



**ZKUŠEBNÍ ŘÁD KARATE
STV 8. KYU – 1. DAN**

**KARATE VISION
© 2011**

VYSVĚTLIVKY:

Zk	Zenkutsu-dachii
Kk	Kokutsu-dachi
Ki	Kiba-dachi
Ks	Kosa-dachi
Nk	Neko-ashi-dachi
Hk	Heiko-dachi
Fd	Fudo-dachi
Kamae	Bojový postoj
Džodan	Horní pásmo
Čudan	Střední pásmo
Gedan	Dolní pásmo
Tori	Útočník
Uke	Obránce



8. KYU - BÍLÝ PÁS

1) TECHNIKY NA MÍSTĚ: (Zkoušející vybírá z těchto technik)

oi-tsuki, age-uke, soto-uke, gedan-barai, uchi-uke, mae-geri, mawashi-geri, mawate s gedan-barai, tetsui-uchi

2) KIHON: (Zkoušející vybírá z těchto kombinací, každá kombinace 5x, poslední akce s kiai)

1. Zk vpřed čudan oi-tsuki
2. Zk vzad gedan-barai
3. Zk vpřed čudan gyaku-tsuki
4. Zk vzad age-uke
5. Zk vzad soto-uke
6. Zk vpřed džodan mae-geri (při provádění paže v kamae, dokrok s gedan-barai)
7. Zk vzad uchi-uke
8. Kk vpřed shuto-uke
9. Ki do strany yoko-geri-kekomi 3x na každou stranu, po třetí akci kiai

3) KUMITE:

Na místě v Heiko-dači: Útočník (Tori): oi-tsuki džodan, oi-tsuki čudan, oi-tsuki gedan (břicho)
Obránce (Uke): age-uke, soto-uke, gedan-barai

Gohon-kumite:

1. 5x Tori Zk džodan oi-tsuki, Uke Zk opačný střeh (zrcadlový postoj) age-uke, po páté technice 1x protiútok gyaku-tsuki s kiai
2. 5x Tori Zk čudan oi-tsuki, Uke Zk opačný střeh (zrcadlový postoj) soto-uke, po páté technice 1x protiútok gyaku-tsuki s kiai

4) KATA:

Shitei – Heian Shodan (Zkoušený navíc vysvětlí dvě kombinace z této kata)

5) FYZICKÉ TESTY: (Zkoušející vybírá z těchto cviků)

5x angličák, 10x sed-leh, 10x přeskok, 10x klik, 20x dřep

10x mae-geri, 10x mawashi-geri



7. KYU - ŽLUTÝ PÁS

1) TECHNIKY NA MÍSTĚ: (Zkoušející vybírá z těchto technik a technik v předchozích STV)
ren-tsuki, yoko-geri-keage, yoko-geri kekomi, tetsui-uchi, uraken-uchi, nukite

2) KIHON: (Zkoušející vybírá z těchto kombinací, každá kombinace 5x, poslední akce s kiai)

1. Zk vpřed džodan oi-tsuki
2. Zk vzad gedan-barai + gyaku-tsuki
3. Zk vpřed džodan kizami-tsuki + gyaku-tsuki
4. Zk vzad age-uke + gyaku-tsuki
5. Zk vpřed čudan nukite
6. Zk vzad soto-uke + gyaku-tsuki
7. Zk vpřed džodan mae-geri + dokrok do Zk gyaku-tsuki
8. Kk vpřed uchi-uke
9. Kk vpřed shuto-uke
10. Kk vzad shuto-uke
11. Ki do strany yoko-geri-kekomi 3x na každou stranu, po třetí akci kiai
12. Ki do strany yoko-geri-keage 3x na každou stranu, po třetí akci kiai

3) KUMITE:

Na místě v Heiko-dači: Útočník: oi-tsuki (džodan, čudan, čudan, gedan)

Obránce: age-uke, soto-uke, uchi-uke, gedan-barai

Gohon-kumite: (Zkoušející vybírá z těchto kombinací)

1. 5x Tori Zk džodan oi-tsuki, Uke Zk opačný střeh (zrcadlový postoj) age-uke, po každé technice 1x protiútok gyaku-tsuki s kiai
2. 5x Tori Zk čudan oi-tsuki, Uke Zk opačný střeh (zrcadlový postoj) soto-uke, po každé technice 1x protiútok gyaku-tsuki s kiai
3. 5x Tori Zk čudan oi-tsuki, Uke Zk stejný střeh, uchi-uke, po každé technice 1x protiútok gyaku-tsuki s kiai
4. 5x Tori Zk čudan oi-tsuki, Uke Zk stejný střeh, gedan-barai, po každé technice 1x protiútok gyaku-tsuki s kiai

