

Slovenský Zväz Karate

SKÚŠOBNÝ PORIADOK PRE ŠTÝL ŠOTOKAN

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 opakovaníach zmeniť na opačné ZD
- 2) ZD, Gedan-kamae, AyA vpred s Džodan Oi-cuki, potom AyA vzad so Soto-uke, po niekoľkých opakovaníach zmeniť na opačné ZD
- 3) ZD, Gedan-kamae, AyA vpred s Čudan Oi-cuki, potom AyA vzad s Uči-uke, po niekoľkých opakovaníach zmeniť na opačné ZD
- 4) ZD, Gedan-kamae, AyA vpred s Gedan Oi-cuki, potom AyA vzad s Gedan-barai, po niekoľkých opakovaníach zmeniť na opačné ZD
- 5) ZD, Čudan-kamae, AyA vpred s Čudan Mae-geri, potom AyA vzad s Čudan-kamae, po niekoľkých opakovaníach 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, Age-uke-kamae výkrok vpred do ZD s Age-uke, potom späť do HD s Age-uke-kamae, striedavo ľavá a pravá
- 3) Z HD, Age-uke-kamae výkrok vpred do ZD so Soto-uke, potom späť do HD s Čoku-cuki-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 vpred s Age-uke
- 3) ZD, Gedan-kamae, AyA vzad so Soto-uke
- 4) ZD, Gedan-kamae, AyA vzad s Uči-uke
- 5) ZD, Gedan-kamae, AyA vpred s Gedan-barai
- 6) ZD, Čudan-kamae, AyA vpred s Čudan Mae-geri
- 7) KkD, Šuto-kamae, AyA vpred a vzad so Šuto-uke
- 8) KiD, Čudan-kamae, prekrok vpred cez KsD s Džodan Joko-geri-keage

KUMITE:

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 počiatkovej 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, Džodan Šomen-uraken-uči, striedavo ľavá a pravá
- 2) V BP, Čudan-kamae, Džodan Joko-mavaši-uraken-uči, po niekoľkých opakovaníach zmeniť na opačný BP
- 3) V HD, Čudan-kamae, Čudan Mavaši-geri
- 4) 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
- 5) 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
- 6) 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
- 7) V HD, Čoku-cuki-kamae, Otoši-hidži-ate (Otoši-empi-uči), striedavo ľavá a pravá
- 8) V HD, Čoku-cuki-kamae, Uši-ro-hidži-ate (Uši-ro-empi-uči), striedavo ľavá a pravá
- 9) V HD, Gedan-kamae, Džodan Tate-uraken-uči do strany, striedavo ľavá a pravá
- 10) V HD, Čoku-cuki-kamae, Čudan Joko-kencui-uči (Joko-tecui-uči) do strany, striedavo ľavá a pravá
- 11) V ZD, Gedan-kamae, Džodan Mavaši-kencui-uči (Mavaši-tecui-uči), po niekoľkých opakovaníach zmeniť na opačný ZD
- 12) 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, výkrok do ZD s Džodan Kizami-cuki / AyA do BP s Čudan-kamae
- 3) BP, Čudan-kamae, AyA vpred s Čudan Mae-geri do ZD/ Čudan Oi-cuki, prednú nohu stiahnuť späť do BP, Čudan-kamae
- 4) ZD, Gedan-kamae, AyA vpred a vzad s Gyaku-te-osae-uke / Čudan Šihon-tate-nukite (Oi-tate-nukite-cuki)
- 5) Z BP, Čudan-kamae, výkrok do ZD s Džodan Joko-mavaši-uraken-uči / AyA do BP s Čudan-kamae
- 6) KiD, Čudan-kamae, prekrok vpred cez KsD s Čudan Joko-geri-kekomi
- 7) BP, Čudan-kamae, AyA vpred s Čudan Mavaši-geri
- 8) BP, Čudan-kamae, AyA vpred s Mikacuki-geri

KUMITE:

