

## **1. kyu – hnědý pás**

Bez věkového omezení

Čekací doba 6 měsíců

**KIHON IDO** (*technika v pohybu – ZD = Zenkutsu dači, KkD = Kokotsu dači, V = vpřed, Z = zpět, vzad, S = stranou*)

1. ZD V: mae Mawaši geri (na místě) / ayumi aši džodan Mawaši geri / Gyaku cuki / (na místě) Uči uke / Gyaku cuki / Mawate (časování: 123-45)
2. ZD V: zadní nohou džodan Mae geri / Gyaku cuki / uširo ayumi aši (KkD) Šuto uke do ZD gyaku Tate nukite / ayumi aši džodan Ura mawaši geri / Gyaku cuki / Mawate (časování: 12-34-56)
3. KkD V: (*na místě*) Gyaku cuki (ZD) / ayumi aši Gyaku cuki / uširo ayumi aši (KkD) Šuto uke / ayumi aši Šuto uke (časování: 12-34)
4. ZK vybere kombinace KIHON IDO dle vlastního výběru z technik předchozích STV

**OYO IDO** (*bojové kamae s technikou v kombinacích, BP = bojový postoj*)

1. BP: přední nohou Mae geri / zadní nohou Mawaši geri / Suri aši yoko Uraken uči / suri aši Gyaku cuki
2. BP: Yori aši přední nohou Ura mawaši geri / suri aši Yoko uraken uči / Gyaku cuki
3. BP: Yori aši přední nohou Mae geri / suri aši Kizami cuki / Gyaku cuki
4. BP: Yori aši přední nohou Mae geri / zadní nohou Yoko geri kekomi / suri aši Yoko uraken uči / Gyaku cuki
5. BP: Suri aši Kizami cuki / Gyaku cuki / uširo suri aši Soto uke / zadní nohou Mawaši geri
6. BP: Suri aši Yoko uraken uči / uširo ayumi aši Soto uke / Suri aši Gyaku cuki
7. BP: Suri aši Gyaku cuki / uširo suri aši Nagaši uke / uširo Ura mawaši geri / Gyaku cuki
8. BP: zadní nohou Mae geri (nohu zpět do výchozí pozice) / Uširo geri / Gyaku cuki
9. BP: ayumi aši Aši barai / Uširo geri / Gyaku cuki (*3x na každou stranu*)
10. BP: Yori aši přední nohou Yoko geri kekomi / suri aši Gyaku cuki (*3x na každou stranu*)

### **KATA**

- Enpi
- Tokui kata dle vlastního výběru zkoušeného z Jion, Bassai Dai, Kanku Dai, Hangetsu
- ZK vybere 1 kata z dosud uvedeného programu předchozích STV

### **BUNKAI**

*Předvedení aplikuje zkoušený s vlastním partnerem. Bunkai musí být věrohodná reálnému boji.*

- Předvedení a analýza bunkai Enpi.
- Analýza min. 3 sekvencí z druhé předvedené kata dle výběru ZK.

### **JIYU KUMITE**

Volný zápas pod kontrolou, podobný soutěžní formě kumite WKF, není 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 dle předešlého výběru.

**KIME WAZA** (*Techniky s prokázáním síly a přesnosti*)

ZK vybere techniky dle svého uvážení. Každá technika je provedena na obě strany (hidari / migi).

## Vysvětlivky:

**KIHON** – základní technika prováděná na místě:

- opakovaně z Hikite v postoji Heiko dači
- v Bojovém postoji (Kamae), provádí se na obě strany
- pokud není uvedeno pásmo, předpokládá se čudan

**KIHON IDO** – technika v pohybu v postoji Zenkutsu dači (nebo Moto dači), začíná vždy s Gedan barai

**OYO IDO** – bojové kamae s technikou v kombinacích, každá technika se provádí 5x

**Kihon kumite** – základní cvičení s partnerem na místě, kdy je určen konkrétní útok a obrana na něj

**Gohon kumite** – je určen útok i obrana, obránce po pátém krytu provede protiúder Gyaku cuki

**Sanbon kumite** – stejné jako Gohon kumite, ale techniky se provádí třikrát

**Kihon ippon kumite** – útočník provádí stejnou techniku 2x vždy ze stejného postoje, obránce kryje 2x jinak

### **Postoje:**

- HD – Heiko dači
- ZD – Zenkutsu dači
- MD – Moto dači – zkrácené Zenkutsu dači
- KkD – Kokotsu dači
- KiD – Kiba dači, postoj jezdce
- TD – Taedži dači, „T postoj“ na čáře, nohy 30 cm od sebe
- SD – Sančin dači, postoj „přesýpacích hodin“
- NaD – Neko aši dači, „postoj kočky“
- HgD – Hangetsu dači „šikmé kiba dači“