4) KATA:

Shitei - Heian Nidan (Zkoušený navíc vysvětlí čtyři kombinace z této kata)

Shitei - Heian Shodan

5) FYZICKÉ TESTY: (Zkoušející vybírá z těchto cviků)

7x angličák, 15x sed-leh, 15x přeskok, 15x klik, 25x dřep

10x mae-geri, 10x mawashi-geri, 10x yoko-geri-kekomi, 10x yoko-geri-keage



6. KYU - ZELENÝ PÁS

1) TECHNIKY NA MÍSTĚ: (Zkoušející vybírá z těchto technik a technik v předchozích STV)

age-empi-uchi, mawashi-empi-uchi, kosa-uke džodan, kosa-uke gedan, tate-shuto-uke + rentsuki

2) KIHON: (Zkoušející vybírá z těchto kombinací, každá kombinace 5x, poslední akce s kiai)

1. Zk vpřed džodan sanbon-tsuki
2. Zk vzad gedan-barai + mae-geri (kopající nohu vrátit do výchozího střehu) + čudan gyaku-tsuki
3. Kk vpřed morote-uchi-uke
4. Zk vzad age-uke + mae-geri (kopající nohu vrátit do výchozího střehu) + džodan gyaku-tsuki
5. Kk vpřed shuto-uke + na místě překrok do Zk čudan gyaku-nukite
6. Zk vzad soto-uke + mae-geri (kopající nohu vrátit do výchozího střehu) + čudan gyaku-tsuki
7. Zk vpřed džodan mae-ashi-geri, vpřed čudan mawaschi-geri (paže v kamae) + gyaku-tsuki čudan
8. Zk vzad uchi-uke + mae-geri (kopající nohu vrátit do výchozího střehu) + džodan gyaku-tsuki
9. ZK vpřed soto-uke + překrok do Ki čudan yoko-empi-uchi
10. Ki do strany yoko-geri-kekomi 3x na každou stranu, po třetí akci kiai
11. Ki do strany yoko-geri-keage + s došlapem uraken-uchi 3x na každou stranu, po třetí akci kiai

3) KUMITE:

Kihon-apon-kumite:

1. 2x Tori džodan oi-tsuki, Uke age-uke, pokaždé jinou rukou, libovolný protiúder s kiai
2. 2x Tori čudan oi-tsuki, Uke soto-uke, pokaždé jinou rukou, libovolný protiúder s kiai
3. 2x Tori čudan mae-geri, Uke 1. ústup 45 stupňů vzad s krytem gedan-barai levé, 2. ústup vzad levé nagashi-uke, pokaždé libovolný protiúder s kiai

4) KATA:

Shitei - Heian Sandan (vysvětlit tyto techniky a kombinace: džoge-uke, nukite s držením do tecui-uchi, mika-tsuki-geri, mawashi-empi-uchi)

Shitei - jedna kata z předchozích STV

5) FYZICKÉ TESTY: (Zkoušející vybírá z těchto cviků)

10x angličák, 20x sed-leh, 20x přeskok, 20x klik, 30x dřep

10x mae-geri, 10x mawashi-geri, 10x yoko-geri-kekomi, 10x yoko-geri-keage, 10x mika-tsuki-geri



5. KYU - FIALOVÝ PÁS

1) TECHNIKY NA MÍSTĚ: (Zkoušející vybírá z těchto technik a technik v předchozích STV)
čudan kakiwake-uke + maegeri + ren-tsuki, yama-tsuki, ushiro-geri

2) KIHON: (Zkoušející vybírá z těchto kombinací, každá kombinace 5x, poslední akce s kiai)

