

## 4. Kyu (fialový pás)

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

- 1) **vpřed v Zenkutsu-Dachi s Sanbon-Cuki**  
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/Překrok do Kiba-Dachi yoko-enpi/tate-uraken/Překrok do Zenkutsu-Dachi/Chudan-Gyaku-Cuki**  
obrat v Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
- 4) **vpřed v Zenkutsu-Dachi s Chudan-Uchi-Uke/Jodan-Mae-ashi-geri /Jodan-Kizami-Cuki/krok vpřed do Zenkutsu-Dachi/Chudan-Oi-Cuki**  
krok vzad do Zenkutsu-Dachi/**Jodan-Age-Uke/Chudan-Gyaku-Cuki**  
obrat v Kokutsu-Dachi s Shuto-Uke
- 5) **z Shuto-Kamae vpřed do Kokutsu-Dachi s Chudan-Shuto-Uke /Chudan-Mae-Mawashi-geri/Překrok do Zenkutsu-Dachi /Chudan-Gyaku-Nukite/přetočení zády vpřed do Zenkutsu-Dachi /Jodan-Shuto-Uchi/ Chudan-Gyaku-Cuki**  
obrat v Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
- 6) **z Chudan-Kamae vpřed do Zenkutsu-Dachi s sonoba-Jodan-Mae-Geri /Jodan-Mawashi-Geri/Chudan-Gyaku-Tate-Cuki/**  
krok vzad do Zenkutsu-Dachi/**Chudan-gyaku-Uchi-Uke /Jodan-Kizami-Cuki/Chudan-Gyaku-Cuki**  
Obrat s Gedan-Barai do Kiba-Dachi
- 7) **z Gedan-Kamae vpřed do Kiba-Dachi s Jodan-Yoko-Geri-Keage**  
Obrat s Gedan-Barai do Kiba-Dachi
- 8) **z Gedan-Kamae vpřed do Kiba-Dachi s Chudan-Yoko-Geri-Kekomi**  
Obrat s Gedan-Barai do Zenkutsu-Dachi
- 9) **z Gedan-Kamae vpřed do Kiba-Dachi s Jodan-Yoko-Geri-Keage /tou stejnou nohou/Chudan-Yoko-Geri-Kekomi**  
Obrat s Gedan-Barai do Zenkutsu-Dachi
- 10) **z Gedan-Kamae Zenkutsu-Dachi sonoba-Jodan-mae-geri/Chudan-Yoko-Geri-Kekomi/Jodan-Mawashi-Geri/Jodan-Yoko-Geri-Keage/Chudan-mae-geri**  
na místě levá a pravá

### **KUMITE:**

Kihon-Ippon-Kumite  
Jiyu-Ippon-Kumite

### **KATA:**

Heian-Yondan, Heian-Godan, Tekki-Shodan  
Jedna Tokui kata, výběr z: Kanku-Dai, Bassai-Dai, Jion, Enpi  
bunkai na dvě vybrané pasáže z předvedené kata

### **Předpokládané teoretické znalosti:**

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