

5. Kyu (fialový pás)

KIHON: Kihon-technika se provádí 5x (nebo 3x 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-Zuki/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**
/Jodan-Mae-ashi-geri/Chudan-Gyaku-Nukite/
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/
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**
/druhou 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
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.