



Slovenská Shito Ryu Karate Asociácia

Shito Ryu Karate Do

Shito Ryu Karate DO

Bolo vytvorené Kenwom Mabunim, ktorý sa narodil 14.11.1889 v meste Šuri na ostrove Okinawa, zomrel 23.5.1952 vo veku 63 rokov. Jeho rodina pochádza zo slávneho rodu Kenio Oširo, samurajského bojovníka kráľovstva Ryukyu.

Vo veku 13 rokov bol Kenwa Mabuni krehkej fyzickej postavy a z tohto dôvodu hľadal cestu ako zlepšiť svoju fyzickú formu. V roku 1903 sa stal žiakom Anko Itosu (1830-1916), ktorý v tom čase žil v Šuri. V roku 1908, vo svojich 20 rokoch začal svoje učenie Naha te u Kanria Higaonnu (1853-1915). Po ukončení vysokoškolského štúdia absolvoval základnú vojenskú službu, po jej absolvovaní vstúpil do radov polície. Služba u polície mu umožnila cestovať po Okinawe a učiť sa klasickým umeniam ostrova Ryukyu Kobujutsu.

Učil sa majstra Aragakiho Seišo umeniu BO a majstra Tawadu umeniu SAI. Počas tohto obdobia pôsobil asi 10 rokov u polície. Na začiatku obdobia Šowa, v roku 1929 sa usadil v Osake, kde hlásal učenie Karate do. Vytvoril metódu Karate na základoch Šuri a Naha sledujúc učenie majstrov Itosu a Higaonnu. V inštrukciách oboch spomenutých majstrov zhrnul cvičenia tradičného učenia a učenie okinawských rúk formovaných majstrom Aragakim. Názov školy vytvoril z mien svojich majstrov, čím im prejavil svoju úctu za ich učenie. Šito ryu pochádza z ideogramu „ŠI“ = „ITO“ odvodeného od Itosu a „TO“ z ideogramu = „HIGA“ odvodeného od Higaona.

V dnešnej dobe riadi jeho školu syn Mabuni Kenei ktorý sa narodil 13.2.1918. Dodržiavajúc učenie svojho otca súčasne študoval Kendo u majstra Konišihho a Nindžudcu u majstra Fudžitu a iné klasická bojové umenia.

Technická charakteristika

- Kata pochádzajú zo Šuri, Naha, Tomari te + vytvorené Kenwom Mabunim.
- Šuri te dáva typický sklon k rýchlosti a priamočiaremu vykonanie techník. Koncentrovaná sila pochádza z Naha te.
- Techniky sú vykonávané po kratšej dráhe ako v iných štýloch, čo im umožňuje väčšiu rýchlosť, pohyb bokov je intenzívnejší a je kratší.
- V obrane sa používajú techniky otvorených rúk po krátkej dráhe, pri útoku sa používajú techniky pästi ktoré sú vykonávané vo veľkej rýchlosti.
- Útok je vo všeobecnosti priamočiary, pri obrane sa ustupuje pod uhlom 45° smerom von.
- Charakteristické postoje sú: Sančin, Moto, Zenkucu, Neko aši a Kokucu dači.
- Postoje pri ich použití nie sú príliš vysoké ani krátke, majú mať veľmi malé odchýlky pri ich cvičení a v reálnom boji. Pri útoku sa používajú kratšie a pri obrane dlhšie postoje.
- Rôzne postoje sú používané v rôznych smeroch, koordinujúc telo a boky súčasne s technikou.
- V nácviku je častá práca v pároch pri aplikácii kumite, kontrola svojho súpera počas všetkých technických procesov ktorá obsahuje:
 - Gyaku waza - kontrola súpera
 - Nage waza - technika podrážania a hodov
 - Šime waza - technika škrtenia
 - Kansecu waza - technika pák
 - Katama waza - technika znehybnenia

Symbol Shito ryu

je rodinným znakom rodu Mabuni ktorý je starý niekoľko storočí. Kruh symbolizuje „WA“ mier, harmóniu. Symetrické čiary (vertikálne a horizontálne) na ľavej a pravej strane kruhu reprezentujú Japonský charakter s významom „ osoba“ alebo „človek“. Kombináciou vzájomne vytvárajú symboliku svetového mieru (ľudia pracujú vzájomne v miery a harmónii).

