

8. KYU (BÍLÝ PÁS) SHOTOKAN

KIHON:

1. HD ura-tsuki, tate-tsuki
2. HD chudan-seiken-tsuki
3. HD soto-mawashi-shuto-uchi (*sek s náprahem jako v soto-uke*)
4. HD yoko-otoshi-tetsui-uchi (*do strany*)
5. HD mae-geri
6. HD gedan-yoko-geri-kekomi
7. HD chudan-yoko-geri-keage

(všechny kombinace je možné dělat v chůzi vpřed a vzad)

KIHON-IDO:

1. ZD (ushiro)-ayumi-ashi oi-tsuki
2. ZD (ushiro)-ayumi-ashi age-uke
3. ZD (ushiro)-ayumi-ashi soto-uke
4. ZD (ushiro)-ayumi-ashi gedan-barai
5. ZD (ushiro)-ayumi-ashi uchi-uke
6. ZD (ushiro)-ayumi-ashi gyaku-tsuki
7. KkD (ushiro)-ayumi-ashi shuto-uke
8. ZD (ushiro)-ayumi-ashi jodan-mae-geri (*gedan kamae-te*)

KIHON-KUMITE:

1. T: HD jodan-oi-tsuki U: HD age-uke
2. T: HD chudan-oi-tsuki U: HD soto-uke
3. T: HD chudan-oi-tsuki U: HD uchi-uke
4. T: HD gedan-oi-tsuki U: HD gedan-barai
5. T: HD jodan-oi-tsuki/chudan-oi-tsuki/gedan-oi-tsuki U: HD age-uke/soto-uke/gedan-barai (stejnou rukou)

KATA:

Heian Shodan

BUNKAI:

Heian Shodan - názorné vysvětlení alespoň 4 kombinací technik Kata Heian Shodan