aši-geri
- d) Tori: z ľavého ZD, Gedan-kamae AyA vpred do ZD Džodan Mavaši-geri
Uke: z ST AyA vzad do ľavého KkD s Haivan-uke
Uke→Tori: z ľavého KkD AyA vpred do ZD s Džodan Mavaši-geri
Tori→Uke: z pravého ZD AyA vzad do KkD s Haivan-nagaši-uke / Džodan Mae-mavaši-geri

KATA: Tekki Šodan
Minimálne 2 kata z predchádzajúcich STV

BUNKAI: praktická ukážka aspoň 4 techník z kata Tekki Šodan so súperom
2. kyu (hnedé obi)

KIHON:

- 1) BP, Čudan-kamae, TS s Džodan Kizami-cuki / späť BP s Čudan-kamae

- 2) BP, Čudan-kamae, Čudan Mae-aši-geri / Mae-mavaši-geri (medzi kopmi neklásť nohu na zem)
- 3) BP, Čudan-kamae, Čudan Mae-mavaši-geri / Čudan Joko-geri-keage (medzi kopmi neklásť nohu na zem)
- 4) V HD, Čoku-cuki-kamae, Age-uke / Uči-uke / Soto-uke / Gedan-barai / Kosa-uke
- 5) V HD, Čoku-cuki-kamae, Te-nagaši-uke / Gedan-barai (Kaišo) / Šuto-uke do strany / Haišu-uke do strany / Tekubi-kake-uke
- 6) V HD, Čudan-kamae, Mae-geri / Joko-geri-keage / Uširo-geri / Mavaši-geri
- 7) V BP, Čudan-kamae, Džodan Mavaši-geri po kope stiahnuť dozadu cez SA / Džodan Mae-mavaši-geri vpred cez SA
- 8) V HD, Čoku-cuki-kamae, Džodan Seiken-čoku-cuki / Čudan Seiken-čoku cuki / Čudan Ura-cuki / Mae-hidži-ate / Haito-uči / Šuto-soto-mavaši-uči / Šihon-tate-nukite
- 9) V HD, Čoku-cuki-kamae, Haivan-uke do strany / Joko-morote-cuki / Mandži-uke do strany / Kagi-cuki / Gedan Džudži-uke / Džodan Džuži-uke (Kaišo) / Awase-cuki cez Koši-kamae

KIHON IDO:

- 1) BP, Čudan-kamae, SA vpred do ZD s Čudan Gyaku-cuki / Džodan Ura-mavaši-geri
- 2) BP, Čudan-kamae, AyA vpred s Aši-barai, Mavate o 180°, druhou nohou Čudan Uširo-geri / dokročiť otočený späť do BP s Čudan-kamae
- 3) BP, Čudan-kamae, AyA vpred Džodan Uširo-mavaši-geri
- 4) BP, Čudan-kamae, prekrok vpred cez KsD s Čudan Joko-geri-kekomi / dokročiť do ZD s Čudan Gyaku-cuki / stiahnuť späť do BP / Čudan-kamae
- 5) BP, Čudan-kamae, AyA vpred s Džodan Mavaši-geri, / SA vpred s Džodan Joko-mavaši-uraken-uči / výkrok vpred do ZD s Čudan Gyaku-cuki / stiahnuť späť do BP / Čudan-kamae
- 6) ZD, Gedan-kamae, AyA vpred s Džodan Oi-cuki, AyA vpred do FD s Gedan-barai, AyA vpred do KkD so Šuto-uke, AyA vpred do HaD s Kosa-uke, AyA vpred do KiD s Otoši-uke
- 7) ZD, Gedan-kamae, AyA vpred s Age-uke / Čudan Gyaku-cuki, AyA vpred do FD so Soto-uke / Džodan Gyaku-cuki, AyA vpred do KkD so Šuto-uke / prekrok do ZD s Gyaku-šihon-tate-nukite, AyA vpred do HaD s Gedan-barai / Čudan Gyaku-cuki, AyA vpred do KiD s Fumikomi / Otoši-uke
- 8) FD, Gedan-kamae, AyA vpred s Gyaku-tate-šuto-uke / Ren-cuki (Džodan Oi-cuki / Čudan Gyaku-cuki)
- 9) ZD, Gedan-kamae, AyA vpred so Soto-uke / prekrok do KiD s Joko-hidži-ate / Tate-uraken-uči
- 10) BP, Čudan-kamae, SA vzad s Tate-šuto-uke / výkrok vpred do ZD s Gyaku-tate-hidži-ate / Mae-hiza-geri (Hicui-geri) / AyA vpred do opačného BP s Čudan-kamae
- 11) KkD, Šuto-kamae, AyA vpred s Kakivake-uke / AyA vpred do ZD s Čudan Mae-geri / Ren-cuki (Džodan Oi-cuki / Čudan Gyaku-cuki)
- 12) BP, Čudan-kamae, výkrok vpred do ZD s Džodan Kizami-cuki / Čudan Gyaku-cuki / Čudan Mae-joko-geri-kekomi s Čudan-kamae / AyA vpred do opačného BP s Čudan-kamae
- 13) ZD, Čudan-kamae, vpred s Nidan-geri (Čudan Mae-geri / Čudan Mae-geri) / Gedan Džudži-uke // AyA vpred do opačného ZD s Čudan-kamae
- 14) KiD, Čudan-kamae, prekrok vpred cez KsD s Čudan Joko-geri-kekomi / mavate o 180° cez HD druhou nohou Džodan Joko-geri-keage a súčasne Joko-mavaši-uraken-uči / Čudan-kamae

