

8. kyu - žlutý pás

KIHON

1. HD age-uke / ren-tsuki
2. HD soto-ude-uke / ren-tsuki
3. HD yoko-otoshi-tetsui-uchi (*do strany*)
4. HD chudan yoko-geri-keage (*chudan kamae-te*) (*do strany*)
5. BP chudan gyaku-tsuki
6. BP chudan mawashi-geri (*chudan kamae-te*)

KIHON-IDO

1. ZD v: oi-tsuki / mawate
 2. ZD v: age-uke / mawate
 3. ZD v: uchi-ude-uke / mawate
 4. ZD z: soto-ude-uke
 5. ZD v: gyaku-tsuki / mawate
 6. ZD v: gedan-barai / mawate
 7. KkD v: shuto-uke / mawate
 8. ZD v: chudan mae-geri (*chudan kamae-te*) / mawate
- *technika v KkD (kokutsu-dachi) začíná vždy s shuto-uke*

KIHON-KUMITE (*možno nahradit technikami pádů Ukemi waza*)

1. Tori: HD jodan seiken-tsuki
Uke: HD age-uke (*poslední technika protiútok chudan ren-tsuki*)
2. Tori: HD jodan seiken-tsuki / chudan seiken-tsuki / gedan seiken-tsuki
Uke: HD age-uke / soto-ude-uke / gedan-barai (*stejnou rukou*)

KATA

Heian Shodan

BUNKAI (*nepovinná, doporučeno u starších cvičenců*)

Heian Shodan - názorné vysvětlení alespoň 2 kombinací technik

UKEMI WAZA (*nepovinné, možno zařadit na doporučení trenéra*)

1. Mae ukemi (*pád vpřed s přetočením přes rameno*)
2. Ushiro ukemi (*pád vzad s přetočením*)
3. Yoko ukemi (*pád na bok do strany vlevo/vpravo*)

Chyby, které se nesmějí vyskytovat:

1. Zvednuté rameno a ohnuté zápěstí v konci úderu nebo krytu.
2. Špatná pozice chodidla kopající nohy i stojné nohy při technikách kopů.
3. Nedostatečně zvednuté koleno při kopech.
4. Při kumite špatná vzdálenost při útoku.
5. Chyby, uvedené v předchozím kyu.