

Zkušební řád 9 – 1 kyu



9 KYU

BÍLÉ OBI

KIHON

- 5x Zenkutsu-Dachi vpřed s Oi-Tsuki, Mawate
- 5x Zenkutsu-Dachi vpřed s Gedan-Barai, Mawate
- 5x Zenkutsu-Dachi vpřed s Age-Uke, Mawate
- 5x Zenkutsu-Dachi vpřed se Soto-Uke, Mawate
- 5x Zenkutsu-Dachi (Kamae) vpřed s Mae-Geri

KATA

Taikyoku Shodan

8 KYU

ŽLUTÉ OBI

KIHON

- 5x Zenkutsu-Dachi vpřed s Chudan-Oi-Tsuki, Mawate
- 5x Zenkutsu-Dachi vpřed s Gedan-Barai, Mawate
- 5x Zenkutsu-Dachi vpřed s Age-Uke, Mawate
- 5x Zenkutsu-Dachi vpřed s Uchi-Uke, Mawate
- 5x Zenkutsu-Dachi vpřed s Soto-Uke, Mawate
- 5x Kokutsu-Dachi vpřed s Shuto-Uke, Mawate
- 5x Kiba-Dachi (Kamae) vpřed s Yoko-Geri-Keage

KATA

Heian Shodan, Taikyoku Nidan

KUMITE

Gohon Kumite

Útok 5x Jodan-Oi-Tsuki, obrana Age-Uke, po páté technice protiútok

Útok 5x Chudan-OI-Tsuki, obrana Soto-Uke, po páté technice protiútok

7 KYU

ORANŽOVÉ OBI

KIHON

- 5x Zenkutsu-Dachi vpřed s Chudan Oi-Tsuki
- 5x Zenkutsu-Dachi zpět s Gedan-Barai, Gyaku-Tsuki
- 5x Zenkutsu-Dachi vpřed s Age-Uke, Gyaku-Tsuki
- 5x Zenkutsu-Dachi zpět s Uchi-Uke, Gyaku-Tsuki
- 5x Zenkutsu-Dachi vpřed se Soto-Uke, Gyaku-Tsuki
- 5x Kokutsu-Dachi zpět se Shuto-Uke
- 5x Zenkutsu-Dachi (Kamae)vpřed s Jodan-Mae-Geri
- 3x Kiba-Dachi (Kamae) s Yoko-Geri-Keage, na obě strany
- 3x Kiba-Dachi (Kamae) s Yoko-Geri-Kekomi, na obě strany

KATA

Heian Nidan, Taikyoku Sandan

KUMITE

Sanbon-Kumite

- Útok 3x Jodan-Oi-Tsuki, obrana Age-Uke, protiútok
- Útok 3x Chudan-Oi-Tsuki, obrana Soto-Uke,protiútok
- Útok 3x Chudan-Mae-Geri, obrana Gedan-Barai, protiútok

6 KYU

ZELENÉ OBI

KIHON

- 5x Zenkutsu-Dachi vpřed s Chudan Gyaku-Tsuki, Mawate
- 5x Zenkutsu-Dachi vpřed se SambonTsuki, Mawate
- 5x Zenkutsu-Dachi vpřed s Uraken-Uchi
- 5x Zenkutsu-Dachi zpět s Uchi Uke, Kizami-Tsuki
- 5x Kokutsu-Dachi vpřed se Shuto-Uke, překrok do Zenkutsu-Dachi s Gyaku Nukite, Mawate
- 5x Zenkutsu-Dachi (Kamae)vpřed s Mae Geri,Mawate
- 5x Zenkutsu-Dachi (Kamae) vpřed s Ren-Geri (Mae-Geri-Chudan stáhnout zpět, vpřed Mae-Geri-Jodan)
- 3x Kiba-Dachi (Kamae) s Yoko-Geri Keage, na obě strany
- 3x Kiba-Dachi (Kamae) s Yoko-Geri Kekomi, na obě strany
- 5x Zenkutsu-Dachi)Kamae) vpřed s Mawashi-Geri

KATA

Heian Sandan

KUMITE

Kihon-Ippon-Kumite, útok vpravo a vlevo Jodan-Oi-Tsuki, Chudan-Oi-Tsuki, Chudan -Mae-Geri, obrana Gedan-Barai, libovolný protiútok

