

6. kyu – zelený pás

Bez věkového omezení

Čekací doba 3 měsíce

KIHON (základní technika na místě z hikite v HD = Heiko dači)

1. HD tate (age) Empi uči
2. HD džodan Mawaši Empi uči
3. HD džodan Kosa uke (Juji uke)
4. HD Soto mawaši Šuto uči (sek s náprahem jako v Soto uke)
5. HD Uči mawaši Šuto uči (sek s náprahem jako u Gedan barai)
6. HD Mikacuki 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: gyaku Sanbon cuki (čudan gyaku / džodan kizami / čudan gyaku, časování 1-23)
2. ZD Z: Age uke / Gyaku cuki / Gedan barai (časování 12-3)
3. ZD V: Soto ude uke / Gyaku cuki / Uči ude uke (časování 12-3)
4. KkD Z: Šuto uke / překrok do ZD Osae uke / Gyaku tate nukite (časování 1-23)
5. KkD V: Morote uke / překrok do ZD Gyaku cuki / Mawate
6. ZD V: čudan Mae geri / Gyaku cuki / Mawate
7. ZD V: čudan Mawaši geri / Mawate
8. KiD S: čudan Yoko geri keage (3x na každou stranu)
9. KiD S: čudan Yoko geri kekomi (3x na každou stranu)

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

1. BP: Suri aši kizami cuki
2. BP: Suri aši Gyaku cuki
3. BP: Suri aši Yoko Uraken uči
4. BP: Hineri Mae geri (ze zadní nohy)
5. BP: Hineri Mawaši geri (ze zadní nohy)

SANBON KUMITE

Útočník před zahájením kombinace vždy hlásí pořadí techniky. Např. čudan Mae geri. Každá technika je provedena na obě strany (hidari / migi). Útočník začíná v ZD, obránce v HD.

1. Tori: ZD džodan Oi cuki / čudan Oi cuki / čudan Mae geri
Uke: ZD Age uke / Soto ude uke / Gedan barai / Gyaku cuki
2. Tori: ZD džodan Oi cuki / čudan Oi cuki / čudan Mae geri
Uke: KkD džodan haiwan Morote uke / Morote uči uke / Sukui uke, překrok do ZD Gyaku cuki

KATA

- Heian Sandan
- ZK vybere 1 kata z předchozích STV

BUNKAI

Heian Sandan – názorné vysvětlení alespoň 2 kombinací technik

Chyby, které se nesmějí vyskytovat:

- Špatná koordinace pohybů.
- Toporné provádění technik (nedostatečná plynulost).
- Vysoko položené těžiště ve všech postojích.
- Zvedání těžiště při přechodu z postoje do postoje (např. z KkD do ZD).
- Nestejné zakončení pohybu (paže / tělo / nohy).
- Při kumite nedostatečná koncentrace, špatná vzdálenost, špatné držení těla.
- 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



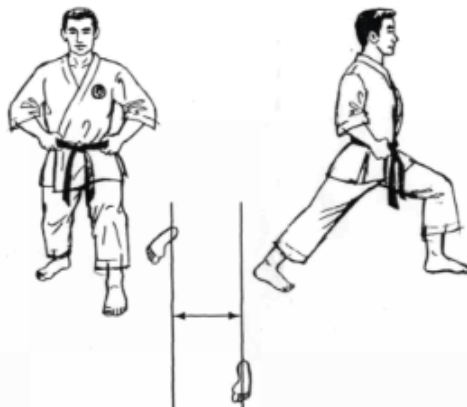
ŠIKO DAČI



NEKO AŠI DAČI



ZENKUTSU DAČI



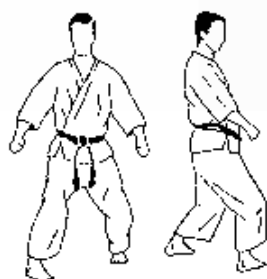
RENOŽI DAČI



SANČIN DAČI



SANČIN DAČI



HANGETSU DAČI



KOKOTSU DAČI

