

2. kyu – hnědý pás

KIHON:

- 1.) BP: gyaku-tsuki oi-mawashi-geri / hineri-ura-mawashi-geri
- 2.) BP: hineri mae-geri (vrátit nohu do původního postavení) oi-mae-geri gyaku-tsuki oi--tsuki

KIHON-IDO:

- 1.) ZD: age-uke (na místě – práce boků) ayumi-ashi mae-geri kizami-tsuki gyaku-tsuki
- 2.) ZD: ayumi-ashi mae-geri (jodan) gyaku-tsuki ushiro-ayumi-ashi (KkD) shuto-uke (ZD) tate-nukite ayumi-ashi (KkD) shuto-uke
- 3.) ZD ayumi-ashi sanbon-tsuki mae-geri (stáhnout kopající nohu zpět do výchozího postoje) gyaku-tsuki gedan-barai
- 4.) ZD ayumi-ashi ashi-barai kizami-tsuki gyaku-tsuki

OYO-IDO:

- 1.) BP: Suri-ashi kizami-tsuki gyaku-tsuki hineri-mawashi-geri
- 2.) BP: Suri-ashi yoko-mawashi-uraken-uchi gyaku-tsuki hineri-mawashi-geri
- 3.) BP: Suri-ashi kizami-tsuki gyaku-tsuki hineri-ura-mawashi-geri
- 4.) BP: yori-ashi kizami-tsuki gyaku-tsuki yori-ashi oi-mae-geri
- 5.) BP: yori-ashi kizami-tsuki gyaku-tsuki yori-ashi oi-ura-mawashi-geri
- 6.) BP: Hineri-mawashi-geri suri-ashi kizami-tsuki gyaku-tsuki

JIYU-IPPON-KUMITE (2-3 ÚTOČNÍCI):

Útočník i obránce zahajuje útok z Kamae, před zahájením kombinace vždy hlásí prováděnou techniku. Každá technika je provedena alespoň 2x na obě strany (hidari/migi). Důležitá je forma a zanchin.

- 1.) 2x T: BP: ayumi-ashi oi-tsuki jodan
U: BP: a) ústup 45° ushiro-suri-ashi tate-shuto-uke jodan gyaku-tsuki chudan;
b) suri-ashi nagashi-uke ura-tsuki
- 2.) 2x T: BP: ayumi-ashi oi-tsuki chudan
U: BP: a) taisabaki 45° soto-ude-uke chudan gyaku-tsuki chudan;
b) ushiro-ayumi-ashi gyaku-seiryuto-gedan-uke uraken-uchi
- 3.) 2x T: BP: hineri mae-geri chudan
U: BP: a) ushiro-suri-ashi gedan-barai gyaku-tsuki;
b) ushiro-ayumi-ashi 45° gedan-barai stažení přední nohy s gyaku- tate- shuto-uke výpad přední nohou kizami-tsuki jodan
- 4.) 2x T: BP: hineri yoko-geri-kekomi chudan
U: BP: a) 45° taisabaki soto-ude-uke gyaku-tsuki chudan;
b) taisabaki gedan-haiwan-uke taisabaki 180° ushiro-mawashi-empi-uchi

KATA:

ZK vybere jednu kata z řady kata Heian, Tekki Shodan

SHITEI KATA:

Kanku-Dai

TOKUI KATA:

dle vlastního výběru z Bassai Dai, Jion, Empi, Kanku Sho, Hangetsu

BUNKAI-KATA:

(Předvedení bunkai aplikuje zkoušený s vlastním partnerem. Bunkai musí být věrohodná reálnému boji!!)

- a) Předvedení a analýza bunkai Kanku Dai
- b) Analýza 5 sekvencí vlastního výběru z Tokui kata

KIME WAZA:

Každá technika je provedena na obě strany (hidari/migi).

- | | |
|---|--------------------------------------|
| 5x Kamae /: kizami-tsuki gyaku-tsuki chudan | 5x Kamae /: yoko-mawashi-uraken-uchi |
| 5x Kamae /: mawashi-geri | 5x Kamae /: ura-mawashi-geri |

ROZSAH TEORETICKÝCH ZNALOSTÍ:

- yame, hajime, yoi, gyaku, hidari, migi, ren, sanbon, karate, kata, kumite, mawate, sensei ni rei, seiza, mokuso, jodan, chudan, gedan, hikite, kiai
- musubi dachi, zenkucu dachi, kokucu dachi, kiba dachi, renoidži dachi, ashi dachi
- oi tsuki, gyaku tsuki, sokumen tsuki, uraken uchi, tetsui uchi, nukite tsuki, empi
- mae geri, yoko geri
- gedan barai, age uke, shuto uke, uchi uke, morote uke, kosa uke, hiji uke, tsukami uke, osae uke, hiza uke
- sonoba mawate, hanmi, goshi kamae, fumikomi, haishu, kime, gohon kumite, kihon ipon kumite,

Chyby, které nejsou tolerovány:

- chodidla v postojích nejsou celou plochou na zemi
- zadní noha v postoji ZK není propnuta v kolenní
- předklon při chůzi v ZK vpřed nebo záklon horní části těla
- nedostatečné přitažení pěsti k boku (HIKITE)
- nedostatečné sevření ruky v pěst při úderu
- jakýkoliv úšlap nohou před, či při přechodu v postoji
- při řízeném kumite pohled směřuje k zemi
- chybná vzdálenost při řízeném kumite
- chybný postoj - zdvihnuté rameno, ohnuté zápěstí v konci úderu
- chybná pozice chodidel kopající nohy při technikách kopů
- špatné dýchání, chybějící kime
- nepřesnost techniky, vychýlení od cíle
- chybějící dostatečná práce boků
- málo zdvižené koleno kopající nohy
- chybné držení těžiště (klesání, stoupání)
- nepřesné stahování kopající nohy zpět
- chybná práce boků
- nejistota v postojích
- chybné dýchání při vedení technik karate, kombinací, kata
- při kumite špatný odhad vzdálenosti pro útok, obranu

- sokumen yoko uke, juji uke, kaiwake uke, nagashi uke, manji uke, sukui uke, haiwan uke
- mawashi geri, ushiro geri, mikatsuki geri, ren geri
- tate uchi, haito uchi, kagi tsuki
- kosa dachi
- sun dome, teisho, zanshin, shitei a tokui kata, otoshi, uchikomi,
- neko ashi dachi, shiko dachi, teidži dachi
- ashi barai, suri ashi, yori ashi, alumi ashi
- ura mawashi geri, kansetsu geri
- age tsuki, yama tsuki

- špatná koordinace pohybů
- techniky jsou prováděny toporně, nedostatečná plynulost
- těžiště je vysoko položené ve všech koncových postojích
- nestejně zakončení pohybu (Te Ashi Dodži)
- při kumite nedostatečná koncentrace, špatný odhad vzdálenosti, držení těla
- nesprávná linie útoku či obrany (vychýlení se od cíle)
- v konečné fázi techniky chybí kime, HIKITE
- ztráta rovnováhy při obratech, při kopech
- špatná vzdálenost při kumite
- neplynulé provádění kombinací (špatná vázanost technik)
- přerušování pohybu boků při provádění kombinací
- chybějící nebo chybný rytmus při provádění kata
- špatná koordinace zpevnění v koncové fázi pohybu
- odklon těla od cíle při cvičení s partnerem
- nejistota při útoku a protiútku
- slabá kondiční příprava
- slabá sebekontrola při cvičení s partnerem
- chybějící sportovní duch