

3. kyu - hnědý pás

KIHON-IDO

1. FD v: sanbon-tsuki (*chudan oi-tsuki FD / chudan gyaku ZD / chudan oi-tsuki FD*) (T:1-23)
2. ZD z: gedan-barai / oi-uchi-ude-uke / jodan kizami-tsuki / gyaku-age-empi-uchi (T:1-234)
3. ZD v: jodan kizami-tsuki (*na místě*) / hineri mae-geri / gyaku-tate-shuto-uke (*před dokročením*) / oi-tsuki (*s dokrokem*) / gyaku-tsuki / mawate (T:1-2345)
4. ZD z-v: ushiro-ayumi-ashi age-uke / gyaku-mawashi-haito-uchi / hineri mae-geri / mawashi-geri (*stejná noha bez pokládání*) / gyaku-tsuki / ayumi-ashi gyaku-tsuki / mawate (T:12-345-6)
5. ZD v: mae-yoko-geri-kekomi (*na místě*) / ushiro-geri / gedan-barai / mawate (T:123)
6. ZD v: ashi-barai / kizami-tsuki / gyaku-tsuki / mawate (T:123)
7. SD v: mawashi-uke / teisho-awase-tsuki
8. NaD z: gedan-barai / gyaku-tsuki (FD)

OYO-IDO

1. BP: suri-ashi yoko-uraken-uchi / gyaku-tsuki
2. BP: yori-ashi gyaku-tsuki / kizami-tsuki
3. BP: yori-ashi oi-mae-geri / gyaku-tsuki
4. BP: yori-ashi gyaku-tsuki / yori-ashi oi-mawashi-geri
5. BP: hineri mawashi-geri / suri-ashi gyaku-tsuki
6. BP: hineri ura-mawashi-geri

JYU-IPPON-KUMITE

Útočník i obránce zahajuje útok z Kamae, před zahájením útoku hlásí název techniky, útok se provádí 2 krát. Po dokončení všech technik se změni strana útoku (hidari/migi). Obrana je také možná dle vlastního provedení, pokaždé však jiného charakteru.

1. T: BP: ayumi-ashi jodan oi-tsuki
U: BP: ushiro-suri-ashi (45°) jodan tate-shuto-uke / chudan gyaku-tsuki
U: BP: ushiro-ayumi-ashi (45°) jodan age-uke / chudan mae-mawashi-geri / chudan gyaku-tsuki
2. T: BP: ayumi-ashi chudan oi-tsuki
U: BP: taisabaki (45°) chudan soto-ude-uke / chudan gyaku-tsuki
U: BP: ushiro-ayumi-ashi gyaku-seiryuto-gedan-uke / jodan uraken-uchi
3. T: BP: ayumi-ashi chudan mae-geri
U: BP: ushiro-suri-ashi gedan-barai / gyaku-tsuki
U: BP: ushiro-ayumi-ashi (45°) gedan-barai / stažení přední nohy s gyaku-tate-shuto-uke (NaD) / výpad přední nohou s jodan kizami-tsuki

KATA

Jion, Tekki Shodan

- dále ZK vybere 1 kata z dosud uvedeného programu předchozích STV

BUNKAI

Obránce určí útočníkovi útok a pásmo. Předvede 1x kombinaci pomalu a poté 1x naplno.

- a) Analýza 5 sekvencí vlastního výběru z kata Jion a 3 sekvencí Tekki Shodan.
- b) Analýza min. 2 sekvencí z druhé předvedené kata dle výběru ZK.

KIME WAZA

Každá technika je provedena na obě strany min. 3x (hidari/migi):

BP: kizami-tsuki, BP: gyaku-tsuki, BP: mawashi-geri

Chyby, které se nesmějí vyskytovat:

1. Špatná koordinace zpevnění v koncové fázi pohybu.
2. Odklon těla od cíle při cvičení s partnerem.
3. Chybějící sebekontrola při cvičení s partnerem.
4. Nejistota při útoku a protiútku.
5. Všechny ostatní chyby z předchozích kyu.