KUMITE: 1. Koncepcia vzdialenosti a kontroly úderu (rôzne formy Kizami-cuki, Gyaku-cuki, Uraken-uči). Skúšaný vykonáva techniky v BP na voľne pohybujúceho sa súpera.
2. Koncepcia vzdialenosti a kontroly kopov (rôzne formy Mae-geri, Mavaši-geri, Joko-geri, Uši-ro-geri, Ura-mavaši-geri). Skúšaný vykonáva techniky v BP na voľne pohybujúceho sa súpera.
3. Džiju-kumite 5 x 2 minúty

KATA: **Džion**
Tekki Šodan
2 kata z rady Heian podľa výberu skúšobného komisára

BUNKAI: **praktická ukážka aspoň 4 techník z kata Džion so súperom**

1. kyu (hnedé obi)

KIHON:

- 1) V HD, Čoku-cuki-kamae, Age-uke / Uči-uke / Soto-uke / Gedan-barai / Kosa-uke
- 2) V HD, Čoku-cuki-kamae, Te-nagaši-uke / Gedan-barai (Kaišo) / Šuto-uke do strany / Haišu-uke do strany / Tekubi-kake-uke
- 3) V HD, Čudan-kamae, Mae-geri / Joko-geri-keage / Uširo-geri / Mavaši-geri
- 4) V BP, Čudan-kamae, Džodan Mavaši-geri po kope stiahnuť dozadu cez SA / Džodan Mae-mavaši-geri vpred cez SA
- 5) V HD, Čoku-cuki-kamae, Džodan Seiken-čoku-cuki / Čudan Seiken-čoku cuki / Čudan Ura-cuki / Mae-hidži-ate / Haito-uči / Šuto-soto-mavaši-uči / Šihon-tate-nukite
- 6) V HD, Čoku-cuki-kamae, Haivan-uke do strany / Joko-morote-cuki / Mandži-uke do strany / Kagi-cuki / Gedan Džudži-uke / Džodan Džuži-uke (Kaišo) / Awase-cuki cez Koši-kamae

KIHON IDO:

