

## 4. kyu – fialový pás

Bez věkového omezení

Čekací doba 4 měsíce

**KIHON** (*technika na místě z hikite v HD = Heiko dači, TD = Taedži dači, SD = Sančin dači, NaD = Neko aši dači*)

1. HD: Kagi cuki
2. HD: Age cuki
3. HD do TD: Manji uke
4. HD do SD: Mawaši uke / Teišo Awase cuki
5. HD do NaD: Morote Keito uke / Morote Teišo cuki

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

1. ZD V: Oi cuki / překrok do KkD Morote uke / zpět do ZD džodan Kizami cuki / Gyaku cuki / překrok do KkD Šuto-uke (časování: 1-2-34-5)
2. ZD Z: Age uke / Mae geri ze zadní nohy (*stáhnout nohu zpět do ZD*) / Gyaku cuki (časování: 1-23)
3. ZD V: Soto ude uke / Yoko empi učí (KiD) / Yoko uraken učí (KiD) / Gyaku cuki (ZD) (časování: 12-34)
4. KkD Z: Šuto-uke / Mae aši geri / Gyaku cuki (ZD) (časování: 1-23)
5. ZD V: (*na místě*) Ren cuki (*džodan kizami / čudan gyaku*) / Yoko geri kekomi zadní nohou / Gyaku cuki / Mawate (časování: 12-34)
6. ZD V: Uširo geri / Gedan barai / Mawate
7. ZD V: Aši barai / Gyaku cuki / Mawate
8. KiD S: Yoko geri keage / Yoko geri kekomi (*překrok přes Kosa dači kop, rotace ve směru a druhou nohou kop*)

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

1. BP: Suri aši Gyaku cuki / Kizami cuki (*popř. Yoko uraken učí*)
2. BP: Yori aši Kizami cuki / Gyaku cuki
3. BP: Yori aši Gyaku cuki / Yoko uraken učí
4. BP: Mae geri zadní nohou / Suri aši Gyaku cuki
5. BP: Yori aši Mawaši geri přední nohou / Gyaku cuki

### **KIHON IPPON KUMITE**

*Útočník je v pozici ZD Gedan barai, obránce v HD. Útočník před zahájením kombinace hlásí název techniky, útok se provádí 1x. Po dokončení všech technik se změní strana útoku (hidari/migi).*

1. Tori: ZD: džodan Oi cuki  
Uke: HsD: úkrok zpět levou 45° do HsD Age uke / Yoko geri keage / překrok do KiD Yoko empi učí
2. Tori: ZD: čudan Oi cuki  
Uke: KkD: úkrok zpět 45° Šuto uke / přední nohou Mae geri / (překrok do ZD) Gyaku tate nukite
3. Tori: ZD: čudan Mae geri  
Uke: NaD: stažení pravé nohy do NaD Gedan barai / Tate Šuto uke / vykročení do ZD Mae empi učí
4. Tori: ZD: čudan Yoko geri kekomi  
Uke: ZD: do 45° Soto uke / Gyaku cuki
5. Tori: ZD: džodan Mawaši geri  
Uke: ZD: úkrok 90° do ZD džodan haiwan Uči uke / čudan Gyaku cuki

### **KATA**

- Heian Gondan
- ZK vybere 1 kata z dosud uvedeného programu předchozích STV

### **BUNKAI**

*Obránce určí útočníkovi útok a pásmo. Předvede 1x kombinaci pomalu a poté 1x naplno.*

- Analýza 3 sekvencí vlastního výběru z kata Heian Gondan.
- Analýza min. 2 sekvencí z druhé předvedené kata dle výběru ZK.

### **Chyby, které se nesmějí vyskytovat:**

- Neplynulé provádění kombinací.
- Přerušování pohybu boků při provádění kombinace.
- Chybějící nebo špatný rytmus při provádění kata.
- Všechny ostatní chyby z předchozích kyu.

## 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



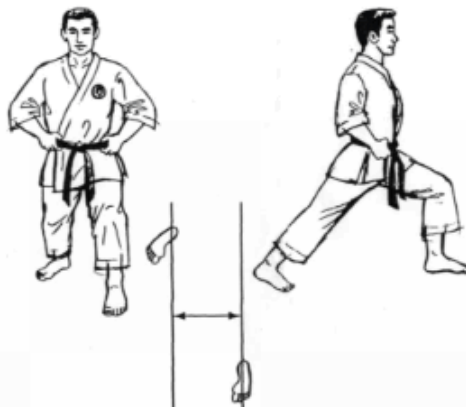
ŠIKO DAČI



NEKO AŠI DAČI



ZENKUTSU DAČI



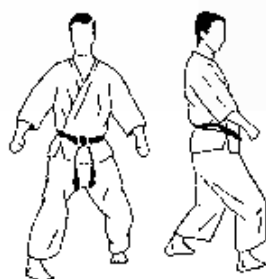
RENOŽI DAČI



SANČIN DAČI



SANČIN DAČI



HANGETSU DAČI



KOKOTSU DAČI

