

## 2. kyu – hnědý pás

KIHON:

- 1) BP: gyaku-tsuki oi-mawashi-geri / hineri-ura-mawashi-geri
- 2) BP: hineri mae-geri (vrátit nohu do původního postavení) oi-mae-geri gyaku-tsuki oi-tsuki

KIHON-IDO:

- 1) ZD: age-uke (na místě – práce bokû) / ayumi-ashi mae-geri kizami-tsuki gyaku-tsuki
- 2) ZD: ayumi-ashi jodan-mae-geri gyaku-tsuki / ushiro-ayumi-ashi KkD shuto-uke do ZD tate-nukite / ayumi-ashi KkD shuto-uke
- 3) ZD: ayumi-ashi sanbon-tsuki mae-geri (stáhnout kopající nohu zpět do výchozího postoje) gyaku-tsuki gedan-barai
- 4) ZD: ayumi-ashi ashi-barai kizami-tsuki gyaku-tsuki

OYO-IDO:

- 1) BP: suri-ashi kizami-tsuki gyaku-tsuki hineri-mawashi-geri
- 2) BP: suri-ashi yoko-mawashi-uraken-uchi gyaku-tsuki hineri-mawashi-geri
- 3) BP: suri-ashi kizami-tsuki gyaku-tsuki hineri-ura-mawashi-geri
- 4) BP: yori-ashi kizami-tsuki gyaku-tsuki yori-ashi oi-mae-geri
- 5) BP: yori-ashi kizami-tsuki gyaku-tsuki yori-ashi oi-ura-mawashi-geri
- 6) BP: hineri-mawashi-geri suri-ashi kizami-tsuki gyaku-tsuki

JIYU-IPPON-KUMITE: Útočník i obránce zahajuje útok z kamae, před zahájením kombinace vždy hlásí prováděnou techniku. Každá technika je provedena alespoň 2x na obě strany (hidari/migi). Důležitá je forma a ZANSHIN.

- 1) 2 × T BP: ayumi-ashi jodan-oi-tsuki  
U BP: a) 45° ushiro-suri-ashi jodan-tate-shuto-uke chudan-gyaku-tsuki;  
b) suri-ashi nagashi-uke ura-tsuki
- 2) 2 × T BP: ayumi-ashi chudan-oi-tsuki  
U BP: a) 45° taisabaki chudan-soto-ude-uke chudan-gyaku-tsuki  
b) ushiro-ayumi-ashi gyaku-seiryuto-gedan-uke uraken-uchi
- 3) 2 × T BP: hineri mae-geri chudan  
U BP: a) ushiro-suri-ashi gedan-barai gyaku-tsuki  
b) 45° ushiro-ayumi-ashi gedan-barai (stažení přední nohy s) gyaku-tate-shuto-uke  
suri-ashi jodan-kizami-tsuki
- 4) 2 × T BP: hineri yoko-geri-kekomi chudan  
U BP: a) 45° taisabaki soto-ude-uke chudan-gyaku-tsuki  
b) 180° taisabaki gedan-haiwan-uke ushiro-mawashi-empi-uchi

KATA:

ZK vybere jednu kata z řady kata Heian, Tekki Shodan

SHITEI KATA: Kanku Dai

TOKUI KATA: dle vlastního výběru z Bassai Dai, Jion, Empi, Kanku Sho, Hangetsu

BUNKAI-KATA: Předvedení bunkai aplikuje zkoušený s vlastním partnerem. Bunkai musí být věrohodná reálnému boji!

- a) Předvedení a analýza bunkai Kanku Dai
- b) Analýza 5 sekvencí vlastního výběru z Tokui kata

KIME-WAZA: Každá technika je provedena v kamae na obě strany (hidari/migi).

5 × kizami-tsuki chudan-gyaku-tsuki                      5 × yoko-mawashi-uraken-uchi  
5 × mawashi-geri    5 × ura-mawashi-geri

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, empi
- 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, age-tsuki, yama-tsuki
- 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
- ura-mawashi-geri, kansetsu-geri, 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
- sun-dome, teisho, zanshin, shitei a tokui kata, otoshi, uchikomi,
- neko-ashi-dachi, shiko-dachi, teiji-dachi, ashi-barai, suri-ashi, yori-ashi, ayumi-ashi

#### 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, 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, špatná koordinace zpevnění v koncové fázi pohybu nebo 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, ztráta rovnováhy při obracech nebo kopech
- techniky jsou prováděny toporně, nedostatečná plynulost, špatná vázanost technik v kombinacích
- 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, odklon těla od cíle při cvičení s partnerem)
- přerušování pohybu boků při provádění kombinací
- chybějící nebo chybný rytmus při provádění kata
- nejistota při útoku a protiútku
- slabá kondiční příprava
- slabá sebekontrola při cvičení s partnerem
- chybějící sportovní duch