

5. kyu - fialový pás

KIHON

1. HD: chudan-kakiwake-uke / mae-geri / ren-tsuki
2. HD: awase-tsuki
3. HD do ZD: yama-tsuki
4. HD: haito-uchi
5. HD: ushiro-geri

KIHON-IDO

1. ZD v: jodan oi-tsuki / ushiro ayumi-ashi gedan-barai / ayumi-ashi chudan oi-tsuki (T:1-2-3)
2. ZD z: age-uke / gyaku-tsuki / ayumi-ashi gyaku-tsuki / ushiro-ayumi-ashi uchi-ude-uke (T:12-3-4)
3. ZD v: soto-ude-uke / překrok do KiD yoko-empi-uchi / tate-uraken-uchi (T:1-23)
4. KkD z: shuto-uke / překrok do ZD jodan gyaku-soto-mawashi-shuto-uchi
5. KkD v: morote-uke / překrok do ZD jodan kizami-tsuki / gyaku-tsuki / mawate (T:1-23)
6. ZD v: jodan mae-geri (*stáhnout nohu zpět do ZD*) / chudan mawashi-geri / mawate
7. ZD v: chudan mawashi-geri / gyaku-tsuki / mawate
8. ZD v: chudan yoko-geri-kekomi / mawate
9. KiD s: jodan-yoko-geri-keage / gedan-barai (*3 x na každou stranu*)
10. ZD v: ushiro-geri

OYO-IDO

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

KIHON-IPPON-KUMITE

Útočník je v pozici ZD gedan-barai, obránce v HD. Útočník před zahájením kombinace hlásí název techniky, útok se provádí vždy 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: ZD: ayumi-ashi jodan oi-tsuki
U: ZD: ushiro-ayumi-ashi age-uke / gyaku-tsuki;
U: KkD: ushiro-ayumi-ashi (45°) tate-shuto-uke / jodan soto-mawashi-shuto-uchi (ZD)
2. T: ZD: ayumi-ashi chudan oi-tsuki
U: ZD: ushiro-ayumi-ashi soto-ude-uke / gyaku-tsuki;
U: ZD: ushiro soto-ude-uke / yoko-empi-uchi (KiD)
3. T: ZD: ayumi-ashi chudan mae-geri
U: ZD: ushiro-ayumi-ashi gedan-barai / gyaku-tsuki;
U: ZD: ushiro-ayumi-ashi gyaku-gedan-barai / kizami-tsuki / gyaku-tsuki

KATA

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

Chyby, které se nesmějí vyskytovat:

1. V konečné fázi techniky chybí KIME (nedostatečné přitažení pěsti k boku, nedostatečné zpevnění paže, nohy a těla).
2. Ztráta rovnováhy při obrazech, při kopech.
3. Špatná vzdálenost při kumite.
4. Všechny ostatní chyby z předchozích kyu.