

5. kyu – fialový pás

KIHON:

- 1.) HD: chudan-kakiwake-uke mae-geri ren-tsuki (kombinace z jion, H4)
- 2.) HD: awase-tsuki
- 3.) HD do ZD yama-tsuki
- 4.) HD: ushiro-geri
- 5.) HD do ZD: soto-mawashi-haito-uchi / uchi-mawashi-haito-uchi (stejnou oi-rukou)

KIHON-IDO:

- 1.) FD v: oi-tsuki
- 2.) ZD v: oi-tsuki / chudan-gyaku-tsuki / ushiro ayumi-ashi gedan-barai /ayumi-ashi chudan-oi-tsuki
=ZD v: oi-tsuki / chudan-gyaku-tsuki /vzad gedan-barai /vpřed chudan-oi-tsuki
- 3.) ZD z: age-uke / ren-tsuki (možno provádět i ve směru vpřed)
- 4.) ZD z: age-uke / hineri-mae-geri (stáhnout nohu zpět) / gyaku-tsuki
- 5.) ZD v: soto-uke/ yoko-empi (KiD) /tate-uraken-uchi (KiD) / gyaku-tsuki (ZD)
- 6.) ZD: z: uchi-uke / mae-ashi-geri / gyaku-tsuki
- 7.) KkD v: shuto-uke do ZD soto-mawashi-uchi
- 8.) KkD: z: shuto-uke/ mae-mawashi-geri do ZD gyaku-tsuki
- 9.) KkD: z: morote-uke do ZD ren-tsuki
- 10.) ZD v: mae-geri jodan (vrátit kopající nohu zpět) / chudan-mawashi-geri
- 11.) ZD v: mawashi-geri / gyaku-tsuki
- 12.) KiD: chudan-yoko-geri-kekomi/ yoko-empi-uchi/ yoko-uraken-uchi (3 × na každou stranu)
- 13.) ZD v: ushiro-geri

OYO-IDO:

- 1.) BP: suri-ashi kizami-tsuki
- 2.) BP: suri-ashi gyaku-tsuki
- 3.) BP: suri-ashi yoko-mawashi-uraken-uchi
- 4.) BP: hineri mae-geri
- 5.) BP: hineri 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 na obě strany (hidari/migi).

- 1.) 2X T: ZD v: oi-tsuki jodan (migi)
U: ZD z: age-uke/ gyaku-tsuki (hidari);
KkD z: do 45° tate-shuto-uke/ přešlap do ZD: jodan soto-mawashi-shuto-uchi (hidari)
- 2.) 2x T: ZD v: oi-tsuki chudan (migi)
U: ZD z: soto-uke/gyaku-tsuki (hidari);
ZD z: soto-uke (migi)/ překrok do KiD yoko-empi-uchi
- 3.) 2x T: ZD v: mae-geri chudan (migi)
U: ZD z: gedan-barai/ gyaku-tsuki (hidari);
FD z: chudan-haiwan-uke ZD: gyaku-tsuki (hidari)
- 4.) 2x T: ZD v: yoko-geri-kekomi chudan (migi)
U: ZD z: do 45° (otočením na jedné noze) soto-ude-uke chudan/ gyaku-tsuki chudan (hidari);
FD z: chudan-haiwan-uke ZK: jodan-gyaku-soto-haito-uchi (hidari)

KATA:

Heian Yondan + 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 Yondan
- 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/: mae-geri 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 kopající 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 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
- 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)