

## 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 (útočník tori) HD: jodan-oi-tsuki  
U (obránce uke) 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

### 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, 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 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