### **Pásma na těle:**

- Džodan – horní pásmo
- Čudan – střední pásmo
- Gedan – spodní pásmo

### **Směry:**

- Mae – přední
- Oi – přední (ruka, noha)
- Hineri – zadní (ruka, noha)
- Gyaku – zadní
- Ushiro – vzad
- Yoko – do strany
- Shomen – přední strana, dopředu
- Shakaku (naname) – 45°

### **Kryty:**

- Haiwan uke – blok vrchní plochou předloktí (při Morote uke)
- Hiji uke – kryt loktem (viz Heian Sandan)
- Hiza uke – kryt kolenem
- Juji uke – kryt zkříženýma rukama (viz Heian Godan)
- Kakiwake uke – kryt oběma rukama, kryt vytlačení (viz Heian Jondan)
- Keito uke – kryt spodním kloubem palce (viz Unsu)
- Kosa uke – kryt křížícíma se rukama jako v Heian Sandan (Gedan barai + Uči uke)
- Manji uke – dvojitý kryt na spodní a horní pásmo (konec Heian Godan)
- Mawaši Uke – dvojitý kruhový kryt (konec Unsu) – ruka jdoucí nahoru jde venkem a končí dole
- Osae uke – kryt tlačení dlaní dolu (viz Heian Nidan)
- Sukui uke – kryt tlačení dlaní nahoru
- Tsukami uke – kryt uchopením (při Yoko empi uči, v katě Bassai Dai)

### **Přesuny, překroky:**

- Ayumi aši – krok vpřed
- Uširo Ayumi aši – krok vzad
- Suri aši – posun začínající přední nohou
- Yori aši – posun začínající zadní nohou
- Tai sabaki – úhyb stranou, pohyb zadní nohy do strany kolem osy přední nohy

### **Údery:**

- Ura cuki – krátký úder, loket u těla, pěst dlaní nahoru
- Tate cuki – středně dlouhý úder, pěst kolmo
- Seiken cuki (Čoko cuki, Oi cuki, Gyaku cuki) – dlouhý úder, ruka téměř natažena, pěst dlaní dolu
- Ren cuki – dvojitý úder s vystřídáním rukou
- Yama cuki – široký obouručný úder (viz Bassai Dai)
- Awase cuki – obouručný úder (džodan cuki + ura cuki spodní rukou)
- Teišo cuki – úder spodní hranou dlaně

### **Pády (Ukemi waza):**

- Mae ukemi – pád vpřed („judo“ kotoul)
- Ushiro ukemi – pád vzad s přetočením
- Yoko ukemi – pád na bok do strany

HAISU



HAITO



SHUTO



NUKITE



HIRIKEN



YUBI HASAMI



IPON KEN



NAKADAKA KEN



IPPON NUKITE



NIHON NUKITE



TETSUI



SHUWAN



HAIWAN



GAIWAN



NAIWAN



SEIRYUTO



TEISHO



KAKUTO



WASHIDE



KEITO



URAKEN



KUMADE



EMPI



SEIKEN



SHUTO UKE



MOROTE UKE



OSAE UKE



GEDAN JUJI UKE



JODAN JUJI UKE



HAISHU UKE



NAGASHI UKE



SUKUI UKE



TEISHO UKE



SOKUMEN

HEISOKU DAČI



MUSUBI DAČI



HEIKO DAČI



HAČIŽI DAČI



KIBA DAČI



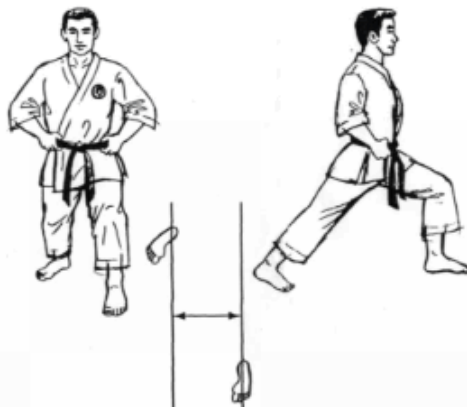
ŠIKO DAČI



NEKO AŠI DAČI



ZENKUTSU DAČI



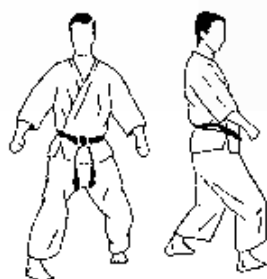
RENOŽI DAČI



SANČIN DAČI



SANČIN DAČI



HANGETSU DAČI



KOKOTSU DAČI

