

6. kyu – zelený pás

KIHON

- 1) HD: (tate)age-empi-uchi
- 2) HD: jodan-mawashi-empi-uchi
- 3) HD: jodan-kosa-uke
- 4) HD: tate-shuto-uke ren-tsuki
- 5) TD: jodan-haiwan-uke soto-tetsui-uchi (gyaku rukou)
- 6) HD: mawashi-geri
- 7) ZD: chudan-gyaku-tsuki jodan-kizami-tsuki (práce boků)

KIHON-IDO: (všechny kombinace je možné dělat v chůzi vpřed a vzad)

- 1) ZD: gyaku-sanbon-tsuki (gyaku-kizami-gyaku)
- 2) ZD: age-uke gyaku-tsuki soto-uke (možná výměna bloků)
- 3) ZD: soto-uke gyaku-uchi-uke soto-uke
- 4) ZD: gedan-barai oi-uchi-uke gyaku-tsuki
- 5) ZD: gedan-barai hineri-mae-geri (kopající noha zpět do ZD)
- 6) KkD: shuto-uke (překrok) do ZK osae-uke gyaku-tate-nukite
- 7) KkD: uchi-uke gyaku-tsuki
- 8) ZD: hineri-mae-geri gyaku-tsuki (chudan-kamae-te)
- 9) KiD: chudan-yoko-geri-keage tate-uraken-uchi (3 × na každou stranu)
- 10) KiD: chudan-yoko-geri-kekomi yoko-empi-uchi (3 × na každou stranu)

SANBON-KUMITE: Útočník před zahájením kombinace vždy hlásí pořadí technik, např. jodan, chudan, mae-geri. Každá technika je provedena na obě strany (hidari/migi).

- 1) T ZD v: jodan-oi-tsuki / chudan-oi-tsuki / chudan-mae-geri
U ZD z: age-uke / soto-uke / gedan-barai gyaku-tsuki
- 2) T ZD v: jodan-oi-tsuki / chudan-oi-tsuki / chudan-mae-geri
U ZD z: age-uke / uchi-uke / gyaku-gedan-barai (stejnou rukou jako uchi-uke) kizami-tsuki
gyaku-tsuki
- 3) T ZD v: jodan-oi-tsuki / chudan-oi-tsuki / chudan-mae-geri
U KkD z: jodan-haiwan-morote-uke / KkD uchi-uke / KkD sukui-uke (překrok) do ZD gyaku-tsuki

KATA

Heian Sandan + ZK vybere jednu kata z dosud uvedeného programu předchozích STV

BUNKAI:

Heian Sandan - 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 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