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) 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) 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) V HD, Čoku-cuki-kamae, Džodan Haivan-nagaši-uke, striedavo ľavá a pravá
- 2) V HD, Čoku-cuki-kamae, Džodan Te-nagaši-uke, striedavo ľavá a pravá
- 3) 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
- 4) V HD, Čoku-cuki-kamae, Čudan Kagi-cuki, striedavo ľavá a pravá
- 5) V HD, Čoku-cuki-kamae, Džodan Šuto-soto-mavaši-uči, striedavo ľavá a pravá
- 6) V HD, Čoku-cuki-kamae, Džodan Šuto-uči-mavaši-uči do strany, striedavo ľavá a pravá
- 7) V HD, Čoku-cuki-kamae, Kosa-uke (Džoge-uke), striedavo ľavá a pravá
- 8) Z ZD, Čudan-kamae, Čudan Mae-aši-geri (Kizami-mae-geri), po niekoľkých opakovaniach zmeniť na opačné ZD
- 9) 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 Gyaku-cuki / Čudan-kamae
- 2) ZD, Gedan-kamae, AyA vpred s Age-uke / Čudan Gyaku-cuki
- 3) ZD, Gedan-kamae, AyA vpred so Soto-uke / prekrok do KiD s Joko-hidži-ate
- 4) KkD, Šuto-kamae, AyA vpred a vzad so Šuto-uke / Džodan Mae-aši-geri
- 5) KkD, Šuto-kamae, AyA vpred s Uči-uke / prekrok do KiD s Čudan Kagi-cuki
- 6) ZD, Gedan-kamae, AyA vpred s Gedan-barai / Gyaku-mae-hidži-ate
- 7) KkD, Šuto-kamae, AyA vpred s Šuto-uke / prekrok do ZD s Džodan Gyaku-šuto-soto-mavaši-uči
- 8) KkD, Šuto-kamae, AyA vpred s Morote-uči-uke
- 9) KiD, Čudan-kamae, AyA vpred s Fumikomi

KUMITE:

Kihon-ippón-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)
- Zopakovať a) – c) z pravého ZD

OBRANA (UKE)

- a) - 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 Džodan Gyaku Šuto-soto-mavaši-uči
 - b) - 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 Joko-hidži-ate
 - c) - 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 Čudan 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) V HD, Čoku-cuki-kamae, Čudan Ura-cuki, striedavo ľavá a pravá
- 2) V HD, Čoku-cuki-kamae, Čudan Tate-cuki, striedavo ľavá a pravá
- 3) V HD, Čoku-cuki-kamae, Tate-šuto-uke, striedavo ľavá a pravá
- 4) V HD, Čoku-cuki-kamae, Džodan Haito-uči, striedavo ľavá a pravá
- 5) Z HD, Gedan-kamae do KiD s Haišu-uke, späť do HD s Gedan-kamae, striedavo ľavá a pravá
- 6) V KkD, Šuto-kamae, Mandži-uke do strany, striedavo ľavá a pravá
- 7) Z HD, Gedan-kamae do ZD, Gedan Džudži-uke, späť do HD s Gedan-kamae, striedavo ľavá a pravá
- 8) Z HD, Gedan-kamae do ZD, Džodan Džudži-uke (Kaišo), späť do HD s Gedan-kamae, striedavo ľavá a pravá
- 9) Z HD, Gedan-kamae do KkD (45°) s Kakivake-uke, späť do HD s Gedan-kamae, striedavo ľavá a pravá
- 10) V BP, Čudan-kamae, Džodan Mae-mavaši-geri (Kizami-mavaši-geri), po niekoľkých opakovaníach 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) FD, Gedan-kamae, AyA vpred s Čudan Oi-cuki
- 4) ZD, Gedan-kamae, AyA vpred s Kakivake-uke / Džodan Mae-geri
- 5) KkD, Šuto-kamae, AyA vpred so Šuto-uke / prekrok do ZD s Te-osae-uke/ Gyaku-šihon-tate-nukite
- 6) ZD, Gedan-kamae, AyA vpred so Soto-uke / prekrok do KiD s Čudan Kagi-cuki
- 7) ZD, Čudan-kamae, AyA vzad s Morote-Uči-uke / Džodan Kizami-cuki / Čudan-kamae
- 8) KkD, Šuto-kamae, AyA vpred so Šuto-uke, prednou nohou Džodan Joko-geri-keage
- 9) KkD, Šuto-kamae, AyA vpred s Džodan Haivan-uke (Kaišo) / prekrok do ZD s Džodan Gyaku-haito-uči
- 10) KiD, Gedan-kamae, AyA vpred s Haišu-uke / prekrok do ZD s Gyaku-mae-hidži-ate

KUMITE:

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 Čudan 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) / překrok 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 vpřed do levého ZD s Gedan Džudži-uke / AyA vpřed do KiD (45°) s 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 levého KkD s Džodan Haivan-uke (Kaišo) / překrok do ZD s Džodan Gyaku-haito-uči
 - z ST: výkrok vpřed do pravého BP s Te-nagaši-uke / výkrok vpřed 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) V HD, Čudan-kamae, Čudan Uširo-geri, striedavo ľavá a pravá
- 2) V KiD, Čudan-kamae do strany, Nami-aši, striedavo ľavá a pravá
- 3) Z HD, Koši-kamae do ZD s Jama-cuki, striedavo ľavá a pravá
- 4) Z HD, Koši-kamae do ZD s Awase-cuki, striedavo ľavá a pravá
- 5) Z HD, Koši-kamae do KiD s Joko-morote-cuki, striedavo ľavá a pravá
- 6) V HD, Čudan-kamae, Džodan Ura-mavaši-geri, striedavo ľavá a pravá
- 7) V HD, Čoku-cuki-kamae, Džodan Haito-uči, striedavo ľavá a pravá
- 8) Z ZD, Gedan-kamae, zadnou nohou dozadu Džodan Joko-geri-keage a súčasne Džodan Joko-mavaši-uraken-uči / dopad do ZD s Gyaku-mae-hidži-ate

