

2. Kyu (hnědý pás)

KIHON: Kihon-Technika se provádí 5x (nebo vícekrát dle volby zk.komisaře)

- 1) **vpřed v Zenkutsu-Dachi se Sanbon-Cuki (Jodan/Chudan/Chudan)**
obrat v Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
- 2) **vpřed v Zenkutsu-Dachi s Jodan-Age-Uke/Chudan-gyaku-mae-geri /Jodan-Mae-ashi-geri/Chudan-Gyaku-Cuki**
obrat v Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
- 3) **vpřed v Zenkutsu-Dachi s Chudan-Soto-Uke+Joko-Uraken/překrok do Kiba-Dachi s Chudan-Yoko-Empi-uchi/Tate-uraken-uchi/ Překrok do Zenkutsu-Dachi/Chudan-Gyaku-Cuki**
obrat v Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
- 4) **vzad Jori-Aschi (posun) v Zenkutsu-Dachi s Chudan-Uchi-Uke/Jodan-Kizami-Mae-Geri/Jodan-Gyaku-Mae-Geri/Chudan-Gyaku-Zuki/ Překrok do Zenkutsu- Dachi/Aschi-Barai/Chudan-Gyaku-Cuki**
obrat v Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
- 5) **z Shuto-Kamae vpřed do Kokutsu-Dachi s Chudan-Shuto-Uke /Chudan-Mae-Geri+ (stejnou nohou) Joko-Geri-Kekomi/**
Překrok do Zenkutsu-Dachi/Chudan-Gyaku-Nukite/ přetočení zády vpřed do Zenkutsu-Dachi/Jodan-Shuto-Uchi/ Chudan-Gyaku-Cuki
obrat do Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
- 6) **z Chudan-Kamae vpřed do Zenkutsu-Dachi s Jodan-Mae-Geri+ (stejnou nohou) Jodan-Mawashi-Geri/Gyaku-Cuki**
obrat v Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
- 7) **z Chudan-Kamae vpřed do Zenkutsu-Dachi s Jodan-Mawashi Geri+ stejnou nohou) Chudan-Joko-Geri-Kekomi/Gyaku-Cuki**
obrat v Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
- 8) **z Chudan-Kamae vpřed do Zenkutsu-Dachi s Mae Aschi-Barai (přední nohou) /Chudan-UshiroGeri/Gyaku-Cuki**
obrat do Kiba-Dachi s Gedan-barai
- 9) **z Chudan-Kamae vpřed do Kiba-Dachi s Jodan-Yoko-Geri-Keage**
obrat do Kiba-Dachi s Gedan-Barai
- 10) **z Chudan-Kamae vpřed do Kiba-Dachi s Chudan-Yoko-Geri-Kekomi**

KUMITE: Jiyu-Ippon-Kumite

ÚTOK (KOGEKI) - Chudan-Kamae/volné vystřídání postoje (levá-pravá)

- a) **z CHUDAN-KAMAE:** Jodan-Oi-Cuki
- b) **z CHUDAN-KAMAE:** Chudan-Oi-Cuki
- c) **z CHUDAN-KAMAE:** Chudan-Mae-Geri
- d) **z CHUDAN-KAMAE:** Chudan-Yoko-Geri-Kekomi
- e) **z CHUDAN-KAMAE:** Jodan-Mawashi-Geri
- f) **z CHUDAN-KAMAE:** Chudan-Ushiro-Geri

OBRANA (UKE)

a-f) **z CHUDAN-KAMAE:** Uke volné, Kime-Waza-technika s přiměřeným odstupem (Ma-ai), po Kime-Waza opět Kamae a ZANSHIN

Obě strany stojí proti sobě ve volném bojovém postoji. Útočník nahlásí techniku zaujme vzdálenost a zaútočí. Útok vykonává s nejvyšším nasazením, bez myšlenek na další očekávanou akci obránce. Obránce se nesmí snažit o prodloužení vzdálenosti, aby se nemohl vyhnout boji (získání nadměrné vzdálenosti), naopak by měl útok blokovat vždy s ústupem TAI-SABAKI či SABAKI (né pouze s odsunem, ale celým krokem do strany) na co nejkratší vzdálenost a obranu ukončit silnou kontrující technikou IPPON. Při útoku dodržet správnou vzdálenost od soupeře a útok včas zastavit (Sun-Dome). Útočník i obránce drží svůj útok v kime po dobu 1 s. Útočník i obránce zaujímá po akci KAMAE a drží ZANSHIN. Obránce po útoku zaujímá KAMAE a ZANSHIN čelem proti druhému soupeři.

KATA: Heian-Shodan - Tekki-Shodan

**Jedna Tokui kata (odlišná od zkoušky na 3kyu), výběr z:
Kanku-Dai, Bassai-Dai, Jion, Enpi, Hangetsu
Bunkai na dvě vybrané pasáže z předvedené kata**

Předpokládané teoretické znalosti:

Zkoušený musí ovládat průběh kata Heian-Shodan - Heian Godan + Tekki-Shodan a předvedenou Sentei kata.