

## 1. kyu – hnědý pás

KIHON:

- 1) BP: ushiro-geri
- 2) BP: ushiro-ura-mawashi-geri
- 3) BP: mae-geri yoko-geri ushiri-geri (stejnou nohou bez položení)

KIHON-IDO:

- 1) ZD: ayumi-ashi mae-mawashi-geri / ayumi-ashi jodan-mawashi-geri gyaku-tsuki (na místě) uchi-uke gyaku-tsuki / mawate
- 2) ZD: ayumi-ashi jodan-mae-geri gyaku-tsuki / ushiro-ayumi-ashi KkD shuto-uke do ZD gyaku-tate-nukite / ayumi-ashi jodan-ura-mawashi-geri gyaku-tsuki / mawate
- 3) KkD do ZD: (na místě) gyaku-tsuki / ayumi-ashi gyaku-tsuki / ushiro-ayumi-ashi KkD shuto-uke / ayumi-ashi shuto-uke
- 4) ZK vybere KIHON-IDO kombinace dle vlastního výběru (z komb. technik předchozích STV KYU)

OYO-IDO:

- 1) BP: oi-mae-geri (vrátit nohu zpět) hineri-mawashi-geri suri-ashi yoko-mawashi-uraken-uchi suri-ashi gyaku-tsuki
- 2) BP: yori-ashi oi-ura-mawashi-geri suri-ashi yoko-mawashi-uraken-uchi gyaku-tsuki
- 3) BP: yori-ashi oi-mae-geri suri-ashi kizami-tsuki gyaku-tsuki
- 4) BP: yori-ashi oi-mae-geri hineri-yoko-geri-kekomi suri-ashi yoko-mawashi-uraken-uchi gyaku-tsuki
- 5) BP: suri-ashi kizami-tsuki gyaku-tsuki ushiro-yori-ashi soto-uke hineri-mawashi-geri
- 6) BP: suri-ashi yoko-mawashi-uraken-uchi / ushiro-ayumi-ashi soto-uke suri-ashi gyaku-tsuki
- 7) BP: hineri-mae-geri (vrátit nohu zpět) ushiro-geri gyaku-tsuki
- 8) BP: ayumi-ashi ashi-barai ushiro-geri gyaku-tsuki
- 9) BP: yori-ashi yoko-geri-kekomi suri-ashi gyaku-tsuki

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

- 1) 2 × T BP: ayumi-ashi jodan-oi-tsuki  
U BP: a) 45° ushiro-ayumi-ashi age-uke jodan-oi-mawashi-geri chudan-gyaku-tsuki  
b) (stažení přední nohy s) hirate-barai (výpad s) teisho-uchi (obloukový úder)
- 2) 2 × T BP: ayumi-ashi chudan-oi-tsuki  
U BP: a) yoko-suri-ashi chudan-gyaku-tsuki  
b) de-ai hineri-mae-geri (vrátit nohu zpět s) gedan-barai (=blook oi-tsuki)  
jodan-kizami-tsuki
- 3) 2 × T BP: chudan-mae-geri  
U BP: a) suri-ashi gedan-juji-uke 45° taisabaki jodan-yoko-shuto-uchi  
b) ayumi-ashi osae-uke / (zakročit za soupeře) 180° mawate (s) nagashi-uke  
chudan-gyaku-tsuki
- 4) 2 × T BP: jodan-mawashi-geri  
U BP: a) 90° yoko-suri-ashi jodan-haiwan-uke chudan-gyaku-tsuki  
b) (stažení přední nohy s) awase-shuto-uke jodan-hineri-mawashi-geri

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 kolenu
- předklon při chůzi v ZK vpřed nebo záklon horní části těla
- nedostatečné přitážení 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 obratech 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)
- přerušení 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