



7. kyu

Požadavky přípuštění ke zkoušce:

Kata

Heian Nidan, Heian Sandan

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 / obrana: Gedan Barai + Chuudan Gyaku Zuki

Kihon

V této skupině se musí dávat pozor na postoje, pohyby těla a techniky, které musí být harmonicky a synchronně provedené. Důraz je kladen na pochopení rozdílu mezi jednotlivými postoji a pásmy útoků. Techniky se provádí 5x (nebo vícekrát dle volby zkušebního komisaře).

Z Hachiki Dachi do levého Zenkutsu Dachi Gedan Kamae

1. **Chuudan Junzuki** – vpřed do Zenkutsu Dachi
2. **Joudan Ageuke** – vzad v Zenkutsu Dachi
3. **Chuudan Sotouke** – vpřed v Zenkutsu Dachi
4. **Chuudan Uchiuke** – vzad v Zenkutsu Dachi
5. **Chuudan Shutou Uke** – vpřed v Kokutsu Dachi
obrat v Zenkutsu Dachi s Gedan Barai
6. **Chuudan Maegeri** – vpřed v Zenkutsu Dachi s Gedan Kakiwake naure do Heisoku Dachi
7. **Chuudan Yokogeri Keage** – vpravo , vlevo v Heisoku Dachi
8. **Chuudan Yokogeri Kekomi** – vpravo , vlevo v Heisoku Dachi

Kata

Heian Shodan

Kumite

Gohon Kumite

1. útok: Joudan Junzuki / obrana: Joudan Ageuke + poslední technika Chuudan Gyaku Zuki
2. útok: Chuudan Junzuki / obrana: Chuudan Sotouke + poslední technika Chuudan Gyaku Zuki