

3. DAN (ČERNÝ PÁS) SHOTOKAN

Kihon:

- KIHON techniky dle výběru Zkušebního komisaře

Kihon ido:

- KIHON IDO Techniky dle výběru Zkušebního komisaře

Oyo ido:

1. BP: Yori-ashi yoko-geri-kekomi suri-ashi gyaku-tsuki yori-ashi ura-mawashi-geri
2. BP: Suri-ashi kizami-tsuki suri-ashi gyaku-tsuki ushiro-geri
3. BP: Yori-ashi ashi-barrai Suri-ashi gyaku-tsuki yori-ashi mae-mawashi-geri suri-ashi gyaku-tsuki
4. BP: Na místě gyaku-tsuki yori-ashi gyaku-tsuki hineri-ura-mawashi-geri gyaku-tsuki
5. BP: Suri-ashi kizami-tsuki suri-ashi gyaku-tsuki ushiro-suri-ashi nagashi-uke hineri mawashi-geri yoko-uraken-uchi suri-ashi gyakutsuki
6. BP: Suri-ashi kizami-tsuki suri-ashi gyaku-tsuki ushiro-ayumi-ashi nagashi-uke mae ura-mawashi-geri suri-ashi gyakutsuki
7. BP: Ayumi-ashi kizami-tsuki ushiro-suri-ashi oi-osae-uke suri-ashi gyaku-tsuki hineri-ura-mawashi-geri suri-ashi gyakutsuki
8. 8. Techniky dle výběru Zkušebního komisaře

KATA:

1. Jedna kata dle volby zk. komisaře ze skupiny **Kihon kata**: Heian 1-5 a Tekki-Shodan, Tekki-Nidan, Tekki-Sandan
2. Jedna kata dle volby zk. komisaře - **Sentei kata**: Bassai-Dai, Kanku-Dai, Jion, Empi, Hangetsu
3. Jedna kata dle volby zkoušeného - **Tokui kata**: Bassai-Sho, Kanku-Sho, Nijushiho, Jitte, Meykyo, Gankaku, Sochin
4. Jedna kata dle volby zkoušeného - **Tokui kata**: musí být odlišná od předcházející kata, které mu vybral ZK. nesmí cvičit kata Unsu, Gojushiho-Sho, Gojushiho-Dai

BUNKAI-KATA:

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

1. a) Předvedení bunkai Tokui kata
2. b) Další analýza 3 sekvencí u přidělené Sentei kata od ZK

Kumite:

Jiyu kumite