Znak má aj iný význam - symetrické čiary vo vnútri kruhu symbolizujú korene Šito ryu Karate - Do, „ Šuri-Te a Naha - te“. Šito ryu je jediným štýlom ktorý zdedil všetky kata oboch škôl Šurite a Nahate. Znak symbolizuje harmonické zlúčenie dvoch škôl, jedinečnosť a vlastnosť systému Šito ryu Karate-Do.

Reigi - Etika a Etiketa v karate

Všetky ľudské spoločenstvá majú vytvorený systém správania sa ktoré určuje charakter, zvyky a spôsob myslenia členov v danej spoločnosti (etiku). Súčasne majú vytvorený systém podľa ktorého prejavujú vzájomnú úctu k členom spoločenstva alebo veciam, tvorom a okoliu ktoré prináležia prostrediu v ktorom dané spoločenstvo žije. Karate ako aj iné systémy bojových umení má vytvorený systém etiky a etikety. Základným prvkom etikety je pozdrav REI, je veľmi dôležitou súčasťou tréningu. Pozdravom vyjadrujeme úctu a vzájomný rešpekt vo vzťahu k učiteľovi (Senseiovi) alebo partnerovi v tréningu pri kumite. Počas pozdravu (vzájomnému pokloneniu sa) zdraviaci sa vyslovujú slovkou OSS. V Japončine táto skratka znamená slová Oshi Shinobu, preložený význam slov je Oshi = SNAHA, Shinobu = VYTRVAŤ. Slovkou OSS vyjadruje tiež húževnatosť, trpezlivosť a odhodlanie cvičenca počas svojej cesty v Karate-do. Používa sa vždy keď vchádzate alebo odchádzate s cvičebného priestoru DOJO alebo zápasovej plochy SHIAJO, pri tréningu vo dvojici s partnerom, pred začatím cvičenia každej techniky, kihon, kihon ido, kata, kumite. Jeho vyslovením dávate najavo, že ste pochopili čo vám učiteľ vysvetľoval alebo čo od vás žiada aby ste vykonali. V prípadoch keď vyslovujeme slovo OSS musíme mať na pamäti hlavné tieto zásady: Karate je tréning náročný a preto ho trénujete neustále až do stavu keď si myslíte že ste dosiahli váš limit. Ak dôjdete do stavu keď už telo nevládze trénovať/bojovať nastupuje myseľ ktorá vaše telo bude hnať ďalej vpred a keď už aj myseľ vzdá váš boj nastupuje bojový duch ktorý vás udrží ďalej v boji/tréningu. Bojový duch vás núti ďalej znášať bolesť a zotrvanie v boji/tréningu. Karateka si musí uvedomiť že karate sa nedá naučiť za deň, ale že je to cesta dlhá a trnitá na ktorej sa techniky vykonávajú tisíce-krát až do stavu keď sa začnú prevádzať inštinktívne bez vedomého myslenia. Počas celého časového obdobia tréningu Karate ponúka mnoho možnosti rozvoja fyzických a psychických sil. Človek ktorý dlhodobo a vážne trénuje karate zistí že okrem toho že sa naučil techniku kopov, úderov a blokov získal aj ducha bojovníka ktorý ho učí odhodlane znášať problémy každodenného života. Sila charakteru karateku sa rozvíja v tvrdom tréningu počas ktorého je ochotný znášať alebo trpieť akúkoľvek nepriazeň a vydržať tlak ktorý je vyvíjaný na jeho osobu. Život karateku by sa mal niesť v duchu OSS a to bez rozdielu toho čo a kde robí, či je práve v DOJO, SHIAJO alebo civilnom živote v škole, rodine, pracovisku alebo na verejnosti.

ÚVODNÝ CEREMONIÁL POČAS TRÉNINGU, SKÚŠOK STV ALEBO SEMINÁRA

Pred zahájením cvičenia sú karate-ka nastúpení oproti ŠOMEN - čestné miesto podľa technických stupňov vyspelosti. Najstarší cvičenec (**Sempai**) s najvyšší technický stupňom stojí bokom k nastúpeným cvičencom vedie ceremoniál Reigi.

