

8. kyu - Biele obi so žltým pásikom

- Kihon: 1. Seiken čoku cuki džodan, čudan, gedan v **UHD a HD**
2. Gedan barai v **UHD a HD**
3. Age uke (**džodan uke**) v **UHD a HD**
4. Joko uke (uči uke) v **UHD a HD**
5. Mae geri čudan v **HD**

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

Kumite: Ippon kumite

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

Kata: Taikyoku džodan 1, Taikyoku čudan 1

7. kyu – Žlté obi

- Kihon :1. Uraken uči (shomen, yokomen) v **UHD a HD**
2. Nagaši uke v **UHD a HD**
3. Joko uči uke (soto uke) v **UHD a HD**
4. Giaku cuki čudan v **SD, ZD a v BP**
5. Mawaši geri čudan v **HD**
6. Tate cuki v SD
7. Age empi uči v SD
8. Joko empi uči v SD
9. Kansecu geri v NAD, HD

- Kihon Ido: 1. Postupovať (AyA)s giaku cuki čudan v ZD.
2. Postupovať (CA) v BP (ustupovať).
3. Postupovať (TS) v BP - pohyb (CA) do boku.
4. Postupovať (AyA) z BP s mae geri čudan pri dopade nohy do ZD oi cuki džodan prednú nohu vrátiť do BP.
5. Ustupovať v BP (AYA) s gedan barai a giaku cuki čudan.

Kumite: Ippon kumite

1. **Útok zo SD (AyA) do ZD s oi zuki džodan (čudan).**
Obrana ústup z HD do SD s džodan uke (joko uke), protiútok giaku zuki, vrátiť do východzej pozície.

Nihon kumite

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

Kata: Taikyoku džodan 2, Taikyoku čudan 2

6. kyu - Žlté obi s červeným pásikom

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

- Kihon: 1. z BP vykročiť do ZD s kizami cuki džodan (uraken uči)
2. z BP vykročiť do ZD s giaku cuki čudan
3. v ZD kizami džodan a giaku cuki čudan (dôraz na prácu bokov)
4. Sukui uke
5. Kake uke v HD a SD
6. Harai otoši uke v SHD
7. Kin geri v HD
8. Ura cuki v SD, SHD
9. Mawaši empi uči SD a v SHD

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

Kumite: Sanbon kumite

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

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

5. kyu – Oranžové obi

Kihon: 1. z BP vykročit' do ZD s kizami džodan a následne gyaku cuki čudan (dôraz na prácu bokov).

2. z BP vyročit' do ZD s uraken uči džodan a gyaku cuki čudan.

3. Tai sabaki v BP s blokom sukui (nagaši) uke a následné vystúpenie do ZD s gyaku cuki čudan, na opačnú stranu šotei barai (harai otoši uke) a gyaku cuki čudan .

4. Joko geri čudan (**do strany, aj do predu**)

5. Tai hiraki s joko cuki

6. Mawaši uke v HD, UHD

7. Uširo geri v HD

8. Haito uke v SD, HD

9. Vykročit' (AyA) z BP do ZD s aši barai, giaku cuki

10. V UHD kakuto uke, teišo uke

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

2. Postupovať (SA) z BP do ZD s kizami cuki džodan, BP.

3. Postupovať (SA) z BP do ZD s kizami a giaku cuki čudan, BP.

4. Postupovať v BP kosa dači zadnou nohou a joko geri, BP.

5. Postupovať (SA) z BP do ZD s giaku cuki čudan, zadnou nohou (AyA) mae geri (mawaši geri), BP.

6. Ustupovať vzad (AYA) v BP, hneď po premiestnení prednou nohou vykonať džodan mawaši geri.

7. Postupovať (AyA) v SHD s joko cuki (ako v kata taikioku gedan 2).

8. Postupovať a ustupovať (AyA) v NAD s mae geri (mawaši geri).

9. Postupovať a ustupovať (AyA, SA) v NAD s kake uke (soto uke).

Kumite: 1. Nihon kumite - útok čudan mae geri a oi cuki džodan v BP, obrana a protiútok.

2. Tori – voľný pohyb z BP, útok yoko geri a gyaku cuki (CA).

Uke - obrana a protiútok.

3. Tori – Postupovať (SA) z BP do ZD s gyaku cuki, zadnou nohou (AyA) mae geri (mawaši geri), BP.

Uke – obrana a protiútok.

4. Tori z NAD do ZD s giaku cuki.

Uke z HD zakročit' do strany do NAD s kake uke, protiútok nohou (rukou).

