

6. kyu - zelený pás

KIHON

- 1.) HD: (tate)age-empi-uchi
- 2.) HD: jodan-mawashi-empi-uchi
- 3.) HD: jodan-kosa-uke
- 4.) HD: tate-shuto-uke ren-tsuki
- 5.) TD: jodan-haiwan-uke a soto-tetcui-uchi (gyaku rukou)
- 6.) HD: mawashi-geri
- 7.) ZD: chudan-gyaku-tsuki, jodan-kizami-tsuki (práce boků)

KIHON-IDO:

(všechny kombinace je možné dělat v chůzi vpřed a vzad)

- 1.) ZD: gyaku-sanbon-tsuki (gyaku-kizami-gyaku)
- 2.) ZD: age-uke / gyaku-tsuki / soto-uke (možná výměna bloků)
- 3.) ZD: soto-uke / gyaku-uchi-uke / soto-uke
- 4.) ZD: gedan-barai / oi-uchi-uke / gyaku-tsuki
- 5.) ZD: gedan-barai / hineri-mae-geri (kopající noha zpět do ZD)
- 6.) KkD: shuto-uke překrok do ZK osae-uke gyaku-tate-nukite
- 7.) KkD: uchi-uke / gyaku-tsuki
- 8.) ZD: hineri-mae-geri gyaku-tsuki (chudan kamae te)
- 9.) KiD: chudan-yoko-geri-keage tate-uraken-uchi (3 × na každou stranu)
- 10.) KiD: chudan-yoko-geri-kekomi / yoko-empi-uchi (3 × na každou stranu)

SANBON-KUMITE:

Útočník před zahájením kombinace vždy hlásí pořadí technik. Např. jodan, chudan, maegeri. Každá technika je provedena na obě strany (hidari/migi).

- 1.) T: ZD v: oi-tsuki jodan/ oi-tsuki chudan/ maegeri chudan
U: ZD z: age-uke/ soto-uke/ gedan-barai + gyaku-tsuki
- 2.) T: ZD v: oi-tsuki jodan/ oi-tsuki chudan/ maegeri chudan
U: ZD z: age-uke/ uchi-uke/ gyaku gedan-barai (stejnou rukou jako uchi-uke) + kizami-tsuki + gyaku-tsuki
- 3.) T: ZD v: oi-tsuki jodan/ oi-tsuki chudan/ maegeri chudan
U: KkD z: jodan haiwan-morote-uke/ KkD: uchi-uke/ KkD: gedan-barai překrok do ZD: gyaku-tsuki

KATA

Heian Sandan + ZK vybere jednu kata z dosud uvedeného programu předchozích STV

BUNKAI:

Heian Sandan - názorné vysvětlení alespoň 4 kombinací technik

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

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