

## 2. kyu – hnědý pás

Bez věkového omezení

Čekací doba 6 měsíců

**KIHON IDO** (*technika v pohybu – ZD = Zenkutsu dači, KiD = Kiba dači, KkD = Kokotsu dači, NaD – Neko aši dači, HgD = Hangetsu dači, V = vpřed, Z = zpět, vzad*)

1. ZD V: Soto ude uke / gyaku Uči ude uke / uširo ayumi aši gyaku Soto ude uke / zadní nohou Mawaši geri / Gyaku cuki (časování: 12-3-45)
2. ZD Z: Gedan barai / Uči ude uke / džodan Kizami cuki / Mae geri (*stáhnout kopající nohu zpět*) / Gyaku cuki / Kizami cuki (časování: 1-23-456)
3. ZD V: Gyaku cuki (*na místě*) / Yoko geri kekomi / Yoko empi uči (KiD) / tate Uraken uči / Gyaku cuki (ZD) / Gedan barai (*na místě přední rukou*) (časování: 1-23-45-6)
4. ZD Z: Age uke / překrok do KkD Šuto-uke / mae Mawaši geri / do ZD Gyaku cuki / Kizami cuki (časování: 1-2-345)
5. ZD V: mae Yoko geri kekomi (*na místě*) / Uširo geri / Gyaku cuki / Gedan barai / Mawate (časování: 123-4)
6. HgD V: stažení do NaD Age uke / Mae aši geri / Mae geri zadní nohou / Gedan barai / Gyaku cuki (časování: 1-2345)

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

1. BP: Suri aši Kizami cuki / Gyaku cuki / Mawaši geri zadní nohou
2. BP: Suri aši Yoko uraken uči / Gyaku cuki / Ura Mawaši geri zadní nohou
3. BP: Yori aši Yoko uraken uči / Gyaku cuki / Yori aši Mawaši geri přední nohou
4. BP: Yori aši Kizami cuki / Gyaku cuki / Yori aši Ura Mawaši geri přední nohou
5. BP: Mawaši geri zadní nohou / Suri aši Kizami cuki / Gyaku cuki
6. BP: Mae geri zadní nohou / Suri aši Kizami cuki / Gyaku cuki
7. BP: Ura Mawaši geri zadní nohou / Suri aši Gyaku cuki / Yori aši Mawaši geri přední nohou
8. BP: Mae geri zadní nohou (*bez položení nohy na zem*), Mawaši geri přední nohou / Suri aši Gyaku cuki

### **JIYU IPPON KUMITE**

Útočník i obránce zahajuje útok z Kamae, před zahájením útoku hlásí název techniky, útok se provádí 1x. Po dokončení všech technik se změni strana útoku (*hidari / migi*).

1. Tori: BP: ayumi aši džodan Oi cuki  
Uke: BP: Suri aši džodan Nagaši uke / čudan Gyaku cuki (Ura cuki)
2. Tori: BP: ayumi aši čudan Oi cuki  
Uke: BP: Soto ude uke / Gyaku cuki
3. Tori: BP: čudan Mae geri zadní nohou  
Uke: BP: Suri aši Gedan barai / Gyaku cuki / Kizami cuki
4. Tori: BP: čudan Yoko geri kekomi zadní nohou  
Uke: BP: taisabaki čudan Soto ude uke / čudan Gyaku cuki
5. Tori: BP: džodan Mawaši geri zadní nohou  
Uke: BP: Yoko suri aši (90°) džodan Haiwan uke / čudan Gyaku cuki

### **KATA**

- Bassai Dai
- Tokui kata dle vlastního výběru zkoušeného z Jion, Enpi, Kanku Dai
- 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 Bassai Dai.
- Analýza min. 3 sekvencí z druhé předvedené kata dle výběru ZK.

**KIME WAZA** (*Techniky s prokázáním síly a přesnosti, BP = bojový postoj*)

Každá technika je provedena na obě strany min. 3x (*hidari / migi*). ZK může vybrat další techniku dle svého uvážení.

- BP: Kizami cuki / Gyaku cuki
- BP: Mae mawaši geri
- BP: Ura mawaši geri

## 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 vytlačněním (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 tlačněním dlaní dolu (viz Heian Nidan)
- Sukui uke – kryt tlačněním 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



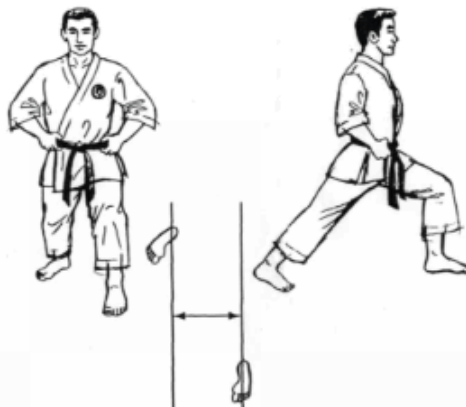
ŠIKO DAČI



NEKO AŠI DAČI



ZENKUTSU DAČI



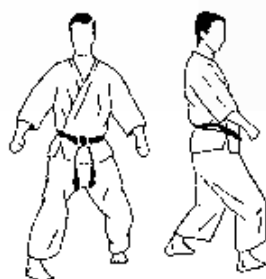
RENOŽI DAČI



SANČIN DAČI



SANČIN DAČI



HANGETSU DAČI



KOKOTSU DAČI