TEST

rychlosti, pohyblivosti, obratnosti

KIHON

5x Zenkutsu-Dachi vpřed se Sambon-Tsuki, Mawate

5x Zenkutsu-Dachi vpřed s Uraken-Uchi, Gyaku-Tsuki

5x Zenkutsu-Dachi zpět s Age-Uke, Gedan-Barai, Gyaku-Tsuki

5x Zenkutsu-Dachi vpřed s Uchi-Uke, Kizami-Tsuki, Gyaku-Tsuki

5x Zenkutsu-Dachi zpět se Soto-Uke, překrok do Kiba-Dachi s Yoko-Enpi

5x Kokutsu-Dachi vpřed se Shuto-Uke, Kizami-Mae-Geri, překrok do Zenkutsu-Dachi s Gyaku-Nukite, Mawate

5x Zenkutsu-Dachi (Kamae) vpřed s Mae-Geri-Ren-Geri (Kizami-Geri-Chudan, vpřed Mae-Geri-Keage-Jodan)

3x Kiba-Dachi (Kamae) s Yoko-Geri-Keage, na obě strany

3x Kiba-Dachi (Kamae) s Yoko-Geri-Kekomi, na obě strany

5x Zenkutsu-Dachi (Kamae) vpřed s Mawashi-Geri

KATA

Heian Yondan

KUMITE

Kihon-Ippon-Kumite, útok vlevo a vpravo Jodan-Oi-Tsuki, Chudan-Oi-Tsuki, Chudan-Mae-Geri, Yoko-Geri-Kekomi, libovolná obrana a protiútok

TEST

rychlosti, pohyblivosti, obratnosti, síly

KIHON

5x Zenkutsu-Dachi vpřed se Sambon-Tsuki

5x Zenkutsu-Dachi zpět s Gedan-Barai, Gyaku-Uchi-Uke, Kizami-Tsuki

5x Zenkutsu-Dachi vpřed se Soto-Uke, překrok do Kiba-Dachi s Yoko-Enpi, Uraken-Uchi

5x Kokutsu-Dachi zpět se Shuto-Uke, Kizami Yoko-Geri-Kekomi, překrok do Zenkutsu-Dachi s Gyaku-Tsuki

5x Zenkutsu-Dachi vpřed s Mae-Geri, Oi-Tsuki

5x Zenkutsu-Dachi vpřed s Mawashi-Geri, Gyaku-Tsuki

3x Kiba-Dachi s Yoko-Geri-Keage, na obě strany

3x Kiba-Dachi s Yoko-Geri-Kekomi, na obě strany

4x Zenkutsu-Dachi (Kamae) na místě Mae-Geri, vpřed Yoko-Geri-Keage stejnou nohou bez došlapu na zem

4x Zenkutsu-Dachi (Kamae) na místě Mae-Geri, vpřed Mawashi-Geri stejnou nohou bez došlapu a na zem

KATA

Heian Godan

KUMITE

Sanbon-Kumite, Tori Jodan-Oi-Tsuki, Chudan-Oi-Tsuki, Chudan-Mae-Geri, Uke, Gyaku-Age-Uke, Gyaku-Soto-Uke, Gyaku-Gedan-Barai

TEST

rychlosti, pohyblivosti, obratnosti, síly

3 KYU

HNĚDÉ OBI

KIHON

5x Zenkutsu-Dachi vpřed s Gyaku-Sambon-Uke

5x Kokutsu-Dachi zpět s Uchi-Uke, Gyaku-Tsuki, Age-Uke

5x Zenkutsu-Dachi vpřed se Soto-Uke, překrok do Kiba-Dachi s Yoko-Enpi, překrok do Zenkutsu-Dachi s Uraken Uchi, Gyaku-Tsuki

5x Kokutsu-Dachi zpět se Shuto-Uke, Kizami-Mae-Geri, překrok do Zenutsu Dachi s Gyaku-Shuto-Uchi

5x Zenkutsu-Dachi vpřed s Mae-Geri, Age-Uke, Gyaku-Tsuki, Gedan-Barai

3x Kiba-Dachi (Kamae) s Yoko-Geri Keage, obrat, vpřed do Kiba-Dachi s Yoko-Geri-Kekomi

3x Zenkutsu-Dachi (Kamae) s Mawashi Geri-Ren-Geri (Kizami-Mawashi-Geri Chudan, vpřed Mawashi-Geri-Jodan)