Kata: Taikyoku gedan 2, Taikyoku mawaši uke 1, Geksai 2, Sančin

4. kyu - Zelené obi

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

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

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

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

3. kyu – Modré obi

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

Úlohou skúšaného je dosiahnuť uvoľnenosť a koordináciu pri vykonaní technik

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

- Kumite: 1. Sanbon kumite – z BP útok zadnou nohou džodan mawaši geri s dokročením do ZD a uraken učí (oi cuki) a čudan giaku cuki, obranca vykoná obranu a protiútok
2. Tori – voľný pohyb v BP, suri aši giaku cuki
Uke - tai sabaki šotei (harai otoši) uke a džodan ura mawaši geri
3. Tori – voľný pohyb v BP, suri aši kizami cuki džodan
Uke - tai sabaki nagaši uke a giaku cuki
4. Tori – voľný pohyb v BP, aši barai
Uke- uvoľnenie podmietanej nohy s následným kop džodan (čudan) ura mawaši geri (mawaši, yoko geri)
5. Tori- rýchlosť presunu pri útoku s kizami cuki a giaku cuki,
Uke - vyhnutie sa útoku (TS, SA, CA, AyA)

Kata: Gekesai 1 (bunkai), Gekesai 2, Taikyoku mawaši uke 1, Sanchin, Tensho,

2. kyu – Hnedé obi

Kihon: 1. v BP tai sabaki a kizami cuki

2. v BP, prednou nohou čudan mae geri a mawaši geri medzi kopami nohu neklást' na zem
3. v BP prednou nohou kombinácia mawaši a joko geri medzi kopmi nohu neklást' na zem
- 4. Furi uči v UHD, HD, a s vykročením do BP (ZD)**
- 5. Gamen šuto uči v UHD, HD, a s vykročením do BP (ZD)**
- 6. Jokomen šuto uči v UHD, HD**
- 7. Hiza geri – mae (mawaši) v HD (BP)**

Kihon Ido: 1. (SA) z BP do ZD s giaku cuki a následne (AyA) zadnou nohou ura mawaši geri džodan, BP.

2. (AyA) v BP aši barai, dokočit' otočený o 180° do HD, druhou nohou uširo geri čudan, dokročit' otočený späť do BP.
3. v BP postupovať s ušiomawaši geri džodan.
4. v BP prekročit' do kosa dači, joko geri čudan vykročit' kopajúcou nohou do ZD s giaku cuki čudan.
5. v BP mawaši geri zadnou nohou, kopajúcou nohou vykročit' (SA) s uraken uči džodan, vykročit' do postoja ZD s giaku cuki čudan prednú nohu vrátiť do BP.

Kumite: 1. Koncepcia vzdialenosti a kontroly úderu (rôzne formy kizami, giaku cuki, uraken uči) skúšaný vykonáva techniky v BP na voľne sa pohybujúceho sa súpera

2. Koncepcia vzdialenosti a kontroly kopov (rôzne formy mae, mawaši, joko, uširo, uramawaši geri) Detto ako v bode 1.
3. Džiu kumite
Tori – aktívny útok rôznych foriem
Uke - pasívny systém obrany

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

1. kyu – Hnedé obi

- Kihon Ido: 1. Z BP zadnou nohou mawaši geri dokročit' kopajúcou nohou otočený o 180° do HD, druhou nohou džodan ura mawaši geri.
2. Z BP zadnou nohou uširo geri dokročit' do ZD s blokom osae uke a giaku cuki, BP
3. Z BP suri aši do ZD s kizami cuki, zadnou nohou aši barai dokročit' vpred do BP s otoši cuki, BP
4. Ustupovať v BP s nagaši uke džodan a osae uke tou istou rukou, vystúpenie do ZD s giaku cuki, BP
5. Gamen haito učí v UHD, HD, a s vykročením do BP (ZD)
6. Postupovať a ustupovať (AyA) v SHD, oi ruka blok ura uke, kake uke, giaku ruka nukite

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

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

1. Dan – Čierne obi

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

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

Sebaobrana proti úchopom za ruku, odev, krk, spredu, zo zadu, z boku, proti objatiu a pod.

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

2. Dan

Kihon Ido: 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

5. Vlastná kombinácia obranných a útočných techník. Počet určí skúšobný komisár.

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

Džiu kumite

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

Sebaobrana proti zbraňam – palici, nožu a pod. proti útokom vedeným zhora, zo spodu, z boku a priamym pichom.

3. Dan

Kihon Ido: Kombinácia troch technik v ľubovoľných postojoch

1. Kombinácia techník: mae geri, mawaši geri, oi, giaku cuki

2. - // - : aši barai, uširo geri, giaku cuki, uraken uči

3. - // - : ura mawaši geri, giaku cuki, mawaši geri

4. Vlastná kombinácia obranných a útočných techník. Počet určí skúšobný komisár.

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

Džiu kumite

Kata: ako na 2. dan + Seisan (bunkai), Sanseru, Seipai

4. Dan

Kihon Ido: 1. Skúšaný vykonáva kombinácie podľa svojho výberu
2. Vlastná kombinácia obranných a útočných techník. Počet určí skúšobný komisár.

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

Kata: ako na 3. dan + bunkai, Kururunfa

5. Dan

Kihon Ido: 1. Skúšaný vykonáva kombinácie podľa svojho výberu
2. Vlastná kombinácia obranných a útočných techník. Počet určí skúšobný komisár.

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

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

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

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

Sebaobrana STV 1.- 7. Dan.

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

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