

# 4. kyu - fialový pás

## KIHON

1. HD: kagi-tsuki
2. HD: age-tsuki
3. HD do TD: manji-uke
4. HD do SD: mawashi-uke / teisho-awase-tsuki
5. HD do NaD: morote-keito-uke / morote-teisho-tsuki

## KIHON-IDO

1. ZD v: oi-tsuki / překrok do KkD morote-uke / zpět do ZD jodan kizami-tsuki / gyaku-tsuki / překrok do KkD shuto-uke (T:1-2-34-5)
2. ZD z: age-uke / hineri-mae-geri (*stáhnout nohu zpět do ZD*) / gyaku-tsuki (T:1-23)
3. ZD v: soto-ude-uke / yoko-empi-uchi (KiD) / yoko-uraken-uchi (KiD) / gyaku-tsuki (ZD) (T:12-34)
4. KkD z: shuto-uke / mae-ashi-geri / gyaku-tsuki (ZD) (T:1-23)
5. ZD v: (*na místě*) ren-tsuki (*jodan kizami / chudan gyaku*) / hineri yoko-geri-kekomi / gyaku-tsuki / mawate (T:12-34)
6. ZD v: ushiro-geri / gedan-barai / mawate
7. ZD v: ashi-barai / gyaku-tsuki / mawate
8. KiD s: yoko-geri-keage / yoko-geri-kekomi (*překrok přes kosa-dachi kop, rotace ve směru a druhou nohou kop*)

## OYO-IDO

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

## KIHON-IPPON-KUMITE

*Útočník je v pozici ZD gedan-barai, obránce v HD. Útočník před zahájením kombinace hlásí název techniky, útok se provádí 1 krát. Po dokončení všech technik se změni strana útoku (hidari/migi). Obrana je také možná dle vlastního provedení, pokaždé však jiného charakteru.*

1. T: ZD: ayumi-ashi jodan oi-tsuki  
U: HsD: útok zpět levou 45° do HsD age-uke / yoko-geri-keage / překrok do KiD yoko-empi-uchi
2. T: ZD: ayumi-ashi chudan oi-tsuki  
U: KkD: útok zpět 45° shuto-uke / oi-mae-geri / (překrok do ZD) gyaku-tate-nukite
3. T: ZD: ayumi-ashi chudan mae-geri  
U: NaD: stažení pravé nohy do NaD gedan-barai / tate-shuto-uke / vykročení do ZD mae-empi-uchi
4. T: ZD: ayumi-ashi chudan yoko-geri-kekomi  
U: ZD: do 45° soto-uke / gyaku-tsuki;
5. T: ZD: ayumi-ashi jodan mawashi-geri  
U: ZD: útok 90° do ZD jodan haiwan-uchi-uke / chudan gyaku-tsuki

## KATA

Heian Gondan + 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 3 sekvencí vlastního výběru z kata Heian Gondan.
- b) Analýza min. 2 sekvencí z druhé předvedené kata dle výběru ZK.

### Chyby, které se nesmějí vyskytovat:

1. Neplynulé provádění kombinací.
2. Přerušování pohybu boků při provádění kombinace.
3. Chybějící nebo špatný rytmus při provádění kata.
4. Všechny ostatní chyby z předchozích kyu.