- **Seiza** - formálny sed na päťach čelom k Šomen
- **Mokuso** - meditácia v sede, privriete oči a vyčistíte si myseľ
- **Kaimoku - /Momokuso yame/** - koniec meditácie, ukončíte meditáciu
- **Šomeni Ni Rei** - pozdrav k šomen
- **Sensei Ni Rei** - sensei sa otočí k žiakom ktorý vykonajú pozdrav učiteľovi, cvičenci počas pozdravu recitujú **Onegai šimasu** /prosim učte nás/
- **Otagani rei** - pozdravte sa vzájomne pričom cvičenci recitujú **Onegaišimasu**, sensei po ukončení Reigi prikáže cvičencom vstať a začína sa cvičenie. Pri záverečnom ceremoniáli cvičenci pri pozdrave Sensei ni rei a Otagani rei recitujú **Domo arigato gozaimašita** /ďakujeme pekne/.

Dojokun

Predpisy pre chovanie sa cvičenca karate-do, tieto sa vzťahujú taktiež na chovanie sa mimo dojo. Dnes známe základné pravidlá dojokun založil okinawský majster Sakugawa. Tradičné dojokun sa skladá z piatich základných pravidiel:

1. **Jinkaku kensei ni tsuto nuru koto** = Snaž sa o dokonalosť svojho charakteru
2. **Makoto no michi o momoru koto** = Buď verný a spoľahliví
3. **Do ryoku no seishin o yashinai koto** = Dbaj o zdravé úsilie
4. **Rei gi o omonzuru koto** = Buď ohľaduplný k iným
5. **Kekki no you o imashi muru koto** = Zriekni sa násillia

Go Do Shin

Päť princípov duchovnej cesty Shito ryu

1. **Ishi - Shoshin wasereru nakare** = Odhodlanie - Nezabudni na podstatu prvého začiatku
2. **Dotoku - Reigi otokaru nakare** = Morálka, Cnosť - Buď vždy zdvorilí a dodržiuj etiketu
3. **Haten - Doryoku okotaru nakare** = Vývoj - Usiluj sa o zdokonalenie a rast tvojho majstrovstva
4. **Joshiki - Joshin kakeru nakare** = Zmysel - Buď praktický a používaj zdravý úsudok
5. **Heiwa - Wa midasu nakare** = Mier - Zachovaj harmóniu a mier v každodennom živote

Makoto

Je veľmi dôležitým pojmom etikety bojových umení a označuje pravdu a úprimnosť cvičiaceho k sebe a ostatným. Cesta bojového umenia je cestou vlastných skúseností a môže priniesť výsledky iba vtedy ak je cvičiaci k sebe úprimný. To znamená, že uznáva svoj vnútorný stav a zastupuje ho v pravde aj navonok, pokiaľ pozná iba svoje predsudky nemôže rásť. Okolo tohto pojmu sa točí celý vnútorný pokrok v bojovom umení a úprimná snaha o jeho uskutočnenie umožňuje cvičiacemu porozumieť mnohým súvislostiam vnútorných a vonkajších štruktúr ľudskej bytosti, ako sú napríklad význam pokory, úcta, láska, čestnosť, oddanosť, spravodlivosť atď. Makoto je základom pre ľudskú zrelosť a popud ku snahe spojenej s určením v rámci ľudských možností a cieľov.

Omote a Okuden

Výrazy z japonských bojových umení, ktoré odpovedajú okinawskému Uči-Deši a Soto-Deši ktoré označujú vnútorné a vonkajšie učenie bojových umení.

Omote znamená začiatočnú stránku učenia bojových umení. Je to prvý úsek v ktorom ide o zvládnutie zjavnej formy cvičenia ktoré je prístupné každému žiakovi nakoľko sa jedná o zvládnutie telesnej techniky. Omote je cieľom a zmyslom bojových umení ktorému môže rozumieť a o ktoré sa môže usilovať každý začiatočník. V princípe trvá až desať rokov než sa takýto cieľ uskutoční.

