

1. DAN (ČERNÝ PÁS) SHOTOKAN

KIHON-IDO:

ZK vybere KIHON-IDO kombinace dle vlastního výběru (*z kombinací technik předchozích STV KYU*) **OYO-IDO:**

1. BP: Suri-ashi kizami-tsuki suri-ashi gyaku-tsuki ayumi-ashi gyaku-tsuki
2. BP: yori-ashi kizami-tsuki gyaku-tsuki yori-ashi oi-mae-geri gyaku-tsuki ushiro- ayumi-ashi gedan-barai suri-ashi gyaku-tsuki
3. BP: Ayumi-ashi oi-tsuki suri-ashi gyaku-tsuki yori-ashi oi-ura-mawashi-geri
4. BP: Hineri-mae-geri yori-ashi oi-ura-mawashi-gari suri-ashi suri-ashi gyaku-tsuki
5. BP: Hineri-mae-geri yori-ashi oi-mawashi-gari suri-ashi yoko-mawashi-uraken-uchi suri-ashi gyaku-tsuki ushiro-ayumi-ashi gedan-barrai gyaku-tsuki
6. BP: Suri-ashi gyaku-tsuki yori-ashi kizami-tsuki suri-ashi gyaku-tsuki
7. BP: Ayumi-ashi ashi-barrai ushiro-geri gyaku-tsuki
8. BP: Suri-ashi gyaku-tsuki ayumi-ashi gyaku-tsuki yori-ashi ura-mawashi-geri
9. BP: Ayumi-ashi oi-tsuki suri-ashi kizami-tsuki gyaku-tsuki hineri mawashi-geri
10. BP: Yori-ashi yoko-geri-kekomi suri-ashi gyaku-tsuki ayumi-ashi yoko-gei-keage gyaku-tsuki

JIYU-IPPON-KUMITE (2-3 útočníci):

Volný zápas pod kontrolou, podobný soutěžní formě kumite WKF. Není zde určen časový limit. Důraz je veden na schopnost techniky získat bodování a to při úplné kontrole techniky. Dle věku cvičence je možné vypustit soutěžní formu Jiyu-Kumite a nahradit ji řízenou formou dle předešlého výběru sestavenou proti 3 až 4 soupeřům. Cvičenec předvádí adekvátní obranu a protiútok. Pokaždé však jiného charakteru.

KATA:

Empi

SHITEI KATA:

ZK vybere 1-2 kata z řady kata Heian, Jion, Kanku-Dai, Bassai-Dai

TOKUI KATA:

a) dle vlastního výběru z Sentei kata (Tekki-Nidan, Bassai-Sho, Kanku-Sho, Hangetsu, Sochin) b) dle vlastního výběru, jiná mimo dosud uváděné v programu Shitei kata předchozích STV

BUNKAI-KATA:

(předvedení bunkai aplikuje zkoušený s vlastním partnerem. Bunkai musí být věrohodná reálnému boji!!)

1. a) Předvedení bunkai kata Empi
2. b) Analýza 5 sekvencí vlastního výběru z jedné Tokui kata, kterou si vybral k demonstraci

c) Další analýza 3 sekvencí u přidělené Shitei kata od ZK

KIME-WAZA:

Zkušební komisař vybere dle svého uvážení techniky z předchozích STV. Každá technika je provedena na obě strany (hidari/migi).