KIHON IDO:

- 1) 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
- 2) ZD, Gedan-kamae, AyA vpred s Gedan Džudži-uke / Džodan Džudži-uke / Džodan Oi Tate-uraken-uči
- 3) BP, Čudan-kamae, vpred s Džodan Mae-tobi-geri / AyA vpred do BP s Čudan-kamae
- 4) FD, Gedan-kamae, AyA vzad s Uči-uke / Gyaku-uči-uke (Gyaku-hanmi)
- 5) KkD, Šuto-kamae, AyA vpred s Uči-uke / Čudan Gyaku-cuki
- 6) BP, Čudan-kamae, vpred s Nidan-geri (Čudan/Čudan) / AyA vpred do BP s Čudan-kamae
- 7) ZD, Gedan-kamae, AyA vpred s Kakivake-uke / Čudan Mae-geri / Čudan Oi-cuki
- 8) BP, Čudan-kamae, AyA vpred s Džodan Ura-mavaši-geri
- 9) BP, Čudan-kamae, výkrok vpred do ZD s Džodan Kizami-cuki / Čudan Mae-joko-geri-kekomi s Čudan-kamae / AyA vpred do BP s Čudan-kamae
- 10) 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
- 11) KkD, Šuto-kamae, AyA vpred so Šuto-uke, Džodan Mae-aši-geri / prekrok do ZD s Gyaku-šihon-tate-nukite
- 12) KkD, Šuto-kamae, AyA vzad s Morote-uči-uke, prekrok do ZD s Džodan Kizami-cuki / Čudan Gyaku-cuki
- 13) ZD, Čudan-kamae, AyA vpred s Mikacuki-geri / Jama-cuki / Čudan-kamae
- 14) BP, Čudan-kamae, JA vpred s Džodan Mae-mavaši-geri
- 15) BP, Čudan-kamae, AyA vpred s Čudan Uširo-geri

KUMITE:

Kihon-ippou-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 / Džodan 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 stojnú 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) V HD, Čoku-cuki-kamae, Age-uke / Soto-uke / Gedan-barai
- 2) V HD, Čoku-cuki-kamae, Te-nagaši-uke / Uči-uke (Kaišo) / Gedan-barai (Kaišo)
- 3) V HD, Čoku-cuki-kamae, Džodan Seiken-čoku-cuki / Čudan Seiken-čoku cuki / Čudan Kagi-cuki
- 4) V HD, Čoku-cuki-kamae, Čudan Ippon-ken-cuki, striedavo ľavá a pravá
- 5) V HD, Čoku-cuki-kamae, Džodan 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
- 9) V BP, Čudan-kamae, Čudan Mae-geri, Čudan Joko-geri-keage (tou istou nohou bez polozenia nohy na zem), po niekoľkých opakovaniach zmeniť na opačný BP

KIHON IDO:

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

KUMITE:

Kaeši-kihon-ippou-kumite

Útočník začína útok zo ZD, obranca zo ST. Po vykonaní prvého útoku sa hned' 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) 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 (všetko Džodan alebo Čudan)
- 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 / Džodan Haito-uči / Džodan Šuto-soto-mavaši-uči / Šihon-tate-nukite
- 6) V HD, Čoku-cuki-kamae, Haivan-uke do strany / Joko-morote-cuki / Mandži-uke do strany / Čudan Kagi-cuki / Gedan Džudži-uke / Džodan Džuži-uke (Kaišo) / Awase-cuki cez Koši-kamae

KIHON IDO:

- 1) 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
- 2) 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
- 3) FD, Gedan-kamae, AyA vpred s Gyaku-tate-šuto-uke / Ren-cuki (Džodan Oi-cuki / Čudan Gyaku-cuki)
- 4) ZD, Gedan-kamae, AyA vpred so Soto-uke / prekrok do KiD s Joko-hidži-ate / Džodan Tate-uraken-uči
- 5) 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 BP s Čudan-kamae
- 6) KkD, Šuto-kamae, AyA vpred s Kakivake-uke / AyA vpred do ZD s Čudan Mae-geri / Ren-cuki (Džodan Oi-cuki / Čudan Gyaku-cuki)
- 7) 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 BP s Čudan-kamae
- 8) ZD, Čudan-kamae, vpred s Nidan-geri (Čudan Mae-geri / Čudan Mae-geri) / Gedan Džudži-uke // AyA vpred do ZD s Čudan-kamae
- 9) 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 Džodan Joko-mavaši-uraken-uči / Čudan-kamae