1. Zk vpřed džodan oi-tsuki + Kk morote-uchi-uke + Zk čudan oi-tsuki + gyaku-tsuki (vše na místě)
2. Zk vzad age-uke + mae-ashi-geri + mae-geri (kopající nohu vrátit do výchozího střehu) + čudan gyaku-tsuki
3. Kk vpřed shuto-uke + čudan mawashi-ashi-geri + dokrok do Zk gyaku-shuto-uchi
4. Zk vzad soto-uke + yoko-ashi-geri-keage dokrok do Zk čudan gyaku-tsuki
5. Kk vpřed shuto-uke + překrok do Zk gyaku-shuto-uchi + shuto-uchi + čudan gyaku-tsuki
6. Zk vzad gedan-barai + mawashi-ashi-geri + mae-geri-kekomi čudan (kopající nohu vrátit do výchozího střehu) + gyaku-nukite
7. Zk vpřek joko-geri kekomi + uchi-uke + gyaku-tsuki + oi-tsuki
8. Ki do strany yoko-geri-kekomi 3x na každou stranu, po třetí akci kiai
9. Ki do strany yoko-geri-keage + uraken-uchi + s došlapem tetsui-uchi džodan 3x na každou stranu, po třetí akci kiai

3) KUMITE:

Kihon-apon-kumite:

1. 2x Tori džodan oi-tsuki
2. 2x Tori čudan oi-tsuki
3. 2x Tori čudan mae-geri
4. 2x Tori čudan yoko-geri-kekomi
5. 2x Tori džodan mawashi-geri

Uke vždy libovolný kryt + vždy odlišný protiúder s kiai

4) KATA:

Shitei - Heian Yondan (vysvětlit tyto techniky a kombinace: haiwan-uke, joko-geri, kakiwake-uke, hizageri)
Shitei - dvě kata z předchozích STV

5) FYZICKÉ TESTY: (Zkoušející vybírá z těchto cviků)

12x angličák, 25x sed-leh, 25x přeskok, 20x klik, 35x dřep

15x mae-geri, 15x mawashi-geri, 15x yoko-geri-kekomi, 15x yoko-geri-keage, 10x mika-tsuki-geri



ZKUŠEBNÍ ŘÁD STV

KARATE VISION

4. KYU - FIALOVÝ PÁS

1) TECHNIKY NA MÍSTĚ: (Zkoušející vybírá z těchto technik a technik v předchozích STV)

kagi-tsuki, age-tsuki, yoko-morote-tsuki, mika-tsuki + gedan-barai, haito-uchi,

2) KIHON: (Zkoušející vybírá z těchto kombinací, každá kombinace 5x, poslední akce s kiai)

1. Zk vpřed oi-tsuki čudan + gyaku-soto-uke + vzad Zk gedan-barai + vpřed Zk oi-tsuki džodan + gyaku-tsuki čudan, po poslední akci, obrat do Zk gedan-barai + gyaku-tsuki s kiai
2. Zk vpřed mae-ashi-geri + mae-geri + čudan gyaku-tsuki + na místě age-uke + gyaku-shuto-uchi
3. Kk vzad shuto-uke + překrok do Zk džodan kizami-tsuki + stejná ruka shuto-uchi + džodan gyaku-teisho-uchi
4. Zk vpřed yoko-ashi-geri-keage, vpřed yoko-geri-kekomi + čudan gyaku-tsuki + na místě soto-uke + čudan gyaku-mawashi-empi-uchi
5. Zk vpřed mawashi-ashi-geri + mawashi-geri + čudan gyaku-tsuki + na místě gedan-barai + gyaku-tsuki čudan
6. Zk vpřed yoko-geri-kekomi + gyaku-tsuki
7. Ki do strany yoko-geri-keage + uraken s došlapem gedan-barai + překrok do Zk gyaku-age-empi-uchi 5x na každou stranu, pátá akce vždy s kiai
8. Zk vpřed ushiro-geri

Kopy na místě:

Zk mae-geri džodan + joko-geri-keage (stejnou nohou bez položení na zem) 5x, každá technika s kiai

3) KUMITE:

Kihon-apon-kumite:

1. 2x Tori džodan oi-tsuki
2. 2x Tori čudan oi-tsuki
3. 2x Tori čudan mae-geri
4. 2x Tori čudan yoko-geri-kekomi
5. 2x Tori džodan mawashi-geri

Uke vždy odlišný kryt + vždy odlišný protiúder s kiai

Džiu kumite s jedním partnerem

4) KATA:

Shitei - Heian Godan (vysvětlit tyto techniky a kombinace: kagi-tsuki, kosa-uke, mika-tsuki-geri + gedan-barai, navíc jedna libovolná pasáž z této kata)

Shitei - dvě kata z předchozích STV

5) FYZICKÉ TESTY: (Zkoušející vybírá z těchto cviků)

