

6. Kyu (zelený pás)

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

- 1) **vpřed v Zenkutsu-Dachi s Sanbon-Cuki**
obrat v Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
- 2) **vpřed v Zenkutsu-Dachi s Jodan-Age-Uke/Jodan-Mae-ashi-geri /Chudan-Gyaku-Cuki**
obrat v Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
- 3) **vpřed v Zenkutsu-Dachi s Chudan-Soto-Uke/Překrok do Kiba-Dachi yoko-enpi/tate-uraken**
obrat v Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
- 4) **vpřed v Zenkutsu-Dachi s Chudan-Uchi-Uke/Jodan-Mae-ashi-geri /Jodan-Kizami-Cuki/Chudan-Gyaku-Cuki**
obrat v Kokutsu-Dachi s Shuto-Uke
- 5) **z Shuto-Kamae vpřed do Kokutsu-Dachi s Chudan-Shuto-Uke /Jodan-Mae-ashi-geri/Chudan-Gyaku-Nukite/**
další kombinace začít otočkou zády
obrat v Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
- 6) **z Chudan-Kamae vpřed do Zenkutsu-Dachi s Jodan-Mae-Geri**
obrat v Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
- 7) **z Chudan-Kamae vpřed do Zenkutsu-Dachi s Jodan-Mawashi-Geri**
Obrat s Gedan-Barai do Kiba-Dachi
- 8) **z Gedan-Kamae vpřed do Kiba-Dachi s Jodan-Yoko-Geri-Keage**
Obrat s Gedan-Barai do Kiba-Dachi
- 9) **z Gedan-Kamae vpřed do Kiba-Dachi s Chudan-Yoko-Geri-Kekomi**
Obrat s Gedan-Barai do Zenkutsu-Dachi
- 10) **z Chudan-Kamae Zenkutsu-Dachi sonoba-Jodan-mae-geri/Chudan-Yoko-Geri-Kekomi/Jodan-Mawashi-Geri**
levá a pravá

KUMITE: Kihon-Ippon-Kumite

ÚTOK (KOGEKI)- střídání levého a pravého kamae

- a) **z GEDAN-KAMAE:** vpřed s Jodan-Oi-Cuki
- b) **z GEDAN-KAMAE:** vpřed Chudan-Oi-Cuki
- c) **z GEDAN-KAMAE:** vpřed Chudan-Mae-Geri
- d) **z GEDAN-KAMAE:** vpřed Jodan-Mawashi-Geri
- e) **z GEDAN-KAMAE:** vpřed Chudan-Yoko-Geri-Kekomi

OBRANA (UKE)

- a) **z SHIZENTAI:** ústup vzad s Age-Uke/Chudan-Gyaku-Cuki
- b) **z SHIZENTAI:** ústup vzad s Soto-Ude-Uke/Chudan-Gyaku-Cuki
- c) **z SHIZENTAI:** ústup vzad s Gedan-Barai/Chudan-Gyaku-Cuki
- d) **z SHIZENTAI:** ústup vzad s Ngashi-Uke/Chudan-Gyaku-Cuki
- e) **z SHIZENTAI:** ústup vzad s Soto-Ude-Uke/Chudan-Gyaku-Cuki

Útočník začíná ze Zenkutsu-Dachi, první útok do pravého Zenkutsu-Dachi a následně střídá pravý a levý střeh. Obránce stojí v Hachiji-Dachi a začíná s ústupem vzad pravou nohou **s levou blokující technikou (lehké vychýlení z útočné linie)**. Obránce se po svém protiúderu stahuje zadní nohou vpřed do výchozí pozice.

Pozor - předtím obránce je nyní útočník, proto se stahuje karateka provádějící kontrující techniku zadní nohou vpřed.

KATA: Heian-Nidan, Heian-Sandan, Heian-Yondan

Předpokládané teoretické znalosti:

Znalost pojmů: Dojo, Te, Dó, Sabaki, Kogeki, Uke, Kime
Zkoušený musí ovládat průběh výše uvedených kata.