

1. Dan - černý pás

KIHON (*kopy na místě*)

1. BP: hineri ushiro-geri
2. BP: hineri ushiro-ura-mawashi-geri
3. BP: mae-geri / yoko-geri-keage / ushiro-geri (*stejnou nohou bez položení*)
4. BP: tobi-geri (*dle výběru zkoušeného*)

KIHON-IDO

ZK dle vlastního uvážení vybere z kombinací technik předchozích STV.

OYO-IDO

1. BP: suri-ashi kizami-tsuki / suri-ashi gyaku-tsuki / ayumi-ashi gyaku-tsuki
2. BP: yori-ashi kizami-tsuki / gyaku-tsuki / yori-ashi oi-mae-geri / gyaku-tsuki / ushiro-ayumi-ashi gedan-barai / suri-ashi gyaku-tsuki
3. BP: ayumi-ashi oi-tsuki / suri-ashi gyaku-tsuki / yori-ashi oi-ura-mawashi-geri
4. BP: hineri mae-geri / yori-ashi oi-ura-mawashi-geri / suri-ashi gyaku-tsuki
5. BP: ayumi-ashi oi-tsuki / ushiro-suri-ashi soto-uke / suri-ashi oi-uraken-uchi / suri-ashi gyaku-tsuki
6. BP: suri-ashi gyaku-tsuki / yori-ashi kizami-tsuki / suri-ashi gyaku-tsuki (*3 x na každou stranu*)
7. BP: ayumi-ashi oi-tsuki / suri-ashi kizami-tsuki / gyaku-tsuki / hineri mawashi-geri (*3 x na každou stranu*)
8. BP: suri-ashi gyaku-tsuki / ayumi-ashi gyaku-tsuki / yori-ashi oi-ura-mawashi-geri
9. BP: yori-ashi oi-yoko-geri-kekomi / ushiro-ura-mawashi-geri / gyaku-tsuki
10. BP: yori-ashi oi-yoko-geri-kekomi / suri-ashi gyaku-tsuki / ayumi-ashi yoko-geri-keage / gyaku-tsuki

SHITEI KATA

Kanku-Dai, Hangetsu (*zkoušený předvede obě kata*)

TOKUI KATA

- a) 1 kata dle vlastního výběru zkoušeného z Bassai-Sho, Kanku-Sho, Sochin, Tekki Nidan
- b) 1 kata dle výběru ZK z Jion, Bassai-Dai, Enpi, Tekki Shodan

BUNKAI

Předvedení aplikuje zkoušený s vlastním partnerem. Bunkai musí být věrohodná reálnému boji.

- a) Předvedení a analýza bunkai Kanku-Dai nebo Hangetsu.
- b) Předvedení a analýza bunkai předvedené kata dle výběru zkoušeného.
- c) Analýza min. 3 sekvencí předvedené kata dle výběru ZK.

JIYU-KUMITE

Volný zápas pod kontrolou, podobný soutěžní formě kumite WKF, není určen časový limit. Důraz je veden na schopnost techniky získat bodování a to při úplné kontrole techniky. Dle věku cvičence je možné vypustit soutěžní formu Jiyu-Kumite a nahradit ji řízenou dle předešlého výběru.

KIME WAZA

ZK vybere techniky dle svého uvážení. Každá technika je provedena na obě strany (hidari/migi).