Okuden je označenie pre druhý úsek v bojových umeniach. Žiak môže Okuden zvládnuť iba vtedy ak sa počas doby Omote naučí pomocou telesnej techniky myslieť ďalej a naplní sa ideovým obsahom. Málo ľudí dosiahne tohto stupňa pretože väčšina stroskotá na svojom neprekonateľnom „Egu“. Dôvodom je skutočnosť, že ako žiaci podcenili zásady a pravidlá bojového umenia a nebrali ho vážne. „Okuden“ sa prekladá taktiež ako „tajné učenie“. Nie je tajné pretože by bolo držané v tajnosti ale preto, že žiak svojim nepozorným zaobchádzaním nenašiel k nemu prístup. Učiteľ môže sprostredkovať žiakovi Okuden iba vtedy ak je žiak spôsobom chovania Saho na to pripravený. To je vlastne cesta k bojovým umeniam, Omote je prípravná doba pre prístup k Okuden. Učenie Okuden sa nazýva Gokui a v karate môže byť sprostredkované iba pomocou tradičných kata.

Sabi a Wabi

Označenie pre pravidlá ceremoniálnej estetiky, ktoré v bojových umeniach významnou mierou určujú etiku chovania (Saho). Vychovávajú žiakov k opatrnosti pred „malými vecami“.

Sabi označuje napríklad aj postoj k **Obi- opasok**. Obi sa nikdy neperie alebo nepožičiava. Každá kvapka potu ktorá doňho nasiakla počas cvičení je kúskom skúsenosti. Ak sa opasok vyperie, vyperú sa aj skúsenosti. Každý opasok rozpráva vlastnú históriu radosti aj utrpenia, priateľstva aj nedorozumení, úspechu aj neúspechu ale aj zlyhanie, bolesti a o osobných hĺbinách. Obi je obrazom cesty, ktorou človek v bojových umeniach kráča. Z tohto dôvodu je pre žiaka cťou, keď mu majster daruje svoje Obi. Len s výhradami sa prijíma Obi neznáameho alebo človeka ktorý porušil Saho.

Wabi je označenie pre jednoduchosť a chudobu vecí. Toto sa prejavuje napríklad v tradičnom karate - gi, ktoré musí byť jednoduché a čisté. Používanie nápadne zdobených karate-gi je nepripustné. V učení o ceste **karate do** sa hovorí, že je nutné prekonať tendenciu k identifikácii sa s trblietavou nápadnosťou, tak aby bol človek schopný uvidieť svoje vlastné skutočné jadro. Toto vedie k vlastnej pokore a poctivému pohľadu na seba samého.

Kata Shito ryu

Kata zo Šuri te je zastúpené v Šito ryu 55%

Kata tohto smeru sú rýchle a silné, pri kombinácii plynulosti a ich techník sú pohyby priamočiare a študujú boj na väčšiu vzdialenosť. Dýchanie je vždy prirodzené.

Kata z Naha te je zastúpené v Šito ryu 25%

Kata tohto smeru sú cvičené koncentrovane a pomaly, kombináciou dokonalosti sily, mäkkosti a plynulosti. Používané postoje sú stabilné a pri premiestňovaní sa používa oblúkový pohyb. Obsahujú širokú škálu útočných a obranných techník otvorených rúk. Technika nôh je zameraná prevažne na dolné pásmo a ich cieľom sú kĺby. Tieto kata študujú boj na krátku vzdialenosť. Dýchanie je kombináciou Ibuky a Nogare.

Kata z Tomari te je zastúpené v Šito ryu 20%

Hoci sa môže zdať, že sú mix Šuri te a Naha te, sú bližšie k Šuri te. Pracuje sa v nich na krátku aj dlhú vzdialenosť. Premiestňovanie je kombináciou priameho a oblúkového pohybu. Rytmus je zvyčajne menený, závisí od techník, niekedy je rýchly inokedy pomalý. Sú to kata bohaté na kamae. Dýchanie je prirodzené, v systéme Ibuky alebo Nogare.

