

5. kyu – fialový pás

Bez věkového omezení

Čekací doba 4 měsíce

KIHON (*technika na místě z hikite v HD = Heiko dač, ZD = Zenkutsu dačii*)

1. HD: čudan Kakiwake uke / Mae geri / Ren cuki
2. HD: Awase cuki (*obouručný úder – džodan cuki + ura cuki spodní rukou*)
3. HD do ZD: Yama cuki (*široký obouručný úder*)
4. HD: Haito uči
5. HD: Uširo geri

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

1. ZD V: džodan Oi cuki / Z: Gedan barai / V: Oi cuki
2. ZD Z: Age uke / Gyaku cuki / V: Gyaku cuki / Z: Uči ude uke (časování: 12-3-4)
3. ZD V: Soto ude uke / překrok do KiD Yoko empi uči / Tate Uraken uči (časování: 1-23)
4. KkD Z: Šuto-uke / překrok do ZD džodan Gyaku Soto mawaši Šuto uči
5. KkD V: Morote uke / překrok do ZD džodan Kizami cuki / Gyaku cuki / Mawate (časování: 1-23)
6. ZD V: džodan Mae geri (*stáhnout nohu zpět do ZD*) / čudan Mawaši geri / Mawate
7. ZD V: čudan Mawaši geri / Gyaku cuki / Mawate
8. ZD V: čudan Yoko geri kekomi / Mawate
9. KiD S: džodan Yoko geri keage / Gedan barai (*3x na každou stranu*)
10. ZD V: Uširo geri

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

1. BP: Suri aši Kizami cuki / Gyaku cuki (*Suri aši – posun začínající přední nohou*)
2. BP: Yori aši Uraken uči (*Yori aši – posun začínající zadní nohou*)
3. BP: Yori aši Gyaku cuki
4. BP: Yori aši Mae geri přední nohou
5. BP: Yori aši Mawaši geri přední nohou

KIHON IPPON KUMITE

Útočník je v pozici ZD Gedan barai, obránce v HD. Útočník před zahájením kombinace hlásí název techniky, útok se provádí vždy 2x. Po dokončení všech technik se změni strana útoku (*hidari / migi*).

1. Tori: ZD: džodan Oi cuki
Uke: ZD: Age uke / Gyaku cuki
Uke: KkD: ústup vzad o 45° Šuto uke / džodan Soto mawaši Šuto uči (ZD)
2. Tori: ZD: čudan Oi cuki
Uke: ZD: Soto ude uke / Gyaku cuki
Uke: ZD: uširo Soto ude uke / Yoko Empi uči (KiD)
3. Tori: ZD: čudan Mae geri
Uke: ZD: Gedan barai / Gyaku cuki
Uke: ZD: Gedan barai / Kizami cuki / Gyaku cuki

KATA

- Heian Yondan
- ZK vybere 1 kata z 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 Yondan.
- Analýza min. 2 sekvencí z druhé předvedené kata dle výběru ZK.

Chyby, které se nesmějí vyskytovat:

- V konečné fázi techniky chybí KIME (nedostatečné přitažení pěsti k boku, nedostatečné zpevnění paže, nohy a těla).
- Ztráta rovnováhy při obrazech, při kopech.
- Špatná vzdálenost při kumite.
- 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 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



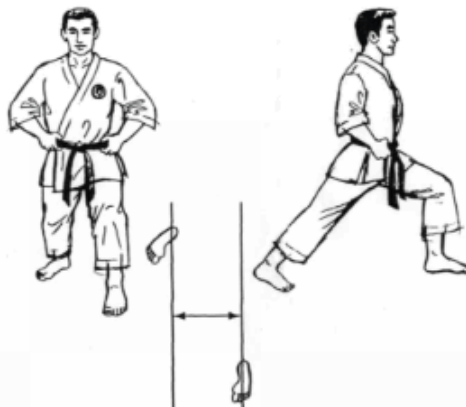
ŠIKO DAČI



NEKO AŠI DAČI



ZENKUTSU DAČI



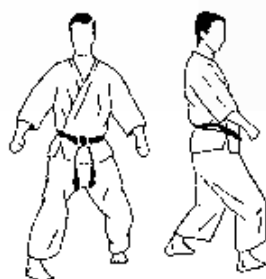
RENOŽI DAČI



SANČIN DAČI



SANČIN DAČI



HANGETSU DAČI



KOKOTSU DAČI

