

## **6. Dan – černý (červeno bílý) pás**

Minimální věk 35 let

Čekací doba 72 měsíců

### **KIHON IDO**

Dle vlastního výběru zkoušeného libovolně sestavené kombinace technik (*min. 3 kombinace*).  
Dále může ZK dle vlastního uvážení vybrat z kombinací technik předchozích STV.

### **KATA**

Dle výběru ZK:

- 2 kata z Bassai Dai, Kanku Dai, Gojushiho Dai, Bassai Sho, Kanku Sho, Gojushiho Sho
- 2 kata z Unsu, Gankaku, Sochin, Hangetsu, Jion, Enpi

Dle vlastního výběru zkoušeného:

1 kata z Nijushiho, Wankan, Meikyo, Ji'in, Jitte, Chinte

### **BUNKAI**

Předvedení a analýzu aplikuje zkoušený s vlastním partnerem, a to min. 3 sekvence vždy ihned po předvedení každé jednotlivé kata. Bunkai musí být věrohodná reálnému boji.

## 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 dolů (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 dolů
- 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



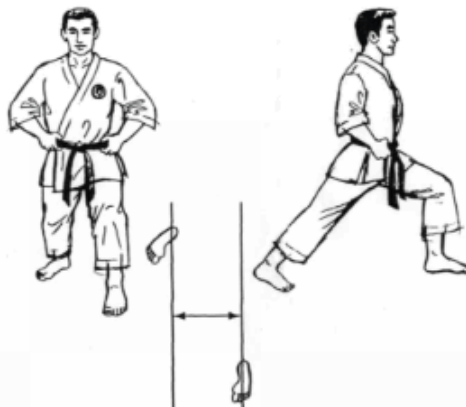
ŠIKO DAČI



NEKO AŠI DAČI



ZENKUTSU DAČI



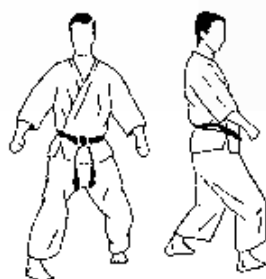
RENOŽI DAČI



SANČIN DAČI



SANČIN DAČI



HANGETSU DAČI



KOKOTSU DAČI