Aojagi	- „Plačúca vřba“ kata Mabuniho Keneia
Myojo	- „Čisté hviezdne nebo“ kata Mabuniho Keneia
Šinsei	- „Nový začiatok/ Narodenie“ kata Mabuni Kenwu
Šinsei Ni	- Kata Mabuni Keneia
Džuroku	- „16“ kata Mabuni Kenwu, ďalej rozvíjaná Mabunim Keneiom
Šinpa	- Kata Mabuni Keneia, bloky Kuri uke v Sančin Dači
Pinan 1,2,3,4,5	- „Mier a harmónia“ okinawské kata od Itosu Anko
Naifančin 1,2,3	- „ Boj do strán“ stará Šuri kata systematizované do 3 kata Itosu Ankom
Džitte	- „ Kláštorná ruka“ okinawská kata v Japonsku známe ako „Desať rúk“
Džion	- „Kláštorný zvuk“ kata priameho konceptu Šaolinu v Japonsku známe ako „Láska a súcit“.
Džiin	- „ Kláštorna podlaha“ okinawské kata
Činte	- Čínske kata neznáameho pôvodu; v Japonsku známe ako „ Vzácna ruka“ učená majstrom Itosu Ankom
Činto	- Okinawské kata, „ Boj smerom na východ“ alebo „ Tam kde slnko vstáva“ v Japonsku známe ako „ Žeriav na skale“, učené majstrom Itosu Ankom
Wanšu	- Okinawské Šuri kata, učené majstrom Itosu Ankom
Čatan Jara Kušanku	- Kata učené majstrom Jara Čatan, Jara bol Uči Deši čínskeho majstra Kosokun ktorý pri niesol toto kata z Číny.
Kosokun	
Dai/Šo a Šiho	- Tieto 3 kata boli systematizované majstrom Itosu Ankom ich pôvod je v tradičnom učení Sa kugawa No Kosokun.
Matsumura Bassai	- staršia verzia Bassai/Passai kata Matsumuru Sokona
Bassai Dai/Šo	- Verzie Itosu Bassai/Passai, Šuri kata „ Rozbí na dve časti“ v Japonsku známe ako „Dobitie pevnosti“.
Tomari Bassai	- Verzia Bassai, kata z tradície Tomari te
Godžu Šiho	- Japonská verzia kata Useiši“ Vták Fénix“. Okinawské ka ta majstra Itosu Ankom, v Japonsku známe ako „54 krokov“.
Itosu Rohai 1,2,3-	Okinawské Tomari kata „ Pohľad bielej volavky“ verzia od majstra Itosuu
Matsumura Rohai	- Okimavské Tomari kata „ Pohľad bielej volavky“, verzia od majstra Matsumuru
Matsukaze/Wankan	- „ Šumiacie borovice“, okinawské Šuri kata
Haufa	- Kata štýlu Bieleho žeriava čínskeho (Pangai Noon)
Nipaipo	- „ 28 krokov “ systematizované majstrom Go Kenki v kata Papuren
Papuren/Happoren	- Kata „ 8 smerov“ štýl bieleho žeriava (Pangai Noon), je prameňom pre kata Sančin, Tenšo, Nipaipo a Haufa
Niseiši	- „24 krokov“ okinawské kata od majstra Aragakiho Tomari te
Unšu	- „Oblak v rukách“ kata od majstra Aragakiho-Tomari te
Saifa	- „ Deštruktívne údery“ kata z Naha te
Tenšo	- „Zmeny úchopov“ alebo „ Rotujúce dlaň“ kata z Naha te ktorú vyvinul Chojun Miyagi z foriem učených Higaonnom. Kombinácia elementov z kata Sančin s mäkkosťou štýlu bieleho žeriava. Základom tohto kata je Čínske kata „Rokkišu“ (6 rúk)
Sančin	- „ 3 fázy/ boj na 3 úrovniach (duch, telo a myseľ)“. Kata zamerané na dýchanie a silu, pochádza z Naha te.
Sančin Kaišu	- originálne kata Sančin bolo cvičené s otvorenými rukami Kaišu . Majster Miyagi ho zmenil na kata zo zavretými rukami. V Šito ryu sa cvičia obe verzie.
Seienčin	- „ Klud v bürke“ kata Naha te, „ Boj na vzdialenosť“ alebo „Narušenie stability“ je to JU kata cvičené majstrom Higaonnom
Sanseiru	- „36“ kata z Naha te
Sočin	- „Veľký víťaz“ kata z Tomari te
Šisočin	- „19“ alebo „Boj do štyroch smerov“ kata Naha te, kata otvorených rúk štýlu tigra

