

4. KYU (TMAVĚ FIALOVÝ PÁS) SHOTOKAN

KIHON:

1. HD kagi-tsuki
2. HD age-tsuki
3. HD manji-uke
4. HD do KiD yoko-morote-tsuki
5. HD do KiD fumikomi dopad do KiD s gedan-barrai

KIHON-IDO:

1. *FD ayumi-ashi sanbon-tsuki (FD oi-tsuki ZD gyaku-tsuki FD oi-tsuki) / mawate*
2. *ZD gyaku-tsuki (na místě) hineri-mae-geri dokročit vpřed tate-shuto-uke(gyaku rukou) oi-tsuki*
3. *ZD ushiro-ayumi-ashi soto-uke mae-yoko-geri-keage gyaku-tsuki (ZD)*
4. *ZD ayumi-ashi oi-tsuki překrok do (KkD) morote-uke zpět (ZD) kizami-tsuki gyaku-tsuki*
5. *KkD ushiro-ayumi-ashi shuto-uke mae-ashi-geri (přední nohou) do (ZD) gyaku tsuki*
6. *ZD (na místě) jodan-kizami-tsuki chudan-gyaku-tsuki hineri-yoko-geri-kekomi chudan gyaku-tsuki*
7. *KkD ushiro-ayumi-ashi morote-uke do (ZD) ren-tsuki hineri mae-geri (stáhnout nohu zpět) gyaku-tsuki mawate*
8. *ZD ushiro-ayumi-ashi uchi-uke ayumi-ashi ushiro-geri dokrok (ZD) s uraken uchi ayumi-ashi oi-tsuki*
9. *KiD yoko-geri-keage yoko-geri-kekomi (překrok přes kosa-dachi kop rotace ve směru a druhou nohou druhý kop)*
10. *ZD ayumi-ashi ashi-barai gyaku-tsuki*

OYO-IDO:

1. BP: yori-ashi kizami-tsuki
2. BP: yori-ashi gyaku-tsuki
3. BP: yori-ashi yoko-mawashi-uraken-uchi
4. BP: yori-ashi oi-mae-geri
5. BP: yori ashi oi-mawashi-geri

KIHON-IPPON-KUMITE:

Útočník zahajuje útok ze ZD, před zahájením kombinace vždy hlásí prováděnou techniku. Obránce začíná z HD. Každá technika je provedena alespoň 2x na obě strany (hidari/migi).

1. 2x T: ZD ayumi-ashi oi-tsuki jodan (migi)

2. 2x T:

U: a) ZD: ayumi-ashi oi-tsuki chudan (migi)

HD: úkrok zpět do ZD uchi-ude-uke kizami-tsuki jodan gyaku-tsuki chudan (hidari);

3. 2x U: a) HD: úkrok zpět levou 45° do HsD sokumen(age)-uke jodan yoko-geri-keage, překrok do KD: yoko-empi-uchi;

b) HD: úkrok zpět do ZD age-uke jodan (hidari) (půlkrok stažení přední nohy) ayumi-ashi hinari-mae-geri chudan tate-empi-uchi jodan

b) HD: úkrok zpět 45° do KkD shuto-uke (hidari) oi-mae-geri (oi-mawashi-geri) překrok do ZD gyaku-tate-nukite chudan

ZD ayumi-ashi mae-geri chudan (migi)

HD: stažení pravé nohy do NaD migi gedan-barai, tate-shuto-uke vykročení do ZD mae-empi-uchi;

b) HD: úkrok zpět do KkD sukui-uke překrok do ZD gyaku-tsuki chudan (hidari)

ZD: ayumi-ashi yoko-geri-kekomi chudan (migi)

HD: úkrok do strany 90° ZD ushiro-chudan-barai yoko-geri-kekomi KiD yoko-empi-uchi

b) HD: úkrok zpět do ZD gyaku-gedan-barai kizami-tsuki jodan gyaku-tsuki chudan

ZD: ayumi-ashi mawashi-geri jodan

HD: úkrok 90° do ZD haiwan-uchi-uke jodan gyaku-tsuki chudan;

b) HD: úkrok otočením 135° do KiD tate-heiko-shuto-uke yori-ashi yoko-empi-uchi

KATA:

Heian Godan

Dále ZK vybere 1 kata z dosud uvedeného programu předchozích STV

BUNKAI-KATA:

(obránce určí útočnickovi útok a pásmo. Předvede 1x kombinaci pomalu a poté předvede kombinaci 1x naplno)

Analýza 5 sekvencí vlastního výběru z kata Heian Godan

1. a) Analýza 5 sekvencí vlastního výběru
2. b) Analýza min. 3 sekvencí z druhé předvedené kata dle výběru ZK

KIME-WAZA:

Každá technika je provedena na obě strany (hidari/migi).

5x ZD/: gyaku-tsuki chudan 5x ZD/: kizami-tsuki jodan 5x ZD/: mae-geri chudan 5x ZD/: yoko-geri-kekomi chudan