

8. kyu - bílý pás

KIHON

- 1.) HD: ura-tsuki, tate-tsuki
- 2.) HD: chudan-seiken-tsuki
- 3.) HD: soto-uke
- 4.) HD: uchi-uke
- 5.) HD: mae-geri
- 6.) HD: gedan-yoko-geri-kekomi

KIHON-IDO:

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

- 1.) ZD: oi-tsuki
- 2.) ZD: age-uke
- 3.) ZD: soto-uke
- 4.) ZD: gedan-barai
- 5.) ZD: uchi-uke
- 6.) ZD: gyaku-tsuki
- 7.) KkD: shuto-uke
- 8.) ZD: jodan-mae-geri (gedan kamae-te)

KIHON-KUMITE:

- 1.) T: HD/: jodan-oi-tsuki
U: HD/: age-uke
- 2.) T: HD/: chudan-oi-tsuki
U: HD/: soto-uke
- 3.) T: HD/: chudan-oi-tsuki
U: HD/: uchi-uke
- 4.) T: HD/: gedan-oi-tsuki
U: HD/: gedan-barai

KATA

Heian Shodan

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

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