Seisan	- „13 rúk“ kata z Naha te, („Hagetsu“ prenesené do Šuri te majstrom Itosu Ankom
Seipai	- „18“ kata z Naha te
Kururunfa	- „17“ alebo „Zostať v strede“ kata z Naha te
Suparinpei	- „Posledných 108 rúk“ , „Pečurin“ kata z Naha te. Suparinpei= „108“ (budhistický význam)

Základné požiadavky pri cvičení kata

1. Kata začína a končí vždy pozdravom
2. Správna forma obranných a útočných techník
3. Správne dýchanie = tiché dýchanie pomocou bránice, bez vonkajších znakov (jedine v katách Sanchin a Tensho je nutné dýchať hlasno)
4. Správne dači (postoje)a forma premiestňovania sa, chodidlá sú stále celou plochou na podlahe
5. Správne držanie tela = trup je stále vzpriamený a počas techník sa majú odstrániť všetky zbytočné pohyby
6. Embusen = Tenshin Hapoo (osem smerov pohybu)
7. Čakuğan (koncentrácia a bojový duch)
8. Bunkai (poznanie významu techník v kata a ich aplikácií)
9. Zanšin (stála pozornosť)
10. Opakovanie - je základom pre dosiahnutie dokonalého cvičenia kata

Postoje

1. Heisoku dači stoj spojný
2. Musubi dači postoj pri ktorom sú päty spolu a chodidlá vytvárajú písmeno tvaru V
3. Heiko dači postoj pri ktorom smerujú chodidlá paralelne dopredu
4. Učihačidži dači postoj osmičky, päty sú vytočené von v uhle 45°
5. Sotohačidži dači postoj osmičky, chodidlá sú vytočené prstami von v uhle 45°
6. Šiko dači postoj jazdca, široký na dve šírky ramien chodidlá vytočené smerom von v uhle 45°, váha rozložená na 50% - 50 %
7. Sančin dači postoj presýpacích hodín
8. Moto dači postoj predozadný, váha tela je rozdelená 50% - 50%
9. Zenkucu dači postoj zohnutej prednej nohy - // - 60% - 40%
10. Kokucu dači postoj zohnutej zadnej nohy - // - 70% - 30%
11. Nekoashi dači postoj krčiacej sa mačky, sed na zohnutej zadnej nohe predná noha pokrčená - josokutei na zemi
12. Renodži dači postoj stojacej mačky, obe chodidlá na zemi
13. Kosa dači postoj prekrížených nôh

Úderové plochy rúk a nôh

1. Seiken čelo päste - tretie články ukazováka a prostredníka
2. Hiraken druhé články prstov ruky
3. Kencui malíčková strana zavretej päste
4. Uraken zadná časť päste, tretie články prostredníka a ukazováka
5. Nukite hroty prstov, ruka kopija
6. Šuto malíčková strana otvorenej ruky, (ruka meč)
7. Šotei spodná časť dlane
8. Ipponken druhý článok ukazováka
9. Haito hrana otvorenej ruky z palcovej strany
10. Jubi basami nožnice (prsty otvorenej ruky - palec a ukazovák)
11. Hira basami nožnice (všetky prsty otvorenej ruky)
12. Kote chrbát otvorenej ruky
13. Koken zápästie zohnutej ruky
14. Hidži lakeť
15. Haišu chrbát otvorenej ruky
16. Hiza koleno
17. Košu zadná časť päty
18. Soko priehlavok
19. Josokute bruško chodidla
20. Kasokute päta
21. Sokuto vonkajšia hrana chodidla
22. Tsumasaki prsty nôh