- 1) BP, Čudan-kamae, AyA vpred s Džodan Mavaši-geri / dokročiť kopajúcou nohou otočený o 180° do HD, druhou nohou Džodan Ura-mavaši-geri / BP, Čudan-kamae
- 2) BP, Čudan-kamae, AyA vpred s Čudan Uširo-geri / dokročiť do ZD s Te-osae-uke / Čudan Gyaku-cuki, stiahnuť späť do BP / Čudan-kamae
- 3) BP, Čudan-kamae, SA vpred do ZD s Džodan Kizami-cuki / zadnou nohou Aši-barai / dokročiť do BP s Džodan Kizami-cuki / Čudan-kamae
- 4) BP, Čudan-kamae, AyA vzad s Te-nagaši-uke / Te-osae-uke (tou istou rukou) / výkrok do ZD s Čudan Gyaku-cuki / stiahnuť späť do BP / Čudan-kamae
- 5) ZD, Gedan-kamae, AyA vpred s Džodan Oi-cuki, AyA vpred do FD s Gedan-barai, AyA vpred do KkD so Šuto-uke, AyA vpred do HaD s Kosa-uke, AyA vpred do KiD s Otoši-uke
- 6) ZD, Gedan-kamae, AyA vpred s Age-uke / Čudan Gyaku-cuki, AyA vpred do FD so Soto-uke / Džodan Gyaku-cuki, AyA vpred do KkD so Šuto-uke / prekrok do ZD s Gyaku-šihon-tate-nukite, AyA vpred do HaD s Gedan-barai / Čudan Gyaku-cuki, AyA vpred do KiD s Fumikomi / Otoši-uke
- 7) ZD, Gedan-kamae, AyA vpred so Sanbon-cuki (Džodan Oi-cuki / Čudan Gyaku-cuki / Čudan Oi-cuki)
- 8) ZD, Gedan-kamae, AyA vpred so Soto-uke / prekrok do KiD s Joko-hidži-ate / Tate-uraken-uči / prekrok do ZD s Čudan Gyaku-cuki
- 9) KkD, Gedan-kamae, AyA vpred s Mandži-uke / JA vpred do KiD s Joko-morote-cuki
- 10) ZD, Čudan-kamae, AyA vpred s Ren-geri (Džodan Mae-geri / medzikrok / Čudan Joko-geri-kekomi)
- 11) KiD, Gedan-kamae, AyA vpred s Fumikomi / Otoši-uke / prekrok do ZD s Uči-uke / Čudan Gyaku-cuki
- 12) KkD, Šuto-kamae, AyA vpred so Šuto-uke / Te-osae-uke / JA vpred do KkD s Džodan Gyaku-šomen-uraken-uči

- KUMITE:** 1. Džiju-ippon-kumite (skúšobná komisia určí techniku)
2. Džiju-kumite 5 x 2 minúty

KATA: Bassai Dai
Džion

2 kata z rady Heian a Tekki Šodan podľa výberu skúšobného komisára

BUNKAI: praktická ukážka aspoň 4 techník z kata Bassai Dai so súperom

1. DAN (čierne obi)

KIHON (spoločný pre všetky STV DAN):

- 1) V HD, Čoku-cuki-kamae, Džodan Seiken-čoku-cuki / Čudan Seiken-čoku cuki / Čudan Ura-cuki / Mae-hidži-ate / Uširo-hidži-ate / Joko-kencui-uči / Haito-uči / Šuto-soto-mavaši-uči / Tate-šuto-uke / Te-nagaši-uke / Šihon-tate-nukite
- 2) V HD, Čoku-cuki-kamae, Age-uke / Uči-uke / Soto-uke / Gedan-barai / Te-nagaši-uke / Gedan-barai (Kaišo) / Šuto-uke do strany / Haišu-uke do strany / Tekubi-kake-uke
- 3) V HD, Čudan-kamae, Mae-geri / Joko-geri-keage / Joko-geri-kekomi / Uširo-geri / Mikacuki-geri / Mavaši-geri / Ura-mavaši-geri (každý kop inou nohou)

KIHON IDO (spoločný pre všetky STV DAN):

- 1) ZD, Čudan-kamae, AyA vpred s Age-uke / Čudan Gyaku-cuki / Džodan Mavaši-geri s Čudan-kamae
- 2) FD, Čudan-kamae, AyA vpred s Uči-uke / Gyaku-cuki / Čudan Mae-geri s Čudan-kamae
- 3) KkD, Šuto-kamae, AyA vpred so Šuto-uke / prekrok do ZD s Gyaku-šihon-tate-nukite / Čudan Joko-geri-kekomi s Čudan-kamae
- 4) KiD, Čudan-kamae, prekrok vpred cez KsD s Džodan Joko-geri-keage a súčasne Joko-mavaši-uraken-uči / Čudan Kagi-cuki / Čudan-kamae
- 5) HaD, Gedan-kamae, AyA vpred s Haišu-uke / Mikacuki-geri (stiahnuť späť dozadu do HaD) / Gedan Gyaku-cuki

KIHON IDO:

