

7. Kyu (oranžový pás)

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

- 1) z levého Gedan-Kamae vpřed do Zenkutsu-Dachi s Chudan-Oi-Cuki
obrat v Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
- 2) vpřed v Zenkutsu-Dachi s Sanbon-Cuki
obrat v Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
- 3) vpřed v Zenkutsu-Dachi s Jodan-Age-Uke/Chudan-gyaku-mae-geri
/Chudan-Gyaku-Cuki
obrat v Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
- 4) vpřed v Zenkutsu-Dachi s Chudan-Soto-Uke/Překrok do Kiba-Dachi
yoko-enpi/tate-uraken
obrat v Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
- 5) vpřed v Zenkutsu-Dachi s Chudan-Uchi-Uke/Jodan-Kizami-Cuki
/Chudan-Gyaku-Mae-Geri/Chudan-Gyaku-Cuki
obrat v Kokutsu-Dachi s Shuto-Uke
- 6) z Shuto-Kamae vpřed do Kokutsu-Dachi s Chudan-Shuto-Uke
/Chudan-Kizami-Mae-Geri/Chudan-Gyaku-Nukite
obrat v Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
- 7) z Chudan-Kamae vpřed do Zenkutsu-Dachi s Jodan-Mae-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 Hachiji-Dachi sonoba-Chudan-mae-geri/Chudan-Yoko-Geri-Kekomi
na místě kop střídavě levá a pravá

KUMITE: Gohon-Kumite

ÚTOK (KOGEKI)

- a) z levého GEDAN-KAMAE: 5 x vpřed s Jodan-Oi-Cuki
- b) z levého GEDAN-KAMAE: 5 x vpřed Chudan-Oi-Cuki
- c) z levého GEDAN-KAMAE: 5 x vpřed Chudan-Mae-Geri

OBRANA (UKE)

- a) z SHIZENTAI: 5 x ústup vzad s Age-Uke/pátá technika protiúder
Chudan-Gyaku-Cuki
- b) z SHIZENTAI: 5 x ústup vzad s Soto-Ude-Uke/pátá technika
protiúder Chudan-Gyaku-Cuki
- c) z SHIZENTAI: 5 x ústup vzad s Gedan-Barai/pátá technika
protiúder Chudan-Gyaku-Cuki

Útočník začíná ze Zenkutsu-Dachi, první útok do pravého Zenkutsu-Dachi a následně provádí 5x po sobě útok. Obránce stojí v Hachiji-Dachi a začíná s ústupem vzad pravou nohou s levou blokující technikou a to 5x po sobě. Po páté technice provede obránce protiúder s Kiai. 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-Shodan, Heian-Nidan, Heian-Sandan

Předpokládané teoretické znalosti:

Znalost pojmů: Seiza, Kiai, Hanmi, Chudan-Kamae, Gedan-Kamae, Shuto-Kamae, Hiki-Te

Zkoušený musí ovládat průběh výše uvedených kata.