Údery

1. Seiken cuki priamy úder pästou s rotáciou päste o 180°
2. Teteken cuki priamy úder pästou s rotáciou päste o 90°
3. Ura cuki priamy úder pästou bez rotácie
4. Hiraken cuki priamy úder druhými článkami prstov (Sho Ken To)
5. Morote cuki úder oboma pästami na dve pásma
6. Age cuki úder hákovým pohybom smerom zdola na hor
7. Furi cuki úder pästou po oblúkovej dráhe
8. Wa cuki úder oboma pästami po oblúkovej dráhe
9. Iponken cuki úder článkom ukazováka ruky
10. Nukite cuki úder prstami (kopija)

Seky

1. Šuto učí sek malíčkovou hranou ruky
2. Kencui učí sek malíčkovou stranou zavretej päste (kladivo)
3. Uraken učí sek tretími článkami päste, chrbát päste

4. Haito uči sek hranou ruky (palcová strana)
 5. Hidžiate uči sek laktom

Techniky nôh

1. Soko geri kop priehlavkom
 2. Čudan mae geri kop podbruškom chodidla, na stredné pásmo
 3. Džodan mae geri kop podbruškom chodidla, na horné pásmo
 4. Hiza geri kop kolenom
 5. Fumi komi geri kop dupacou technikou
 6. Sokuto geri bočný kop hranou nohy na dolné pásmo
 7. Joko geri bočný kop hranou nohy na stredné pásmo
 8. Mavaši geri oblúkový kop na stredné pásmo priehlavkom
 9. Košu geri kop päťou vzad
 10. Hizagaeši blok holeňou - proti kopu, kop kolenom

Bloky horného pásma

1. Age uke blok zdvíhajúceho sa predlaktia - chrbát päste smeruje hore
 2. Joko uči blok predlaktím (malíčková strana)- pohyb predlaktia oblúkom smerom zvonku dovnútra
 3. Učiotošii oblúkový blok predlaktím zvnútra von malíčková strana päste
 4. Joko barai blok predlaktím predpažným pohybom, ruka v päšť
 5. Wa uke blok oboch predlaktí - akoby dvojité Age uke
 6. Cuki uke blok systémom protiúderu
 7. Kosa uke blok prekřížených predlaktí
 a, ruky zavreté v päšť (päste smerom dopredu)
 b, otvorené ruky (dlane sú otočené od seba)
 8. Kote uke blok chrbtom otvorenej ruky smerom zvnútra von
 9. Sašite uke blok chrbtom ruky - pohyb vpred predpažením
 10. Ko uke blok zápästím - zohnutá ruka v zápästi
 11. Kuri uke oblúk zvnútra von otvorenou rukou po vertikálnej dráhe - dráha podobná kakete uke

Bloky stredného pásma

1. Joko uke blok predlaktím (palcová strana päste) smerom zvnútra von
 2. Harai uke blok oblúkový pohybom predlaktia (malíčková strana päste)
 3. Wa uke blok oblúkovým pohybom dlani alebo predlaktí
 4. Kosa uke blok prekřížených predlaktí
 5. Ninoude blok predlaktím (strana chrbta päste) smer zvonka do vnútra
 6. Šotei barai blok zadnou časťou dlane
 7. Ura uke blok chrbtom ruky, chrbta otvorenej ruky smerom zhora nadol.
 8. Gašo uke blok dlani nad sebou, azchytenie údierajúcej končatiny s následnou pákou alebo hodom
 9. Kensasae uke blok dvoch rúk, (dlaň podopiera päšť druhej ruky)pohyb ako pri joko uke
 10. Kakete uke blok po oblúkovej dráhe (hákový pohyb otvorenou rukou takmer po horizontálnej dráhe)
 11. Hidži uke blok laktom
 12. Oh ura uke blok otvorenej ruky a rotujúceho predlaktia po veľkej oblúkovej dráhe smerom zvnútra von
 13. Joko uči blok predlaktím (malíčková strana), pohyb zvonka dovnútra
 14. Joko barai blok predlaktím predpažným pohybom
 15. Nagaši uke blok dlaňou, zamietavý pohyb zvonka dovnútra
 16. Kote uke blok chrbtom otvorenej ruky(zvnútra von)
 17. Ko uke blok zápästím ohnutej ruky
 18. Sukui uke podoberací blok otvorenou rukou
 19. Šuto uke blok malíčkovou hranou ruky
 20. Hidži sasae blok dvoch rúk, (päšť ruky podopiera lakeť druhej ruky)
 21. Sašite uke blok otvorenou rukou predpažným pohybom proti útočiacej ruke
 22. Kakiwake uke klínový blok oboch predlaktí
 23. Cukidome blok stiahnutím predlaktia po vykonaní úderu
 24. Osae uke blok stlačením dlaňou zhora smerom nadol