15x angličák, 30x sed-leh, 30x přeskok, 25x klik, 40x dřep

15x mae-geri, 15x mawashi-geri, 15x yoko-geri-kekomi, 15x yoko-geri-keage, 15x mika-tsuki-geri, 15x ura-mawashi-geri



ZKUŠEBNÍ ŘÁD STV

KARATE VISION

3. KYU - HNĚDÝ PÁS

Minimální čekací doba 6 měsíců

1) TECHNIKY NA MÍSTĚ: (Zkoušející vybírá z technik v předchozích STV)

2) KIHON: (Zkoušející vybírá z těchto kombinací, každá kombinace 5x, poslední akce s kiai)

1. Zk vpřed gyaku-sanbon-tsuki, po poslední akci, obrat do Zk gedan-barai + gyaku-tsuki s kiai
2. Zk vpřed ren-tsuki + uchi-uke + vzad nagashi-uke + vpřed gedan-barai + gyaku-tsuki
3. Kk vzad morote-uchi-uke + překrok do Zk gedan-barai + gyaku-shuto-uchi + vpřed Kk shuto-uke + vzad Kk shuto-uke
4. Kk na místě shuto-uke + vpřed Zk džodan kosa-uke + oi-tsuki
5. Zk vpřed yoko-geri kekomi + gyaku-tsuki + vpřed yoko-geri-keage + gyaku age-tsuki
6. Ki na místě pomalé tate-shuto-uke + vpřed mika-tsuki-geri + empi-uke + yoko-shuto-uchi
7. Zk vpřed soto-uke + překrok do Ki yoko-empi-uchi + uraken-uchi
8. Zk vpřed ushiro-geri + gyaku-nukite
9. Kamae vpřed mae-geri + došlap s kizami-tsuki + gyaku-tsuki
10. Kamae vpřed ura-mawashi-geri + čudan gyaku-tsuki + uchi-uke + suri-ashi s džodan kizami-tsuki + čudan gyaku-tsuki

3) KUMITE:

Džiu-ipon-kumite:

1. 2x Tori džodan oi-tsuki
2. 2x Tori čudan oi-tsuki
3. 2x Tori čudan mae-geri
4. 2x Tori čudan joko-geri-kekomi
5. 2x Tori ushiro-geri
6. 2x Tori džodan mawashi-geri

Uke vždy odlišný kryt + vždy odlišný protiúder nebo kombinaci protiúderů s kiai

Džiu-kumite s jedním partnerem

4) KATA:

Shitei - Tekki Shodan, Bassai Dai

Shitei - jedna kata z předchozích STV

5) FYZICKÉ TESTY: (Zkoušející vybírá z těchto cviků)

20x angličák, 35x sed-leh, 35x přeskok, 30x klik, 45x dřep

20x mae-geri, 20x džodan mawashi-geri, 20x yoko-geri-kekomi, 20x yoko-geri-keage, 20x mika-tsuki-geri, 20x ura-mawashi-geri



ZKUŠEBNÍ ŘÁD STV

KARATE VISION

2. KYU - HNĚDÝ PÁS

Minimální čekací doba 6 měsíců

1) TECHNIKY NA MÍSTĚ: (Zkoušející vybírá z technik v předchozích STV)

2) KIHON: (Zkoušející vybírá z těchto kombinací, každá kombinace 5x, poslední akce s kiai)

1. Zk vpřed gyaku-sanbon-tsuki + mae-ashi-geri + džodan oi-tsuki, po poslední akci, obrat do Zk gedan-barai + gyaku-tsuki s kiai
2. Zk vpřed ren-tsuki + uchi-uke + vzad nagashi-uke + vpřed suri-ashi s uraken-uchi + vpřed oi-tsuki
3. Kk vzad morote-uchi-uke + překrok do Zk gedan-barai + gyaku-shuto-uchi + vpřed Kk shuto-uke + mae-ashi-geri + vzad Kk shuto-uke
4. Kk na místě shuto-uke + překrok do Zk džodan kosa-uke + vpřed džodan oi-tsuki + čudan gyaku-tsuki
5. Zk na místě mae-ashi-geri + vpřed yoko-geri kekomi + gyaku-tsuki + na místě čudan yoko-ashi-geri-keage + gyaku age-tsuki
6. Kk vpřed age-uke + překrok do Zk gedan-barai + gyaku-age-tsuki + pomalé tate-shuto-uchi + gyaku-ren-tsuki
7. Ki na místě pomalé tate-shuto-uke + vpřed mika-tsuki-geri + empi-uke + yoko-uraken-uchi + překrok do Zk + gyaku haito-uchi
8. Zk vpřed soto-uke + překrok do Ki yoko-empi-uchi + uraken-uchi + překrok do Zk + gyaku-haito-uchi
9. Kamae s ushiro-geri
10. Kamae vpřed džodan mae-geri + došlap s kizami-tsuki + gyaku-suki + yoriashi s gyaku-tsuki
11. Kamae vpřed ura-mawashi-geri + čudan gyaku-tsuki + mae-geri stáhnout zpět uchi-uke + suri-ashi s gyaku-tsuki

