

# 1. kyu - hnědý pás

## KIHON-IDO

1. ZD v: mae-mawashi-geri (*na místě*) / ayumi-ashi jodan mawashi-geri / gyaku-tsuki / (*na místě*) uchi-uke / gyaku-tsuki / mawate (T:123-45)
2. ZD v: hineri jodan mae-geri / gyaku-tsuki / ushiro-ayumi-ashi (KkD) shuto-uke do (ZD) gyaku-tate-nukite / ayumi-ashi jodan ura-mawashi-geri / gyaku-tsuki / mawate (T:12-34-56)
3. KkD v: (*na místě*) gyaku-tsuki (ZD) / ayumi-ashi gyaku-tsuki / ushiro-ayumi-ashi (KkD) shuto-uke / ayumi-ashi shuto-uke (T:12-34)
4. ZK vybere kombinace KIHON-IDO dle vlastního výběru z technik předchozích STV

## OYO-IDO

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

## SHITEI KATA

Enpi

- dále Tokui kata dle vlastního výběru zkoušeného z Jion, Bassai-Dai, Kanku-Dai, Hangetsu
- dále ZK vybere 1 kata z dosud uvedeného programu předchozích STV

## BUNKAI

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

- a) Předvedení a analýza bunkai Enpi.
- b) Analýza min. 3 sekvencí z druhé 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).