KUMITE: 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 (všetko Džodan alebo Čudan)
- 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 / Džodan Haito-uči / Džodan Šuto-soto-mavaši-uči / Šihon-tate-nukite
- 6) V HD, Čoku-cuki-kamae, Haivan-uke do strany / Joko-morote-cuki / Mandži-uke do strany / Čudan Kagi-cuki / Gedan Džudži-uke / Džodan Džuži-uke (Kaišo) / Awase-cuki cez Koši-kamae

KIHON IDO:

- 1) 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
- 2) 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
- 3) ZD, Gedan-kamae, AyA vpred so Sanbon-cuki (Džodan Oi-cuki / Čudan Gyaku-cuki / Čudan Oi-cuki)
- 4) ZD, Gedan-kamae, AyA vpred so Soto-uke / prekrok do KiD s Joko-hidži-ate / Džodan Tate-uraken-uči / prekrok do ZD s Čudan Gyaku-cuki
- 5) KkD, Gedan-kamae, AyA vpred s Mandži-uke / JA vpred do KiD s Joko-morote-cuki
- 6) ZD, Čudan-kamae, AyA vpred s Ren-geri (Džodan Mae-geri / medzikrok / Čudan Joko-geri-kekomi)
- 7) KiD, Gedan-kamae, AyA vpred s Fumikomi / Otoši-uke / prekrok do ZD s Uči-uke / Čudan Gyaku-cuki
- 8) KkD, Šuto-kamae, AyA vpred so Šuto-uke / Te-osae-uke / JA vpred do KkD s Džodan Gyaku-šomen-uraken-uči

KUMITE: 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 / tou istou rukou Uširo-hidži-ate / Čudan Joko-kencui-uchi / Džodan Haito-uchi / Džodan Šuto-soto-mavaši-uchi / Tate-šuto-uke / Te-nagaši-uke / Šihon-tate-nukite (po niekoľkých opakovaní zmeniť na opačné Čoku-cuki-kamae)
- 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, všetko Čudan)

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 / Džodan 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 Džodan Joko-mavaši-uraken-uchi / 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, 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
- 2) 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
- 3) FD, Gedan-kamae, AyA vpred so Soto-uke / Džodan Tate-uraken-uchi / Čudan Gyaku-cuki
- 4) 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
- 5) 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 (Šihon-tate-nukite / Gyaku-šihon-tate-nukite / Šihon-tate-nukite)
- 6) 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
- 7) KiD, Gedan-kamae, AyA vpred s Fumikomi / Otoši-uke / prekrok do ZD so Sukui-uke / Soto-uke / Čudan Gyaku-cuki
- 8) KkD, Šuto-kamae, AyA vpred s Kakivake-uke / AyA vpred do FD s Čudan Mae-geri / Gyaku-te-osae-uke / Džodan Tate-uraken-uchi
- 9) 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)
- 10) 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

- 11) 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
- 12) 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: 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

Skúšobný komisár vyberie 9 techník z KIHON IDO pre STV 1. DAN
+ vlastná kombinácia

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

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

KUMITE: Džiju-kumite
Sebaobranné 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

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

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

BUNKAI: praktická ukážka aspoň 6 techník z predvedenej 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: 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 7 techník z KIHON IDO pre STV 1. DAN
+ vlastná kombinácia

KATA: 1 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, Nidžušihó, Džitte,
Sočin, Činte podľa výberu skúšobného komisára
1 kata z Tokui Kata: Tekki Sandan, Džiin, Gankaku, Unsu, Godžušihó Dai,
Godžušihó Šo, Meikyo, Wankan podľa výberu skúšaného

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

KUMITE: 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: 3 kata z: Džion, Bassai Dai, Kanku Dai, Enpi, Hangeču, 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

6. DAN (čierne obi)

KIHON IDO: Skúšaný vykonáva minimálne 3 kombinácie podľa vlastného výberu

KATA: 3 kata z: Džion, Bassai Dai, Kanku Dai, Enpi, Hangeču, 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 minimálne 3 kombinácie podľa vlastného výberu

KATA: 3 kata z: Džion, Bassai Dai, Kanku Dai, Enpi, Hangeču, 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 minimálne 3 kombinácie podľa vlastného výberu

KATA: 3 kata z: Džion, Bassai Dai, Kanku Dai, Enpi, Hangeču, 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.
Schválil: VV SZK, dňa