

6. kyu - zelený pás

KIHON

1. HD tate(age)-empi-uchi
2. HD jodan mawashi-empi-uchi
3. HD jodan kosa-uke (juji-uke)
4. HD soto-mawashi-shuto-uchi (*sek s náprahem jako v soto-uke*)
5. HD uchi-mawashi-shuto-uchi (*sek s náprahem jako u gedan-barai*)
6. HD mikazuki-geri

KIHON-IDO

1. ZD v: gyaku-sanbon-tsuki (*chudan gyaku / jodan kizami / chudan gyaku*) (T:1-23) *T: časování technik
2. ZD z: age-uke / gyaku-tsuki / gedan-barai (T:12-3)
3. ZD v: soto-ude-uke / gyaku-tsuki / uchi-ude-uke (T:12-3)
4. KkD z: shuto-uke / překrok do ZD osae-uke / gyaku-tate-nukite (T:1-23)
5. KkD v: morote-uke / překrok do ZD gyaku-tsuki / mawate
6. ZD v: chudan mae-geri / gyaku-tsuki / mawate
7. ZD v: chudan mawashi-geri / mawate
8. KiD s: chudan yoko-geri-keage (*3 x na každou stranu*)
9. KiD s: chudan yoko-geri-kekomi (*3 x na každou stranu*)

OYO-IDO

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

SANBON-KUMITE

Útočník před zahájením kombinace vždy hlásí pořadí techniky. Např. chudan mae-geri. Každá technika je provedena na obě strany (hidari/migi). Útočník začíná v ZD, obránce v HD. Obrana je také možná dle vlastního provedení, pokaždé však jiného charakteru.

1. T: ZD ayumi-ashi jodan oi-tsuki / chudan oi-tsuki / chudan mae-geri
U: ZD ushiro-ayumi-ashi age-uke / soto-ude-uke / gadan-barai / gyaku-tsuki
2. T: ZD ayumi-ashi jodan oi-tsuki / chudan oi-tsuki / chudan mae-geri
U: KkD ushiro-ayumi-ashi jodan haiwan-morote-uke / morote-uchi-uke / sukui-uke překrok do ZD gyaku-tsuki

KATA

Heian Sandan + ZK vybere 1 kata z dosud uvedeného programu předchozích STV

BUNKAI

Heian Sandan - názorné vysvětlení alespoň 2 kombinací technik

Chyby, které se nesmějí vyskytovat:

1. Špatná koordinace pohybů.
2. Toporné provádění technik (nedostatečná plynulost).
3. Vysoko položené těžiště ve všech postojích.
4. Zvedání těžiště při přechodu z postoje do postoje (např. z KkD do ZD).
5. Nestejné zakončení pohybu (paže / tělo / nohy).
6. Při kumite nedostatečná koncentrace, špatná vzdálenost, špatné držení těla.
7. Všechny ostatní chyby z předchozích kyu.