3) KUMITE:

Džiu-ipon-kumite:

1. 2x Tori džodan oi-tsuki
2. 2x Tori čudan oi-tsuki
3. 2x Tori čudan mae-geri
4. 2x Tori čudan joko-geri-kekomi
5. 2x Tori ushiro-geri
6. 2x Tori džodan mawashi-geri

Uke vždy odlišný kryt + vždy odlišný protiúder nebo kombinaci protiúderů s kiai

Džiu-kumite (se 2 partnery postupně)

4) KATA:

Shitei - Bassai Dai, Jion, Empi,

Shitei - dvě kata z předchozích STV

5) FYZICKÉ TESTY: (Zkoušející vybírá z těchto cviků)

25x angličák, 40x sed-leh, 40x přeskok, 35x klik, 50x dřep

25x mae-geri, 25x džodan mawashi-geri, 25x yoko-geri-kekomi, 25x yoko-geri-keage, 25x mika-tsuki-geri, 25x ura-mawashi-geri



ZKUŠEBNÍ ŘÁD STV

KARATE VISION

1. KYU - HNĚDÝ PÁS

Minimální čekací doba 6 měsíců

1) TECHNIKY NA MÍSTĚ: (Zkoušející vybírá z technik v předchozích STV)

2) KIHON: (Zkoušející vybírá z těchto kombinací, každá kombinace 5x, poslední akce s kiai)

1. Zk vpřed gyaku-sanbon-tsuki + mae-ashi-geri + džodan teisho-tsuki, po poslední akci, obrat do Zk gedan-barai + gyaku-tsuki s kiai
2. Zk vpřed ren-tsuki + uchi-uke + vzad nagashi-uke + vpřed suri-ashi s uraken-uchi + vpřed gedan-barai + gyaku-shuto-uchi
3. Kk vzad morote-uchi-uke + překrok do Zk gedan-barai + gyaku-shuto-uchi + vpřed shuto-uke + mae-ashi-geri + vzad Kk age-uke + gyaku-tsuki
4. Kk na místě shuto-uke + překrok do Zk džodan kosa-uke + vpřed Kk shuto-uke + vpřed suri-ashi + uraken-uchi
5. Zk vpřed yoko-geri kekomi do Ks gedan-kosa-uke + zadní noha do Zk uchi-uke + na místě yoko-ashi-geri-keage + gyaku age-tsuki
6. Kk vpřed shuto-uke + mae-ashi-geri, bez položení tou samou nohou mawashi-ashi-geri + vpřed ushiro-geri + Zk uraken-uchi + čudan gyaku-shuto-uchi
7. Ki na místě pomalé tate-shuto-uke + vpřed mika-tsuki-geri + empi-uke + suri-ashi s yoko-uraken-uchi + překrok do Zk + gyaku haito-uchi
8. Zk vpřed soto-uke + překrok do Ki yoko-empi-uchi + uraken-uchi + překrok do Zk gyaku-mawashi-empi
9. Kamae vpřed suriashi s kizami-tsuki + suriashi s gyaku-tsuki + vzad yori-ashi soto-uke + vpřed suri-ashi gyaku-tsuki
10. Kamae ushiro-ura-mawashi-geri
11. Kamae vpřed ushiro-geri + gyaku-tsuki + yori-ashi s kizami-tsuki + gyaku-tsuki
12. Kamae vpřed ura-mawashi-geri + čudan gyaku-tsuki + mae-geri stáhnout zpět uchi-uke + yori-ashi s džodan kizami-tsuki + čudan gyaku-tsuki

3) KUMITE:

Džiu-ipon-kumite:

1. 2x Tori džodan oi-tsuki
2. 2x Tori čudan oi-tsuki
3. 2x Tori čudan mae-geri
4. 2x Tori čudan joko-geri-kekomi
5. 2x Tori ushiro-geri
6. 2x Tori džodan mawashi-geri

