

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 gyaku-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 mawate)
- 12) KiD: chudan-yoko-geri-kekomi (3 × na každou stranu mawate)

GOHON-KUMITE: Útočník před zahájením cvičení hlásí název techniky. Možno v kombinacích 5 × vpřed-zpět nebo 3 × vpřed-zpět, 1 × zpět-vpřed, 1 × vpřed-zpět

- 1) T ZD v: jodan-oi-tsuki
U ZD z: opačný střeh (zrcadlový postoj) age-uke, poslední technika 1 × protiútok gyaku-tsuki, kiai
- 2) T ZD v: chudan-oi-tsuki
U ZD z: opačný střeh soto-uke, poslední technika 1 × protiútok gyaku-tsuki, kiai
- 3) T ZD v: chudan-oi-tsuki
U ZD z: uchi-uke, poslední technika 1 × protiútok gyaku-tsuki, kiai
- 4) T ZD v: gedan-oi-tsuki
U ZD z: opačný střeh gedan-barai, poslední technika 1 × 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, tori, uke
- musubi-dachi, zenkucu-dachi, kokucu-dachi, kiba-dachi, renoji-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 pěstí 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