

5. kyu – fialový pás

KIHON:

- 1) HD: chudan-kakiwake-uke mae-geri ren-tsuki (kombinace z Jion, H4)
- 2) HD: awase-tsuki
- 3) HD do ZD: yama-tsuki
- 4) HD: ushiro-geri
- 5) HD do ZD: soto-mawashi-haito-uchi uchi-mawashi-haito-uchi (stejnou oi-rukou)

KIHON-IDO:

- 1) FD v: oi-tsuki
- 2) ZD v: oi-tsuki chudan-gyaku-tsuki / ushiro-ayumi-ashi gedan-barai / ayumi-ashi chudan-oi-tsuki
= ZD v: oi-tsuki chudan-gyaku-tsuki /vzad gedan-barai /vpřed chudan-oi-tsuki
- 3) ZD z: age-uke ren-tsuki (možno provádět i ve směru vpřed)
- 4) ZD z: age-uke hineri-mae-geri (vrátit nohu zpět) gyaku-tsuki
- 5) ZD v: soto-uke do KiD yoko-empi tate-uraken-uchi do ZD gyaku-tsuki
- 6) ZD: z: uchi-uke mae-ashi-geri gyaku-tsuki
- 7) KkD v: shuto-uke do ZD soto-mawashi-uchi
- 8) KkD: z: shuto-uke mae-mawashi-geri do ZD gyaku-tsuki
- 9) KkD: z: morote-uke do ZD ren-tsuki
- 10) ZD v: mae-geri jodan (vrátit nohu zpět) chudan-mawashi-geri
- 11) ZD v: mawashi-geri gyaku-tsuki
- 12) KiD: chudan-yoko-geri-kekomi yoko-empi-uchi yoko-uraken-uchi (3 × na každou stranu)
- 13) ZD v: ushiro-geri

OYO-IDO:

- 1) BP: suri-ashi kizami-tsuki
- 2) BP: suri-ashi gyaku-tsuki
- 3) BP: suri-ashi yoko-mawashi-uraken-uchi
- 4) BP: hineri-mae-geri
- 5) BP: hineri-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 na obě strany (hidari/migi).

- 1) 2 × T ZD v: jodan-oi-tsuki (migi)
U a) ZD z: age-uke gyaku-tsuki (hidari)
b) KkD z: 45° tate-shuto-uke do ZD: jodan soto-mawashi-shuto-uchi (hidari)
- 2) 2 × T ZD v: chudan-oi-tsuki (migi)
U a) ZD z: soto-uke gyaku-tsuki (hidari)
b) ZD z: soto-uke (migi) do KiD yoko-empi-uchi
- 3) 2 × T ZD v: chudan-mae-geri (migi)
U a) ZD z: gedan-barai gyaku-tsuki (hidari)
b) FD z: chudan-haiwan-uke do ZD gyaku-tsuki (hidari)
- 4) 2 × T ZD v: chudan-yoko-geri-kekomi (migi)
U a) ZD z: 45° (otočením na jedné noze) chudan soto-ude-uke chudan-gyaku-tsuki (hidari)
b) FD z: chudan-haiwan-uke do ZD jodan-gyaku-soto-haito-uchi (hidari)

KATA:

Heian Yondan + 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 Yondan
- 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: chudan-mae-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
- 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)