

# 7. kyu - oranžový pás

## KIHON

1. HD tate-shuto-uke / ren-tsuki
2. HD yoko-empi-uchi
3. HD mae-empi-uchi
5. HD osae-uke / tate-nukite
6. HD chudan yoko-geri-kekomi (*chudan kamae-te*)
7. BP jodan yoko-uraken-uchi / chudan gyaku-tsuki
8. BP chudan (*jodan*) oi-mawashi-geri / chudan gyaku-tsuki (*chudan kamae-te*)

## KIHON-IDO

1. ZD v: sanbon-tsuki (*jodan oi-tsuki / chudan gyaku-tsuki / chudan oi-tsuki*)
  2. ZD z: age-uke / gyaku-tsuki
  3. ZD v: soto-ude-uke / gyaku-tsuki
  4. ZD z: uchi-ude-uke / gyaku-tsuki
  5. ZD v: gedan-barai / gyaku-tsuki
  6. KkD z: shuto-uke
  7. KkD v: morote-uke / mawate
  8. ZD v: jodan mae-geri / chudan oi-tsuki / mawate
  9. KiD s: gedan-barai (*3 × na každou stranu*)
- \*technika v KiD (kiba-dachi) začíná vždy s gedan-barai*

## GOHON KUMITE

*Útočník začíná v ZD, před zahájením cvičení hlásí název techniky. Obránce začíná překrokem z HD do ZD.*

1. T: ZD 5x ayumi-ashi jodan oi-tsuki  
U: ZD opačný střeh (*stejný postoj*) ushiro-ayumi-ashi age-uke, poslední technika 1x protiútok gyaku-tsuki, kiai
2. T: ZD 5x ayumi-ashi chudan oi-tsuki  
U: ZD opačný střeh (*stejný postoj*) ushiro-ayumi-ashi soto-ude-uke, poslední technika 1x protiútok gyaku-tsuki, kiai

## KATA

Heian Nidan

- dále ZK může zařadit kata Heian Shodan

## BUNKAI (*nepovinná, doporučeno u starších cvičenců*)

Heian Nidan - názorné vysvětlení alespoň 2 kombinací technik

### Chyby, které se nesmějí vyskytovat:

1. Chybné vedení těžiště (klesání a zvedání).
2. Nepřesné stahování kopající nohy zpět.
3. Chybné nasazení boků.
4. Nejistota v postojích.
5. Chybné dýchání při provádění technik.
6. Při kumite špatná vzdálenost při útoku i protiútku.
7. Všechny ostatní chyby z předchozích kyu.