

SKÚŠOBNÝ PORIADOK

PRE
SHITO RYU

Špeciálna časť

Použité skratky postojov

HsD – Heisoku dači
MsD – Musubi dači
HD - Heiko dači
Uhd - Uči hačidži dači
ShD - Soto hačidži dači
SčD - Sančin dači
SaD - Sagi aši dači
ŠD - Šiko dači
MD – Moto dači
ZD – Zenkucu dači
RD - Renodži dači
NaD- Neko aši dači
KsD – Kosa dači
KkD – Kokucu dači
BP – Bojový postoj

Použité skratky spôsobu premiestňovania

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

Tempo Gosoku no ho

DA - De aši, premiestňovanie sa dopredu zo zmenou postoja
HA - Hiki aši, premiestňovanie sa dozadu zo zmenou postoja
MA - Mawari aši, vyhnutie sa točením
YA - Jori aši – posun, pohyb vpred, vzad začína predná noha (v smere pohybu)
TA – Tobi aši – premiestňovanie vpred - vzad skokom zo zmenou postoja

10. kyu – Biely opasok

Pre udelenie STV 10.kyu nie je podmienkou vykonanie skúšky z technickej časti. Je v právomoci trénera aby po určitej dobe aktívneho tréningu (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 karatisti.

9. kyu – Biele obi s čiernym pásikom

Postoje: HsD, MsD, HD, ShD,UhD, MD, ZD.

Kihon: 1. Seiken čoku cuki džodan, čudan, gedan (HD, ShD)
 2. Gedan barai (ShD, ZD)
 3. Age uke (ShD, ZD)
 4. Joko uke (uči uke) (ShD, ZD)
 5. Mae geri čudan (ShD, MD mae a uširo nohou)
 6. Tai sabaki (HD)

Kihon Ido: 1. Oi cuki čudan v postoji MD (ZD) pohyb DA aj HA.
 2. Age uke v postoji ZD, pohyb HA.
 3. Gedan barai v postoji ZD, pohyb HA.
 4. Joko uke v postoji ZD, pohyb HA.
 5. Mae geri čudan v postoji MD, pohyb DA a HA.

Kata: **Cvičenie Kihon kata sa vždy začína ľavou nohou do ľavého postoja**

Šiho uke embusen v tvare + Štyri bloky štyri údery na štyri strany.

Po Rei + Yoi vykonať ľavou nohou otočenie sa o 90° do ľavého zenkucu dači s gedan barai + oi cuki čudan v moto dači, mawate pravou nohou o 180° do prvého zenkucu dači gedan barai + oi cuki čudan v moto dači, otočenie sa ľavou nohou o 90° smerom dopredu do ľavého zenkucu dači s gedan barai + oi cuki čudan v moto dači, mawate zakročiť ľavou nohou o 180° do zenkucu dači s blokom gedan barai + oi cuki čudan v moto dači, mawate ľavou nohou o 180° do zenkucu dači s blokom gedan barai, pritiahnúť prednú nohu do musubi dači a vykonať Yoi a Rei.

Juni No Kata Ichi - embusen v tvare I

Na ľavú stranu ľavé zenkucu dači gedan barai + oi cuki čudan v moto dači, mawate o 180° do zenkucu dači gedan barai + oi cuki čudan v moto dači. Premiestniť sa smerom dopredu o 90° do ľavého zenkucu dači gedan barai + 3x oi cuki čudan v moto dači. Premiestnenie sa zadnou nohou o 90° do zenkucu dači s gedan brai + oi cuki čudan v moto dači, pokračovať s mawate o 180° obdobne ako na začiatku kata atď.

Juni No Kata Ni

Do strán zenkucu dači age uke + moto dači oi cuki čudan .Smerom dopredu dozadu zenkucu age uke a 3 x oi cuki čudan v moto dači

8.kyu

Postoje : ŠD, NaD, KsD, BP.

- Kihon:
1. Šuto uke gedan (zo ShD zakročit' pod 45° do SD)
 2. Nino ude uke + Otoši uke (zo ShD zakročit' pod 45 do NaD)
 3. Giaku cuki čudan (MD)
 4. Uraken učí – tate, shomen, joko (ShD, MD)
 5. Joko učí uke (soto uke) (ShD)
 6. Šuto učí gamen, joko (ShD, MD)
 7. Sokuto geri (gedan yoko geri) (ShD)

- Kihon Ido:
1. Tempo Gosoku no Ho – päť systémov premiestňovania sa.
 2. DA v NaD joko uke, DA v MD oi cuki čudan.
 3. DA v ŠD gedan šuto uke, DA oi cuki čudan.
 4. DA v MD oi cuki džodan + zadnou nohou čudan geri s dokročením do ZD s age uke, prednú nohu späť do MD.
 5. Postupovať s džodan ura učí v MD, pohyb DA a HA.
 6. Postupovať (DA)s mae geri čudan v BP.
 7. Postupovať (ustupovať) jori aši (de aši) v BP.
 8. Postupovať (TS) v BP - pohyb (YA) do boku.