Bloky dolného pásma

1. Harai uke blok predlaktím smerom dole (v stojí)
 2. Gedan barai blok predlaktím smerom dole (v hlbokom postoji)
 3. Šuto barai blok malíčkovou hranou ruky
 4. Sukui dome blok podobratím pomocou jednej ruky a hod
 5. Sukui uke podobratie pomocou jednej ruky alebo oboch rúk
 6. Furisute podobratie a hod predlaktím
 7. Wa uke oblúkový blok oboch rúk
 8. Sukuidome podobratie predlaktím so zachytením útočiacej nohy
 9. Kosa uke blok prekřížených predlaktí
 10. Hizagaeši blok holeňou
 11. Sasu mata blok spojených dlani - príklad proti kopu mae geri
 12. Aši ura uke zrazenie útočiacej končatiny chodidlom blokujúcej nohy

Špeciálny tréningový koncept

1. **Tenšin Hapoo** pohyb do ôsmich smerov:
 Mae deaši, Ato hikiaši, Aši sabaki hidari/ migi, Mae naname hidari/migi, Ato naname hidari/migi

2. **Hidži ate goho** systém piatich úderov laktom:

- Z hidari zenkucu dači kamae: 1. mae hidži ate ZD
2. uširo hidži ate ZD
3. mawaši hidži ate ŠD
4. otoši hidži ate ŠD
5. yoko hidži ate SČD

3. **Tempo Gosoku no Ho** - Päť metód posunov tela

1. De Aši - premiestňovanie sa vpred zo zmenou postoja - MD
2. Hiki Aši - premiestňovanie sa vzad zo zmenou postoja - MD
3. Jori Aši - premiestňovanie sa vpred baz zmeny postoja pohyb začína predná noha, pri premiestňovaní vzad začína pohyb zadná noha
4. Tobu Aši - premiestňovanie sa zo zmenou postoja z MD do ZD vymrštením tela vpred z útočnou technikou (oi cuki), po útoku sa vráti predná noha do MD, tak aby sa zachoval Zanšin.
5. Mawari Aši - premiestňovanie sa vpred točením sa pričom sa mení smer pozície

4. **Uke no Go Gensoku** - Päť metód obrany

- Rakka** tvrdé bloky, pričom blokujúci v princípe zotrúva v pevnom postoji na mieste, útok na útočníkovu končatinu maximálnou silou, gedan barai, joko uči, age uke, zvyčajne sa aplikuje na miestach kde niet možnosti ustúpiť alebo sa vyhnúť súperovmu útoku.
- Rjusui** mäkké bloky bez odporu pri ktorých sa sila útoku odvádza mimo zásahovú plochu, nagaši uke.
- Teni** vyhnutie sa súperovmu útoku bez použitia blokov, mawari aši, tai sabaki, využitie systému Tenšin
- Kusšin** zníženie ťažiska pri útoku, z bojového postoja do neko aši dači s blokmi kake te, ura uke
- Hangeki** obrana ako útok, priamy protiútok - cuki uke, wa uke

5. **Kumite** Kihon kumite (základné kumite s určenou technikou)

- Ippon kumite útok s jednou technikou jeden krok
Nihon kumite útok s dvoma technikami jeden krok
Sanbon kumite útok troch určených techník jeden krok
Kumite kata praktická aplikácia techník kata

Ojo kumite (kumite s aplikáciou všetkých techník)

- Hokei štyria útočníci zo štyroch strán
Mawari útočníci stojaci v kruhu
Džiu Ippon voľný útok jednou útočnou technikou
Džiu voľné kumite - zápas