

4. kyu – fialový pás

KIHON:

- 1.) HD: kagi-tsuki
- 2.) HD: age-tsuki
- 3.) HD do KiD: yoko-morote-tsuki
- 4.) HD do KiD: fumikomi dopad do KiD s gedan-barrai

KIHON-IDO:

- 1.) FD ayumi-ashi sanbon-tsuki (*FD oi-tsuki ZD gyaku-tsuki FD oi-tsuki*)
- 2.) ZD gyaku-tsuki (na místě) hineri-mae-geri dokročit vpřed tate-shuto-uke (gyaku rukou) oi-tsuki
- 3.) ZD ushiro-ayumi-ashi soto-uke mae-yoko-geri-keage gyaku-tsuki (ZD)
= krok vzad se soto-uke, z přední nohy yoko-geri-keage, s dopadem gyaku-tsuki
- 4.) KkD ushiro-ayumi-ashi shuto-uke mae-ashi-geri (*přední nohou*) do (ZD) gyaku tsuki
- 5.) ZD (na místě) jodan-kizami-tsuki chudan-gyaku-tsuki hineri-yoko-geri-kekomi chudan gyaku-tsuki
- 6.) ZD ushiro-ayumi-ashi uchi-uke ayumi-ashi ushiro-geri dokrok (ZD) s uraken uchi ayumi-ashi oi-tsuki
- 7.) KiD yoko-geri-keage yoko-geri-kekomi (překrok přes kosa-dachi kop rotace ve směru a druhou nohou druhý kop)
- 8.) ZD ayumi-ashi ashi-barai gyaku-tsuki

OYO-IDO:

- 1.) BP: yori-ashi kizami-tsuki
- 2.) BP: yori-ashi gyaku-tsuki
- 3.) BP: yori-ashi yoko-mawashi-uraken-uchi
- 4.) BP: yori-ashi oi-mae-geri
- 5.) BP: yori-ashi oi-mawashi-geri

KIHON-IPPON-KUMITE:

Útočník zahajuje útok ze ZD, před zahájením kombinace vždy hlásí prováděnou techniku. Obránce začíná z HD. Každá technika je provedena alespoň 2x na obě strany (hidari/migi).

- 1.) 2x T: ZD v: oi-tsuki jodan (migi)
U: a) HD: úkrok zpět levou 45° do HsD sokumen (age)-uke jodan yoko-geri-keage, překrok do KD: yoko-empi-uchi;
b) HD: úkrok zpět do ZD age-uke jodan (hidari) (půlkrok stažení přední nohy) ayumi-ashi hineri-mae-geri chudan tate-empi-uchi jodan
- 2.) 2x T: ZD v: oi-tsuki chudan (migi)
U: a) HD: úkrok zpět do ZD uchi--uke kizami-tsuki jodan gyaku-tsuki chudan (hidari);
b) HD: úkrok zpět 45° do KkD shuto-uke (hidari) oi-mae-geri (oi-mawashi-geri) překrok do ZD gyaku-tate-nukite chudan
- 3.) 2x T: ZD v: mae-geri chudan (migi)
U: a) HD: stažení pravé nohy do NaD migi gedan-barai, tate-shuto-uke vykročení do ZD mae-empi-uchi;
b) HD: úkrok zpět do KkD sukui-uke překrok do ZD gyaku-tsuki chudan (hidari)
- 4.) 2x T: ZD v: yoko-geri-kekomi chudan (migi)
U: a) HD: úkrok do strany 90° ZD ushiro-chudan-barai yoko-geri-kekomi KiD yoko-empi-uchi
b) HD: úkrok zpět do ZD gyaku-gedan-barai kizami-tsuki-jodan gyaku-tsuki-chudan
- 5.) 2x T: ZD: ayumi-ashi mawashi-geri jodan
U: a) HD: úkrok 90° do ZD haiwan-uchi-uke jodan gyaku-tsuki chudan;
b) HD: úkrok otočením 135° do KiD tate-heiko-shuto-uke yori-ashi yoko-empiuchi

KATA:

Heian Godan + ZK vybere 1 kata z dosud uvedeného programu předchozích STV

BUNKAI-KATA:

(obránce určí útočníkovi útok a pásmo. Předvede 1x kombinaci pomalu a poté předvede kombinaci 1x naplno)

- a) Analýza 5 sekvencí vlastního výběru z kata Heian Godan
- b) Analýza min. 3 sekvencí z druhé předvedené kata dle výběru ZK

KIME WAZA:

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

- | | |
|----------------------------|---------------------------------|
| 5x ZD/: gyaku-tsuki chudan | 5x ZD/: kizami-tsuki jodan |
| 5x ZD/: mae-geri chudan | 5x ZD/: yoko-geri-kekomi chudan |

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

Chyby, které nejsou tolerovány :

- chodidla v postojích nejsou celou plochou na zemi
- zadní noha v postoji ZK není propnuta v kolenu
- 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 kopajících nohy při technikách kopů
- špatné dýchání, chybějící kime
- nepřesnost techniky, vychýlení od cíle
- chybějící dostatečná práce boků

- 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,
- 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

- málo zdvižené koleno kopajících nohy
- chybné držení těžiště (klesání, stoupání)
- nepřesné stahování kopajících nohy zpět
- chybná práce boků
- nejistota v postojích
- chybné dýchání při vedení technik karate, kombinací, kata
- při kumite špatný odhad vzdálenosti pro útok, obranu
- 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)