Kata: **Juni No Kata San** - Do strán v nekoashi dači joko uke, čudan mae geri s dokročením do moto dači a oi cuki. Smerom dopredu a dozadu v nekoashi dači joko uke a 3 x mae geri s oi cuki čudan v moto dači.

Pinan Nidan

- Kumite:
1. Ippon kumite – Útok oi cuki džodan (čudan mae geri) v BP alebo ZD. Obranca ústup vzad (HA) s age uke – gedan barai z BP do ZD a protiútok giaku cuki.
 2. Orientácia sa v priestore pohyb v BP dopredu, dozadu(YA, DA, HA) do strán (YA)
-

7. kyu

Postoje: RD, KkD, SčD, SaD.

- Kihon :
1. Šuto uke čudan + prednou nohou mae geri (z ShD vzad pod 45° do NaD)
 2. Mae tateken cuki džodan (z MD do ZD)
 3. Hidži Ate joko, mae, uširo, mavaši otoši uči (ShD, ŠD.
 4. Nagaši uke + giaku cuki (zo ShD vzad do ZD)
 5. Kencui uči / tate, sei / (ShD, MD)
 6. Mavaši geri čudan (ShD, MD mae a uširo nohou)
 7. Jun cuki + giaku cuki (vykročit' z MD do ZD)

- Kihon Ido:
1. Postupovať v SčD oi cuki džodan, MD oi cuki čudan, ŠD oi cuki gedan.
 2. DA v ŠD gedan šuto uke postupovať v 45°uhle následne prekročiť do ZD s giaku cuki čudan.
 3. DA v ZD age uke, DA v MD oi cuki čudan.
 4. DA v MD čudan mae geri + oi cuki džodan, DA oi cuki džodan.
 5. Postupovať (DA) s giaku cuki čudan v ZD.
 6. Postupovať (CA) v BP (ustupovať).
 7. Postupovať (TS) v BP - pohyb (CA) do boku.
 8. Postupovať (DA) z BP s mae geri čudan pri dopade nohy do ZD oi cuki džodan prednú nohu vrátiť do BP.
 9. HA v BP s gedan barai a giaku cuki čudan.

Kata: ***Pinan Šodan***
Hidži ate Goho

Kata Bunkai: ***Pinan Nidan***

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

6. kyu

- Kihon:
1. Hidžisasae uke + čudan cuki tou istou rukou (zo ShD zakročit' do ZD)
 2. Šotei uči, Ura cuki (ŠD)
 3. Sayujoko Uraken Uchi (ŠD)
 4. Sukui uke + giaku cuki (zo ShD zakročit' do ZD)
 5. z BP vykročit' do ZD s kizami cuki džodan (uraken uči)
 6. z BP vykročit' do ZD s giaku cuki čudan
 7. v ZD kizami džodan a giaku cuki čudan (dôraz na prácu bokov)

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 Ido:
1. z MD DA do ZD oi cuki džodan + giaku cuki čudan, prednú nohu stiahnuť do MD s blokom džodan nagaši uke, zadnou nohou vykonať čudan geri pri dokročení do MD vykonať age uke a čudan gyaku cuki, MD kamae.
 2. z MD HA do NaD s džodan yoko uke, giaku tecui uke vykročenie YA do MD s džodan tecui uči, HA do ZD s gedan barai + morote cuki, MD kaame.
 3. Postupovať (DA) z BP do ZD s oi cuki čudan, BP kamae.
 4. Postupovať (DA) v BP s mae geri čudan, BP kamae.
 5. Postupovať (DA) v BP s mawaši geri čudan, BP kamae.
 6. Postupovať (DA) v BP s aši barai a oi cuki džodan, BP kamae.
 7. Postupovať v BP s mawaši geri čudan zadnou nohou po kope dokročiť do ZD s nagaši uke, BP kamae.
 8. Ustupovať (SA) z BP do ZD s nagaši uke a gyaku cuki, BP kame.

