

7. kyu - žlutý pás

KIHON

- 1.) HD: yoko-empi-uchi
- 2.) HD: mae-empi-uchi
- 3.) HD: shomen-tetsui-uchi (*dopředu*)
- 4.) HD: shomen-uraken-uchi (*vpřed*)
- 5.) HD: yoko-uraken-uchi (*do strany, kdy pěst končí malíkovou hranou dolů*)
- 6.) HD: tate-uraken-uchi (*do strany, kdy pěst končí malíkovou hranou do strany*)

KIHON-IDO:

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

- 1.) ZD: sanbon-tsuki (*kizami-gyaku-oi*)
- 2.) ZD: age-uke / gyaku-tsuki
- 3.) ZD: soto-uke / gyaku-tsuki
- 4.) ZD: gedan-barai / gyaku-tsuki
- 5.) ZD: uchi-uke / gyaku-tsuki
- 6.) ZD: gyaku-tsuki
- 7.) ZD: osae-uke tate-nukite
- 8.) KkD: shuto-uke *do úhlu 45°*
- 9.) KkD: morote-uke
- 10.) ZD: mae-geri oi-tsuki
- 11.) KiD: chudan-yoko-geri-keage (*3 × na každou stranu*)
- 12.) KiD: chudan-yoko-geri-kekomi (*3 × na každou stranu mawate*)

GOHON-KUMITE:

Útočník před zahájením cvičení hlásí název techniky. Možno v kombinacích:

- 5x vpřed-zpět

- 3x vpřed-zpět, 1x zpět-vpřed, 1x vpřed-zpět

- 1.) T: ZD v: jodan-oi-tsuki
U: ZD z: opačný střeh (stejný postoj) age-uke, poslední technika 1x protiútok gyaku-tsuki, kiai
- 2.) T: ZD v: chudan-oi-tsuki
U: ZD z: opačný střeh (stejný postoj) soto-uke, poslední technika 1x protiútok gyaku-tsuki, kiai
- 3.) T: ZD v: chudan-oi-tsuki
U: ZD z: uchi-uke, poslední technika 1x protiútok gyaku-tsuki, kiai
- 4.) T: ZD v: gedan-oi-tsuki
U: ZD z: opačný střeh (stejný postoj) gedan-barrai, poslední technika 1x protiútok gyaku-tsuki, kiai

KATA

Heian Nidan + ZK vybere jednu kata z předchozích STV

BUNKAI:

Heian Nidan - 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 koleni
- 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