- 1) BP, Čudan-kamae, AyA vpred s Čudan Mae-geri / SA vpred s Džodan Oi-cuki / SA vpred s Čudan Gyaku-cuki / Čudan-kamae
- 2) BP, Čudan-kamae, vpred cez KsD s Čudan Joko-geri-kekomi / SA vpred s Džodan Joko-mavaši-uraken-uči / SA vpred s Čudan Gyaku-cuki / Čudan-kamae
- 3) BP, Čudan-kamae, výkrok do ZD s Čudan Gyaku-cuki / AyA vpred s Džodan Mavaši-geri do BP / Čudan Gyaku-cuki / Čudan-kamae
- 4) BP, Čudan-kamae, AyA vpred s Džodan Mavaši-geri, nohu nespustiť a tou istou nohou Džodan Ura-mavaši-geri
- 5) BP, Čudan-kamae, SA vzad s Te-nagaši-uke / Džodan Mavaši-geri
- 6) BP, Čudan-kamae, vpred s Džodan Mae-tobi-geri / AyA vpred do opačného BP s Čudan-kamae
- 7) BP, Čudan-kamae, výkrok do ZD s Džodan Kizami-cuki / AyA vpred do ZD so Sanbon-cuki (Džodan Oi-cuki / Čudan Gyaku-cuki / Čudan Oi-cuki) / stiahnuť späť do BP s Čudan-kamae
- 8) ZD Gedan-kamae, AyA vzad do ZD s Uči-uke / Čudan Gyaku-cuki / AyA vpred do ZD so Soto-uke / Čudan Gyaku-cuki / AyA vpred do ZD s Čudan Mae-geri / Čudan Gyaku-cuki
- 9) FD, Gedan-kamae, AyA vpred so Soto-uke / Tate-uraken-uči / Čudan Gyaku-cuki
- 10) ZD Gedan-kamae, AyA vpred do ZD s Age-uke / Čudan-kamae / AyA vpred do KiD s Džodan Mavaši-geri / prekrok do ZD s Awase-cuki cez Koši-kamae
- 11) KkD, Šuto-kamae, AyA vpred s Mandži-uke / AyA vzad s Gedan-barai (Kaišo) a Gyaku-tekubi-kake-uke / AyA vpred do ZD so Sanbon-cuki (Čudan Šihon-tate-nukite / Čudan Gyaku-šihon-tate-nukite / Čudan Šihon-tate-nukite)

- 12) BP, Čudan-kamae, AyA vpred s Aši-barai, Mavate o 180°, druhou nohou Čudan Uširo-geri do ZD / Čudan Gyaku-cuki / stiahnuť späť do BP s Čudan-kamae
- 13) KiD, Gedan-kamae, AyA vpred s Fumikomi / Otoši-uke / prekrok do ZD so Sukui-uke / Soto-uke / Čudan Gyaku-cuki
- 14) KkD, Šuto-kamae, AyA vpred s Kakivake-uke / AyA vpred do FD s Čudan Mae-geri / Gyaku-te-osae-uke / Tate-uraken-uči
- 15) KiD, Gedan-kamae, AyA vpred s Joko-teišo-uke / Čudan-kamae vpred cez KsD Čudan Joko-geri-kekomi do FD / Ren-cuki (Čudan Gyaku-cuki / Čudan Oi-cuki)
- 16) HaD, Čudan-kamae, JA vpred s Uči-uke / Ren-cuki (Čudan Gyaku-cuki / Čudan Oi-cuki) / Čudan Mae-geri (stiahnuť späť dozadu do HaD) / Gedan Gyaku-cuki / prekrok do HaD s Čudan-kamae
- 17) BP, Čudan-kamae, vpred s Nidan-geri (Čudan Mae-geri / Čudan Mae-geri) / Gedan Džudži-uke do ZD/ AyA vpred do KkD s Morote-uči-uke / stiahnuť späť do BP s Čudan-kamae
- 18) KkD, Šuto-kamae, AyA vpred s Džodan Haivan-uke (Kaišo) / prekrok do ZD s Džodan Gyaku-šuto-soto-mavaši-uči / Džodan Haito-uči

KATA: Enpi
 Hangecu
 Kanku-Dai
 2 kata z rady Heian a Tekki Šodan podľa výberu skúšobného komisára

BUNKAI: praktická ukážka aspoň 4 techník z kata Enpi so súperom
 praktická ukážka aspoň 4 techník z kata Hangecu so súperom
 praktická ukážka aspoň 4 techník z kata Kanku-Dai so súperom