Kata : ***Pinan Sandan***

Kata Bunkai: ***Pinan Shodan***

- Kumite:
1. Sanbon kumite - 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 gyaku cuki
 4. Tori - voľný pohyb v BP s využitím techník čudan mae geri a uraken uči
Uke - aktívna obrana.

5. kyu

- Kihon:
1. Joko barai čudan + giaku cuki (zo ShD zakročit' do ZD)
 2. Hiraken cuki (ŠD)
 3. Kosa uke gedan, džodan (zo ShD zakročit' do ZD)
 4. Morote cuki (zo ShD vykročit' do ZD)
 5. Kakete uke + giaku cuki (zakročit' zo ShD pod 45° do SčD)
 6. z BP vykročit' do ZD s kizami džodan a následne giaku cuki čudan dôraz na prácu bokov)
 7. z BP vyročit' do ZD s uraken uči džodan a giaku cuki čudan
 8. Tai sabaki v BP s blokom sukui (nagaši) uke a následné vystúpenie do ZD s giaku cuki čudan, na opačnú stranu šotei barai (harai otoši uke) a giaku cuki.
 9. Joko geri čudan

- Kihon Ido:
1. z MD stiahnuť prednú nohu do NaD s joko uke, potom presun DA s oi cuki džodan + giaku cuki čudan do MD kamae.
 2. z MD HA do ZD s blokom joko uke potom prednú nohu stiahnuť do MD s blokom giaku joko uke a úder na mieste mae tate cuki džodan vykročením do ZD, prednú nohu stiahnuť do MD kamae.
 3. z MD HA do SD s hidži uke, dopredu YA s oi cuki čudan v ŠD, HA do SD s hidži uke a vystúpiť YA s džodan šomen uraken uči do ZD, prednú nohu stiahnuť späť do MD kamae.
 4. Postupovať (YA) z BP do ZD s giaku cuki čudan, BP kamae.
 5. Postupovať (YA) z BP do ZD s kizami cuki džodan, BP kamae.
 6. Postupovať (YA) z BP do ZD s kizami a giaku cuki čudan, BP kamae.
 7. Postupovať v BP kosa dači zadnou nohou a joko geri, BP kamae.
 8. Postupovať (SA) z BP do ZD s giaku cuki čudan, zadnou nohou (DA) mae geri (mawaši geri), BP kamae.
 9. Ustupovať vzad (HA) v BP, hneď po premiestnení prednou nohou vykonať džodan mawaši geri.

Kata: ***Pinan Jondan, Šinsei Ichi alebo môže byť alternatíva Či No Kata***

Kata Bunkai: ***Pinan Sandan***

- 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 giaku cuki (CA)
Uke - obrana a protiútok
 3. Tori – Postupovať (SA) z BP do ZD s giaku cuki, zadnou nohou (AyA) mae geri (mawaši geri), BP
Uke – obrana a protiútok
-

4. kyu

- Kihon:
1. Ura uke, Kuri uke, Kensasae uke (zakročiť zo ShD pod 45° do NaD)
 2. Osai uke + Age cuki (vykročiť z MD do ŠD)
 3. Šiho geri – mae, uširo, yoko, mawaši (MD)
 4. Vykročiť z BP do ZD s giaku cuki čudan, džodan (2x jednou rukou)

Zmena naznačených techník priamych kopov na oblúkové v BP, kop je vykonaný zadnou nohou:

5. z čudan mae geri - mawaši geri, z čudan joko geri - mawaši geri

- Kihon Ido:
1. HA z MD do ZD so sukui uke čudan + giaku cuki, HA do MD s kote uke džodan a tou istou rukou vykonať džodan šuto učí YA do MD kamae.
 2. V NaD DA so šuto uke, YA do MD s giaku cuki čudan, zadnou nohou čudan mae geri + giaku cuki s dokročením do ZD, stiahnutie prednej nohy do NaD s blokom age uke. NaD kame
 3. Ustupovať (HA) z BP do ZD s nagaši uke, kizami cuki džodan, giaku cuki čudan, BP kamae.
 4. Postupovať (CA) v BP s kizami cuki džodan a (CA) giaku cuki čudan, BP.
 5. Postupovať (CA) v BP prednou nohou mawaši geri džodan (čudan mae geri).
 6. Postupovať (AyA) v BP s aši barai do ZD s oi a giaku cuki, BP kamae.
 7. Postupovať (AyA) z BP do ZD s kombináciou mae geri čudan a uraken učí džodan, BP kamae.
 8. Postupovať (AyA) v BP s uširo geri čudan.
 9. Postupovať (AyA) z BP oi komi giaku cuki (počas premiestnenia džodan cuki s dokrokom do ZD gyaku cuki čudan).