Uke vždy odlišný kryt + vždy odlišný protiúder nebo kombinaci protiúderů s kiai

Džiu-kumite (se 2 partnery postupně)

4) KATA:

Shitei - Bassai Dai, Jion, Empi,

Tokui - Kanku dai, Gojushiho Sho, Kanku Sho, Unsu, Sochin, Nijushiho

Shitei - dvě kata z předchozích STV

5) FYZICKÉ TESTY: (Zkoušející vybírá z těchto cviků)

25x angličák, 45x sed-leh, 45x přeskok, 40x klik, 60x dřep

30x mae-geri, 30x džodan mawashi-geri, 30x yoko-geri-kekomi, 30x yoko-geri-keage, 30x mika-tsuki-geri, 30x ura-mawashi-geri



ZKUŠEBNÍ ŘÁD STV

KARATE VISION

1. DAN - ČERNÝ PÁS

Minimální čekací doba 12 měsíců, minimální věk 16 let

1) TECHNIKY NA MÍSTĚ: (Zkoušející vybírá z technik v předchozích STV)

2) KIHON: (Zkoušející vybírá z těchto kombinací, každá kombinace 5x, poslední akce s kiai)

1. Zk vpřed sanbon-tsuki + vzad nagashi-uke + gyaku age-tsuki + teisho-tsuki s kiai + vpřed yoko-geri-keage + yama-tsuki
2. Kk vzad morote-uchi-uke + vpřed suri-ashi s uraken-uchi + překrok do Zk gyaku-shuto-uchi + vzad uchi-uke + gedan-barai + gyaku-nukite
3. Zk vpřed mae-geri-ren-geri + džodan kosa-uke + vpřed mawashi-empi-uchi + vzad Kk shuto-uke + vpřed shuto-uke
4. Zk na místě mae-ashi-geri + vpřed mawashi-geri + vpřed ushirogeri + vždy odlišný gyaku úder + vzad gedan-barai
5. Zk vpřed mawashi-empi-uchi + přední nohu stáhnout zpět do Nk + pomalé tate-shuto-uchi + mae-ashi-geri + přední nohou vpřed do Zk gyaku-ren-tsuki
6. Zk vpřed soto-uke + překrok do Ki yoko-morote-tsuki + uraken-uchi + překrok do Zk gyaku-mawashi-empi + vzad do Kk gedan-barai s džodan-ushiro-uchi-uke + vpřed do Fd gedan-barai s gyaku-age-uke
7. Kamae vpřed yori-ashi mae-ashi-geri + yori-ashi mawashi-geri + uraken-uchi + gyaku-tsuki + vpřed gyaku-tsuki
8. Kamae ushiro-ura-mawashi-geri + gyaku-tsuki
9. Kamae vpřed ushiro-geri + gyaku-tsuki + vzad yori-ashi s gedan-barai + suri-ashi s gyaku-tsuki
10. Kamae vpřed džodan ura-mawashi-geri + čudan gyaku-tsuki + mae-geri stáhnout zpět uchi-uke + yori-ashi s džodan kizami-tsuki + čudan gyaku-tsuki

3) KUMITE:

Džiu-ipon-kumite:

1. 2x Tori džodan oi-tsuki
2. 2x Tori čudan oi-tsuki
3. 2x Tori čudan mae-geri
4. 2x Tori čudan joko-geri-kekomi
5. 2x Tori ushiro-geri
6. 2x Tori džodan mawashi-geri

Uke vždy odlišný kryt + vždy odlišný protiúder nebo kombinaci protiúderů s kiai

Džiu-kumite (se 3 partnery postupně)

4) KATA:

Shitei - Bassai Dai, Empi, Jion, Kanku dai

Tokui - Gojushiho Sho, Kanku Sho, Unsu, Sočin, Nijushiho

Shitei - všechny kata Heian, Tekki Shodan, Tekki Nidan

Bunkai: Demonstrace reálné bunkai na vybranou kata

5) FYZICKÉ TESTY: (Zkoušející vybírá z těchto cviků)

30x angličák, 50x sed-leh, 50x přeskok, 50x klik, 80x dřep

40x mae-geri, 40x džodan mawashi-geri, 40x yoko-geri-kekomi, 40x yoko-geri-keage, 40x mika-tsuki-geri, 40x ura-mawashi-geri