KUMITE: 1. Komisia určí zo zoznamu technik pre aplikáciu v kumite pre STV 1. až 5.
 Dan z techník 1. až 4.
 2. Džiju-kumite
Sebaobranné prvky: vymanenie sa z rôznych úchopov rúk

2. DAN (čierne obi)

KIHON (spoločný pre všetky STV DAN)

KIHON IDO (spoločný pre všetky STV DAN)

KIHON IDO pre STV 1. DAN

+ vlastná kombinácia minimálne v 3 postojoch s minimálne 3 technikami blokov a útočnou technikou

+ vlastná kombinácia minimálne v 3 postojoch s minimálne 3 obojručnými technikami blokov a obojručnou útočnou technikou

KATA: 2 kata z rady Sentei Kata (Džion, Bassai Dai, Kanku Dai, Enpi, Hangeču) podľa výberu skúšobného komisára
2 kata z Tokui Kata: Tekki Nidan, Bassai Šo, Kanku Šo, Nidžušiho, Džitte, Sočin, Činte podľa výberu skúšaného

BUNKAI: praktická ukážka aspoň 6 techník z 1 z predvedených Sentei Kata so súperom (kata podľa výberu skúšobného komisára)
praktická ukážka aspoň 6 techník z 1 z predvedených Tokui Kata so súperom (kata podľa výberu skúšobného komisára)

KUMITE: 1. Komisia určí zo zoznamu techník pre aplikáciu v kumite pre STV 1. až 5. Dan z techník 1. až 6.
2. Džiju-kumite

Sebaobránné prvky: vymanenie sa zo škrtenia a objatia

3. DAN (čierne obi)

KIHON (spoločný pre všetky STV DAN)

KIHON IDO (spoločný pre všetky STV DAN)

KIHON IDO pre STV 1. DAN

+ vlastná kombinácia minimálne v 3 postojoch s minimálne 3 technikami blokov a útočnou technikou

+ vlastná kombinácia minimálne v 3 postojoch s minimálne 3 obojručnými technikami blokov a obojručnou útočnou technikou

KATA: 2 kata z rady Sentei Kata (Džion, Bassai Dai, Kanku Dai, Enpi, Hangeču) podľa výberu skúšobného komisára
1 kata z rady Šitei Kata: Tekki Nidan, Bassai Šo, Kanku Šo, Nidžušiho, Džitte, Sočin, Činte podľa výberu skúšobného komisára
1 kata z Tokui Kata: Tekki Sandan, Džiin, Gankaku, Unsu, Godžušiho Dai, Godžušiho Šo, Meikyo, Wankan podľa výberu skúšaného

BUNKAI: praktická ukážka aspoň 6 techník z 1 z predvedených Sentei Kata so súperom
(kata podľa výberu skúšobného komisára)
praktická ukážka aspoň 6 techník z predvedenej Šitei Kata so súperom
praktická ukážka aspoň 6 techník z predvedenej Tokui Kata so súperom

KUMITE: 1. Komisia určí zo zoznamu techník pre aplikáciu v kumite pre STV 1. až 5. Dan z techník 1. až 8.
2. Džiju-kumite

Sebaobranné prvky: techniky pák a znehybňovania súpera

4. DAN (čierne obi)

KIHON (spoločný pre všetky STV DAN)

KIHON IDO (spoločný pre všetky STV DAN)

KIHON IDO pre STV 1. DAN

**Skúšobný komisár vyberie 8 techník z KIHON IDO pre STV 1. DAN
+ vlastná kombinácia**

KATA: 2 kata z rady Sentei Kata (Džion, Bassai Dai, Kanku Dai, Enpi, Hangeču)
podľa výberu skúšobného komisára
2 kata z rady Šitei Kata: Tekki Nidan, Bassai Šo, Kanku Šo, Nidžušiho,
Džitte, Sočin, Činte podľa výberu skúšobného komisára
1 kata z Tokui Kata: Tekki Sandan, Džiin, Gankaku, Unsu, Godžušiho
Dai, Godžušiho Šo, Meikyo, Wankan podľa výberu skúšaného