Kata: ***Pinan Godan, Šinsei Ni alebo môže byť alternatíva Te No Kata***

Kata Bunkai: ***Pinan Jondan, Šinsei Ichi - Či No Kata***

- 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 – de 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 podmiatanej 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)
 6. Tori náznak kizami cuki
Uke z BP protiútok čudan geri (mawaši geri) rýchlosť reakcie
Džiu Ippon

3. kyu – Hnedé obi s jedným čiernym pásikom

- 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)

zmena postojov na mieste bez premiestnenia

1. NaD kamae, ŠD gedan barai, prekročiť MD + čudan giaku cuki, prednú nohu vzad do NaD so šuto uke.
2. NaD joko uke, vykročiť do ZD s džodan kizami cuki, čudan giaku cuki, prekročiť do ŠD s gedan barai, prekročiť na mieste do MD s čudan giaku cuki.
3. ZD kamae, zakročiť do NaD + šuto uke, vykročiť do MD s čudan giaku cuki, ZD kamae.

- Kihon Ido:
1. z MD HA do ZD s džodan kosa + čudan kosa uke, vystúpiť YA s kencui učí džodan v MD, TS do ZD s gedan barai + gyaku cuki, MD kamae.
 2. z MD zadnou nohou čudan geri dokročiť do ZD s age uke+ gyaku gedan barai + haito učí džodan, MD kamae.
 3. Postupovať (YA) v BP džodan kizami cuki, giaku cuki čudan, BP kamae.
 4. Postupovať (CA) v BP prednou nohou čudan mae geri (mawaši) po kope dokročiť do ZD s giaku cuki džodan, BP kamae.
 5. Postupovať (AyA) z BP s aši barai, dokročiť podrážajúcou dopredu do ZD s giaku cuki a kizami cuki, BP kamae.
 6. Z BP zadnou nohou ura mawaši geri, BP kamae.
 7. V BP namieste prednou nohou mawaši geri po kope zastúpiť vzad kopajúcou nohou do ZD s nagaši uke a giaku cuki čudan, BP kamae.

Tenšin Happo

Kata: *Naifančin Šodan, Sančin, Matsumura Rohai*

Kata Bunkai: *Pinan Godan, Šinsei Ni - Te No Kata*

- Kumite:
1. Sanbon kumite – z BP útok zadnou nohou džodan mawaši geri s dokročením do a uraken učí (oi cuki) a čudan giaku cuki, obranca vykoná obranu a protiútok.
 2. Tori – voľný pohyb v BP, jori 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, joko geri).
 5. Tori- rýchlosť presunu pri útoku s kizami cuki a giaku cuki.
Uke - vyhnutie sa útoku (TS, YA, CA, DA, HA)
Džiu Ippon

2. kyu – Hnedé obi s dvomi čiernymi pásikmi

- Kihon:
1. v BP tai sabaki negashi uke a kizami cuki
 2. v BP, prednou nohou čudan mae geri a mawaši geri medzi kopami nohu neklást' na zem
 3. v BP prednou nohou kombinácia mawaši a joko geri medzi kopami nohu neklást' na zem.

- Kihon Ido:
1. z NaD, prednou nohou čudan mae geri + giaku cuki do ZD, DA do NaD kamae.
 2. z NaD HA do ZD s yoko uke prednou nohou stiahnuť do MD s giaku gedan barai, YA do MD džodan ura cuki, prednú nohu stiahnuť do NaD kamae.
 3. DA v NaD so šuto uke + zadnou nohou čudan geri dokročenie do MD s oi a giaku cuki, DA do MD s kakete uke + giaku cuki, prednú nohu stiahnuť do NaD kamae.
 4. (YA) z BP do ZD s giaku cuki a následne (DA) zadnou nohou ura mawaši geri džodan, BP kamae.
 5. (DA) v BP aši barai, dokočiť' otočený o 180° do HD, druhou nohou uširo geri čudan, dokročit' otočený späť do BP kamae.
 6. v BP postupovať dopredu s ušiomawaši geri džodan, BP kamae.
 7. v BP prekročiť' do kosa dači, joko geri čudan vykročit' kopajúcou nohou do ZD s giaku cuki čudan, BP Kamae.
 8. v BP mawaši geri zadnou nohou, kopajúcou nohou vykročit' (YA) s uraken učí džodan, vykročit' do postoja ZD s giaku cuki čudan prednú nohu vrátiť do BP kamae.

