

1. Dan (černý pás)

KIHON: Kihon-Technika se provádí 5x (nebo 3x dle volby zk.komisaře)

- 1) z levého Chudan-Kamae vpřed do Zenkutsu-Dachi se Sanbon-Cuki (Jodan/Chudan/Chudan)
- 2) vzad v Zenkutsu-Dachi s Jodan-Age-Uke/Jodan-Gyaku-Mae-Geri/Chudan-Gyaku-Cuki
- 3) vpřed v Zenkutsu-Dachi s Chudan-Soto-Uke/překrok do Kiba-Dachi s Chudan-Yoko-Empi-Uchi/Tate-Uraken-Uchi/překrok do Zenkutsu-Dachi s Chudan-Gyaku-Cuki
- 4) vzad v Zenkutsu-Dachi s Chudan-Uchi-Uke/Jodan-Kizami-Mae-Geri/Jodan-Kizami-Cuki/Chudan-Gyaku-Cuki
- 5) vpřed v Kokutsu-Dachi s Chudan-Shuto-Uke/Jodan-Kizami-Mae-Geri/překrok do Zenkutsu-Dachi s Chudan-Nukite
obrat do Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
- 6) z Chudan-Kamae vpřed do Zenkutsu-Dachi s Jodan-Mae-Geri/Jodan-Kizami-Zuki/Chudan-Gyaku-Zuki
obrat do Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
- 7) z Chudan-Kamae vpřed do Zenkutsu-Dachi s Jodan-Mawashi-Geri
obrat do Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
- 8) z Chudan-Kamae vpřed do Zenkutsu-Dachi s Jodan-Mawashi-Geri/
stejnou nohou Chudan-Yoko-Geri-Kekomi
obrat do Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
- 9) z Chudan-Kamae vpřed do Zenkutsu-Dachi s Chudan-Ushiro-Geri
obrat do Kiba-Dachi s Gedan-Barai
- 10) z Chudan-Kamae vpřed do Kiba-Dachi s Jodan-Yoko-Geri-Keage/
zadní nohou vpřed do Kiba-Dachi s Chudan-Yoko-Geri-Kekomi
- 11) Ze Zenkutsu-Dachi a Chudan-Kamae/Sonoba-Jodan-Mae-Geri
/Jodan-Yoko-Geri-Keage/Chudan-Ushiro-Geri
/pak došlap vzad do Kamae

KUMITE: Jiyu-Ippon-Kumite

ÚTOK (KOGEKI)

- a) z CHUDAN-KAMAE: Jodan-Kizami-Cuki
- b) z CHUDAN-KAMAE: Jodan-Oi-Cuki
- c) z CHUDAN-KAMAE: Chudan-Oi-Cuki
- d) z CHUDAN-KAMAE: Chudan-Mae-Geri
- e) z CHUDAN-KAMAE: Chudan-Yoko-Geri-Kekomi
- f) z CHUDAN-KAMAE: Jodan-Mawashi-Geri
- g) z CHUDAN-KAMAE: Chudan-Ushiro-Geri

OBRANA (UKE)

- a-g) z CHUDAN-KAMAE: Uke volné s odsunem Tai-Sabaki nebo Suri-Ashi, Kime-Waza s přiměřeným odstupem (Ma-Ai)
po Kime-Waza opět Kamae se ZANSHIN

Upozornění: Poznámka k Jiyu-Ippon-Kumite jako u 1. Kyu.

KATA: 1. Jedna kata dle volby zk. komisaře ze skupiny kata:

- Heian 1-5 a Tekki-Shodan

2. Jedna kata dle volby zkoušeného - Sentei kata:

- Bassai-Dai, Kanku-Dai, Jion, Empi, Hangetsu, Sochin

Předpokládané teoretické znalosti:

- a) teoretické znalosti z předešlého zk. programu Kyu
- b) co znamenají pojmy: Kosa-Dachi, Sun-Dome, Tai-Sabaki, Ashi-Barai, Nagashi-Uke
- c) Kata-Bunkai z řady Kata Heian 1-5 a Tekki-Shodan, dle volby zk. komisaře