BUNKAI: praktická ukážka aspoň 6 techník z predvedených Sentei Kata so súperom
praktická ukážka aspoň 6 techník z predvedených Šitei Kata so súperom
praktická ukážka aspoň 6 techník z predvedenej Tokui Kata so súperom

KUMITE: 1. Komisia určí zo zoznamu technik pre aplikáciu v kumite pre STV 1. až 5.
Dan z techník 1. až 10.
2. Džiju-kumite

5. DAN (čierne obi)

KIHON (spoločný pre všetky STV DAN)

KIHON IDO (spoločný pre všetky STV DAN)

KIHON IDO pre STV 1. DAN

**Skúšobný komisár vyberie 6 techník z KIHON IDO pre STV 1. DAN
+ vlastná kombinácia**

KATA: 5 kata z: Džion, Bassai Dai, Kanku Dai, Enpi, Hangecu, Tekki Nidan, Bassai Šo, Kanku Šo, Nidžušihó, Džitte, Sočin, Činte, Tekki Sandan, Džiin, Gankaku, Unsu, Godžušihó Dai, Godžušihó Šo, Meikyo, Wankan podľa výberu skúšobného komisára

BUNKAI: praktická ukážka aspoň 6 techník z predvedených Kata so súperom

KUMITE: 1. Komisia určí zo zoznamu technik pre aplikáciu v kumite pre STV 1. až 5. Dan z techník 1. až 10.
2. Džiju-kumite

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

1. Kizami + Gyaku-cuki (čo najdynamickejší výpad (SA) vpred, odrazom zo zadnej nohy)
2. Gyaku + Kizami-cuki (použiť pri súperovom ústupe pohyb AyA)
3. Zachytiť nohou súperovu prednú nohu, kontrola súperu prednou rukou + Gyaku-cuki
4. Gyaku-cuki s vykročením do strany (uhnutie a úder)
5. Oikomi-gyaku-cuki (počas premiestnenia z BP (AyA) vykonáva skúšaný úder s zhode s nohou ktorá sa premiestňuje dopredu a pri dokročení do ZD vykoná Gyaku-cuki).
6. Oikomi-gyaku-cuki + (SA) Uraken-uči + Gyaku-cuki
7. Zadnou nohou Mavaši-geri + Uraken-uči + Gyaku-cuki
8. Prednou nohou Mavaši-geri + Gyaku-cuki
9. Prednou nohou Ura-mavaši-geri + Mavaši-geri tou istou nohou + Gyaku-cuki
10. Náznak Čudan Mae-geri zo zmenou dráhy kopu na Mavaši-geri + Gyaku-cuki

6. DAN (čierne obi)

KIHON IDO: Skúšaný vykonáva kombinácie podľa vlastného výberu

KATA: 5 kata z: Džion, Bassai Dai, Kanku Dai, Enpi, Hangecu, Tekki Nidan, Bassai Šo, Kanku Šo, Nidžušihho, Džitte, Sočin, Činte, Tekki Sandan, Džiin, Gankaku, Unsu, Godžušihho Dai, Godžušihho Šo, Meikyo, Wankan

BUNKAI: praktická ukážka aspoň 6 techník z predvedených Kata so súperom

7. DAN (čierne obi)

KIHON IDO: Skúšaný vykonáva kombinácie podľa vlastného výberu

KATA: 5 kata z: Džion, Bassai Dai, Kanku Dai, Enpi, Hangecu, Tekki Nidan, Bassai Šo, Kanku Šo, Nidžušihho, Džitte, Sočin, Činte, Tekki Sandan, Džiin, Gankaku, Unsu, Godžušihho Dai, Godžušihho Šo, Meikyo, Wankan

BUNKAI: praktická ukážka aspoň 6 techník z predvedených Kata so súperom

8. DAN (čierne obi)

KIHON IDO: Skúšaný vykonáva kombinácie podľa vlastného výberu

KATA: 5 kata z: Džion, Bassai Dai, Kanku Dai, Enpi, Hangecu, Tekki Nidan, Bassai Šo, Kanku Šo, Nidžušihho, Džitte, Sočin, Činte, Tekki Sandan, Džiin, Gankaku, Unsu, Godžušihho Dai, Godžušihho Šo, Meikyo, Wankan

BUNKAI: praktická ukážka aspoň 6 techník z predvedených Kata so súperom

Autor: Ing. Martin Beca, PhD.