Kata: ***Džion, Tenšo, Matsukaze***

Kata Bunkai: ***Naifančín Šodan, Matsumura Rohai***

- Kumite:
1. Konceptia vzdialenosti a kontroly úderu (rôzne formy kizami, giaku cuki, uraken učí) útočník útočí 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
 - Tori - voľné techniky
 - Uke - aktívna obrana a protiútok - využiť rôzne formy podrážania
 - Džiu Ippon
-

1.kyu - Hnedé obi s tromi čiernymi pásikmi

- Kihon Ido:
1. Ustupovať YA v MD s gedan šuto barai, tou istou rukou yoko uke, DA do ZD Yokobarai čudan, giaku cuki čudan a mae tateken cuki, MD kamae.
 2. DA v MD s kakete uke + sokuto geri po diagonále s vykročenie YA vpred do MD s giaku ura cuki, MD kamae.
 3. HA v MD šotei barai tou istou age uke, mae geri prednou nohou + dostúpiť do ZD s giaku cuki, MD kamae.
 4. Z BP zadnou nohou džodan mawaši geri dokročiť kopajúcou nohou otočený o 180° do HD, druhou nohou džodan ura mawaši geri, BP kamae
 5. Z BP zadnou nohou uširo geri dokročiť do ZD s blokom osae uke a giaku cuki, BP kamae.
 6. Z BP suri aši do ZD s kizami cuki, zadnou nohou aši barai dokročiť vpred do BP s tate otoši uči, BP kamae.
 7. Ustupovať v BP s nagaši uke džodan a osae uke tou istou rukou, vystúpenie do ZD s gyaku cuki, BP kamae.

Kata: *Džitte, Aojagi, Saifa, Bassai Sho*

Kata Bunkai: *Džion, Matsukaze*

Kumite: Džiu Ippon, Džiu Kumite (aktívny systém obrany)

1. Dan

- Kihon Ido:
1. MD kamae, DA v MD oi cuki, YA v MD giaku čudan + džodan mae tateken cuki, MD kamae.
 2. MD kamae DA z MD zadnou nohou čudan geri + oi cuki džodan do ZD, tou istou rukou vykonať age uke pri stiahnutí prednej nohy vzad do MD a giaku cuki následne vykročiť prednou nohou do ZD s mae tateken cuki, prednú nohu stiahnuť späť do MD kamae.
 3. MD kamae DA oi cuki, HA do ŠD s gedan barai namieste prekročiť do ZD s giaku + mae tateken džodan cuki, MD kamae.
 4. Z BP zadnou nohou čudan mae geri, vykročiť kopajúcou nohou s YA oi cuki džodan, YA gyaku cuki čudan, BP kamae.
 5. Z BP cez kosa dači joko geri kopajúcou nohou vykročiť YA s uraken uči, suri aši s giaku cuki.
 6. V BP vykročiť prednou nohou do ZD s giaku cuki zadnou nohou mawaši geri, dokročiť kopajúcou nohou do BP s giaku cuki.
 7. V BP zadnou nohou mawaši geri džodan, nohu nespustiť a hneď ura mawaši geri tou istou nohou.
 8. Ustupovať (SA) v BP s nagaši uke a mawaši geri džodan.
 9. Z BP tobi mae geri.

Kata: *Naifančin Nidan, Seienčin, Bassai Dai*

Kata Bunkai: *Pinan Hokei kumite, Saifa, Jitte*

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

Džiu Ipon kumite, Džiu kumite
Sebaobránné prvky - vymanenie sa z uchopenia rúk.

Uke no Go Gensoku: praktické aplikácie všetkých piatich systémov obrany

2. Dan

Kihon Ido: 1. NaD kamae, DA do NaD s joko uke, DA do MD s oi cuki + giaku cuki YA vzad do NaD so šuto uke.
2. NaD kamae, HA NaD s joko uke, HA v NaD s čudan osae uke + vykročiť prednou nohou do ZD s gyaku šihon nukite, NaD kamae.
3. SčD kamae, DA v SčD s joko uči uke, DA do ŠD s gedan barai, HA do ŠD s gedan barai, prekročenie na mieste do ZD a giaku cuki, YA vzad do SčD s age uke + giaku cuki, SčD kamae.

