

# 9. kyu - bílý pás

## **KIHON** (základní technika na místě)

1. HD chudan ura-tsuki, tate-tsuki
2. HD chudan seiken-tsuki
3. HD age-uke
4. HD soto-ude-uke
5. HD uchi-ude-uke
6. BP jodan yoko-uraken-uchi
7. BP chudan mae-geri (*chudan kamae-te*)

\**technika v HD (heiko-dachi) je prováděna na místě z hikite*

\**technika v BP (bojový postoj, kamae) je prováděna na místě a vždy na obě strany*

\**jodan (horní pásmo), chudan (střední), gedan (spodní), pokud není pásmo uvedeno, předpokládá se chudan*

## **KIHON-IDO** (základní technika v pohybu)

1. ZD/MD v (*vpřed*): ayumi-ashi jodan oi-tsuki
2. ZD/MD z (*vzad*): ushiro-ayumi-ashi age-uke
3. ZD/MD v (*vpřed*): ayumi-ashi chudan oi-tsuki
4. ZD/MD z (*vzad*): ushiro-ayumi-ashi uchi-ude-uke
5. ZD/MD v (*vpřed*): ayumi-ashi chudan mae-geri (*gedan kamae-te, ruce gedan*)
6. ZD/MD z (*vzad*): ushiro-ayumi-ashi gedan-barai

\**technika v ZD (zenkutsu-dachi) nebo MD (moto-dachi) začíná vždy s gedan-barai*

\**ayumi-ashi (krok vpřed), ushiro-ayumi-ashi (krok vzad)*

## **KIHON-KUMITE** (možno nahradit pohybovými dovednostmi)

1. Tori (*útočník*): HD jodan seiken-tsuki  
Uke (*obránce*): HD age-uke (*poslední technika protiútok chudan-seiken-tsuki*)
2. Tori (*útočník*): HD chudan seiken-tsuki  
Uke (*obránce*): HD soto-ude-uke (*poslední technika protiútok chudan-seiken-tsuki*)

## **POHYBOVÉ DOVEDNOSTI** (nepovinné)

1. Gymnastické - kotoul (*vpřed/vzad*), stoj na rukou s oporou, most a jiné
2. Akrobatické - výskok s obratem o ( $180^\circ/360^\circ$ ), hvězda, rondat a jiné
3. Balanční - váha (*holubička*) s obratem o  $180^\circ$ , stoj s upažením a nohou kroužit osmy a jiné

## **KATA** (nepovinné, zkušební komisař může zařadit na doporučení trenéra)

Taikyoku Shodan

### Chyby, které se nesmějí vyskytovat:

1. Chodidla v postojích nejsou celou plochou na zemi.
2. Zadní noha v postoji ZD není propnutá v koleni.
3. Chodidlo zadní nohy v postoji ZD je vytočeno příliš do strany.
4. Předklon při chůzi v ZD vpřed, nebo záklon horní části těla.
5. Nedostatečné přitažení pěsti k boku (hikite).
6. Nedostatečné sevření pěsti.
7. Při provádění technik pohled směřující k zemi.