

#### 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-barai

KIHON-IDO:

- 1) FD: ayumi-ashi sanbon-tsuki (FD oi-tsuki ZD gyaku-tsuki FD oi-tsuki)
- 2) ZD: (na místě) gyaku-tsuki 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
- 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 s) uraken-uchi / ayumi-ashi oi-tsuki
- 7) KiD: yoko-geri-keage / yoko-geri-kekomi (přes kosa-dachi kop rotace ve směru a 2. nohou 2. 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 2 × na obě strany (hidari/migi).

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

KATA:

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

BUNKAI-KATA: Obránce určí útočníkovi útok a pásmo. Předvede 1 × kombinaci pomalu a poté předvede kombinaci 1 × 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).

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

#### 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, tori, uke
- musubi-dachi, zenkucu-dachi, kokucu-dachi, kiba-dachi, renoji-dachi, ashi-dachi, kosa-dachi
- oi-tsuki, gyaku-tsuki, sokumen-tsuki, uraken-uchi, tetsui-uchi, nukite-tsuki, empi
- mae-geri, yoko-geri, mawashi-geri, ushiro-geri, mikatsuki-geri, ren-geri
- 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-apon-kumite,
- sokumen-yoko-uke, juji-uke, kaiwake-uke, nagashi-uke, manji-uke, sukui-uke, haiwan-uke
- Tate-uchi, haito-uchi, kagi-tsuki

#### 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, nejistota v postojích
- při řízeném kumite pohled směřuje k zemi
- 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
- chybné držení těžiště (klesání, stoupání, vysoko ve všech koncových postojích)
- nepřesné stahování kopající nohy zpět, málo zdvižené koleno kopající nohy
- chybná práce boků, chybějící dostatečná práce boků
- chybné dýchání při vedení technik karate, kombinací, kata
- špatná koordinace pohybů
- techniky jsou prováděny toporně, nedostatečná plynulost
- nestejně zakončení pohybu (te-ashi-doji)
- při kumite nedostatečná koncentrace, špatný odhad vzdálenosti pro útok či obranu, držení těla
- nesprávná linie útoku či obrany (vychýlení se od cíle)