



## 4. kyu

### Požadavky přípuštění ke zkoušce:

#### Kata

Heian Godan, Tekki Shodan, dvě Sentei kata: Kanku Dai, Bassai Dai, Jion, Enpi

#### Kumite

Jiyuu Ippon Kumite

- |                          |                                  |
|--------------------------|----------------------------------|
| 1. útok: Joudan Junzuki  | 4. útok: Joudan Mawashigeri      |
| 2. útok: Chuudan Junzuki | 5. útok: Chuudan Yokogeri Kekomi |
| 3. útok: Chuudan Maegeri |                                  |

### Kihon

U této zkoušené skupiny se klade důraz na pohyby boků při obraně společně s provedením protiútoků. Cvičenec se tak může lépe soustředit udržení postoje při pohybu boků, držení těla a práci boků při důrazném provádění technik.

Techniky se provádí 5x (nebo vícekrát dle volby zkušební komisaře).

Z Hachiki Dachi do levého Zenkutsu Dachi Gedan Kamae

- 1. Chuudan Junzuki** – vpřed do Zenkutsu Dachi  
obrat v Zenkutsu Dachi s Gedan Barai
- 2. Sanbon Renzuki (Joudan, Chuudan, Chuudan)** – vpřed do Zenkutsu Dachi
- 3. Joudan Ageuke + Chuudan Gyaku Zuki** – vzad v Zenkutsu Dachi
- 4. Chuudan Sotouke + Chuudan Gyaku Zuki** – vpřed v Zenkutsu Dachi
- 5. Chuudan Uchiuke + Chuudan Gyaku Zuki** – vzad v Zenkutsu Dachi
- 6. Chuudan Shutou Uke** vpřed v Kokutsu Dachi + **Chuudan Nukite** do Zenkutsu Dachi  
obrat v Zenkutsu Dachi s Gedan Barai
- 7. Joudan Maegeri** – vpřed v Zenkutsu Dachi s Gedan Kakiwake  
obrat v Kiba Dachi s Gedan Barai
- 8. Joudan Yokogeri Keage** – na jednu stranu a pak na druhou v Kiba Dachi
- 9. Chuudan Yokogeri Kekomi** – vpřed v Zenkutsu Dachi

### Kata

Heian Yondan

### Kumite

Kihon Ippon Kumite

1. útok: Joudan Junzuki / obrana: Joudan Ageuke + Chuudan Gyaku Zuki
2. útok: Chuudan Junzuki / obrana: Chuudan Sotouke + Chuudan Gyaku Zuki
3. útok : Chuudan Maegeri (z Gedan Kakiwake) / obrana: Gedan Barai + Chuudan Gyaku Zuki
4. útok : Chuudan Yokogeri Kekomi / obrana: Chuudan Sotouke + Chuudan Gyaku Zuki