5x Zenkutsu-Dachi (Kamae) vpřed s Ushiro-Geri

Silové cvičení Zenkutsu-Dachi (Kamae) s Gyaku-Tsuki

Jiyu-Kamae, bojová kombinace dle zkušebního komisaře

KATA

Tekki Shodan, Taiji Shodan

KUMITE

Jiyu-Ippon-Kumite: Jodan Oi-Tsuki, Chudan Mae-Geri, Yoko-Geri-Kekomi

TEST

rychlosti, pohyblivosti, obratnosti, síly

2 KYU

HNĚDÉ OBI

KIHON

5x Zenkutsu-Dachi vpřed s Mae-Geri, Sanbon-Tsuki

5x Zenkutsu-Dachi vpřed s Jodan-Oi-Tsuki, Gyaku-Mae-Enpi, Tate-Enpi, překrok do Kiba Dachi s Yoko-Enpi

5x Kokutsu-Dachi zpět se Shuto-Uke, Kizami Mawashi-Geri, překrok do Zenkutsu- Dachi s Gyaku-Haito-Uchi

5x Zenkutsu-Dachi vpřed se Soto-Uke, překrok do Kiba-Dachi s Uraken-Uchi, překrok do Zenkutsu-Dachi se Shuto-Uchi, Gyaku-Tsuki

5x Zenkutsu-Dachi (Kamae) vpřed s Mawashi Geri, vpřed do Zenkutsu-Dachi s Yoko-Geri Kekomi, Uraken-Uchi, vpřed do Zenkutsu Dachi s Oi-Tsuki

5x Zenkutsu-Dachi (Kamae) vpřed s Ushiro Geri, Gyaku-Tsuki

5x Kiba-Dachi s Yoko-Geri-Keage, Yoko-Geri Kekomi stejnou nohou bez došlapu na zem
Cvičení stability Zenkutsu-Dachi (Kamae) Mae-Geri vpřed, Ushiro-Geri zpět stejnou nohou bez došlapu na zem

Silové cvičení Zenkutsu-Dachi (Kamae) Kizami-Tsuki

Jiyu Kamae, dvě různé bojové kombinace dle zkušebního komisaře

KATA

Shitei Kata: Heian 1-5, Tekki Shodan,

Tokui Kata: Bassai Dai

KUMITE

Jiyu-Ippon-Kumite: Jodan-Oi-Tsuki, Chudan-Oi-Tsuki, chudan-Mae-Geri, Yoko-Geri-Kekomi, Jodan-Mawashi-Geri

Jiyu Kumite

TEST

fyzické zdatnosti

KIHON

5x Zenkutsu-Dachi vpřed s Mae-Geri, Gyaku Sambon-Tsuki

5x Zenkutsu-Dachi (Kamae) Kizami-Mae-Geri Chudan, zpět do Zenkutsu-Dachi se Sambon Tsuki

5x Kokutsu-Dachi se Shuto-Uke, vpřed do Zenkutsu-Dachi s Mae-Geri, Gyaku-Tsuki

5x Kokutsu-Dachi zpět se Shuto-Uke, překrok do Zenkutsu-Dachi s Gyaku-Nukite, překrok do Kokutsu-dachi se Shuto-Uke

5x Kiba-Dachi (Kamae) s Yoko-Geri-Keage, Yoko-Geri-Kekomi stejnou nohou bez došlapu na zem, vpřed do Kiba-Dachi (Kamae) s Mawashi Geri

5x Zenkutsu-Dachi vpřed s Mae-Geri, Mawashi Geri stejnou nohou, vpřed do Zenkutsu-Dachi s Ushiro-Geri, Uraken-Uchi

5x Shiho-Zenkutsu-Dachi, Tate-Shuto-Uke, Gyaku-Tsuki

Cvičení stability Zenkutsu-Dachi (Kamae) Mae Geri, Yoko-Geri-Keage, Mawashi-Geri stejnou nohou bez došlapu na zem

Silové cvičení Fudo-Dachi (Kamae), do Zenkutsu-Dachi, Gyaku-Tsuki

Jiyu-Kamae, tři různé bojové kombinace dle zkušebního komisaře

KATA

Shitei Kata: Heian Oi-Kumi,

Tokui Kata: Bassai –Dai, Jion

KUMITE

Jiyu-Ippon-Kumite: Jodan-Oi-Tsuki, Chudan-Oi-Tsuki, Chudan-Mae-Geri, Yoko-Geri-Kekomi, Jodan-Mawashi-Geri

Jiyu Kumite

TEST

fyzické zdatnosti