Kombinácia troch techník v ľubovoľných postojoch:

1. kombinácia techník: mae geri, oi cuki, giaku cuki
2. - // - : mawaši geri, uraken uči, giaku cuki
3. - // - : aši barai, ura mawaši geri, giaku cuki
4. - // - : joko geri, uširo geri, giaku cuki

Kata: *Niseiši, Šisočin, Džuroku, Kosokun Šiho*

Kata Bunkai: *Seienčin, Bassai Dai*

Kumite: Komisia určí zo zoznamu techník pre aplikáciu v kumite pre STV 1. až 5. Dan z techník 1. až 6.
Džiu kumite, Hokei kumite.
Sebaobránné prvky – vymanenie sa zo škrtenia a objatia.

3. Dan

Kihon Ido: 1. ŠD kamae, namieste prekročiť do ZD s gedan barai + giaku cuki, prenos váhy na zadnú nohu do NaD so šuto uke + prednou nohou čudan geri, po kope dokročenie do NaD s giaku cuki dopredu DA do ŠD kamae.
2. SčD kamae, DA v SčD s ura uke + zadnou nohou čudan geri dokročenie do MD s mawaši hidži ate, následne uraken uči tou istou rukou + giaku cuki, prednú nohu stiahnuť späť do SčD.

Kombinácia troch techník 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

Kata: *Naifančin Sandan, Sočin, Sanseru, Kosokun Šo*

Kata Bunkai: *Niseiši, Šisočin*

Kumite: Komisia určí zo zoznamu technik pre aplikáciu v kumite pre STV 1. až 5. Dan z technik 1. až 8.
Džiu kumite, Mawari
Sebaobránné prvky - techniky pák a znehybňovania súpera.

4. Dan

Kihon Ido:

1. SčD kamae, DA v SčD s kakete uke, vykročiť prednou nohou do ŠD giaku šotei uke s age cuki, prednou nohou joko geri s dokrokom do ZD s giaku cuki, preniesť váhu na zadnú nohu do NaD s blokom učitoši uke a džodan giaku šotei učí, SčD kamae.
2. NaD kamae, HA do NaD joko uke + giaku cuki a tou istou rukou age uke, YA vzad do SčD s kakete uke + giaku cuki, následne dopredu YA do NaD s joko uke + giaku cuki + tate ura učí, NaD kamae.
3. Skúšaný vykonáva kombinácie technik podľa svojho výberu

Kata: **Seisan, Gojušiho, Kosokun Dai.** Výber jedného Tokui Kata a Bunkai zo zoznamu Kata na skúšky 1. až 3. Dan skúšaným.

Kata Bunkai: **Sočin, Kosokun Šo**

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

5. Dan

Kihon Ido: 1. Skúšaný vykonáva kombinácie podľa svojho výberu.

Kata: **Wanšu, Seipai, Tomari Bassai.** Výber jedného Tokui Kata a Bunkai zo zoznamu Kata na skúšky 1. až 4. Dan skúšaným.

Kata Bunkai: **Gojušiho, Seisan**

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

Džiu kumite

6. Dan

Kihon Ido: Skúšaný vykonáva kombinácie podľa vlastného výberu

Kata: ***Kururunfa, Matsumura Bassai, Nipaipo + Bunkai z jeného z predevdených Kata.***
Výber jedného Tokui Kata a Bunkai zo zoznamu Kata na skúšky 1. až 5.Dan skúšaným.

7. Dan

Kihon Ido: Skúšaný vykonáva kombinácie podľa vlastného výberu

Kata: ***Suparinpei + Bunkai.*** *Výber jedného Tokui Kata a Bunkai zo zoznamu Kata na skúšky 1. až 6.Dan skúšaným.*

8. Dan

Kihon Ido: Skúšaný vykonáva kombinácie podľa vlastného výberu

Kata: ***Čatan Jara Kušanku + Bunkai.*** *Výber jedného Tokui Kata a Bunkai zo zoznamu Kata na skúšky 1. až 7.Dan skúšaným.*

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

1. Kizami + giaku cuki (čo najdynamickejší výpad (YA) vpred, odrazom zo zadnej nohy)
2. Giaku + kizami cuki (použiť pri súperovom ústupe pohyb DA)
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 (DA) vykonáva skúšaný úder s zhode s nohou ktorá sa premiestňuje dopredu a pri dokročení do ZD vykoná giaku cuki).
6. Oikomi giaku cuki + (YA) 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

Autor: Peter Baďura