



# 10. kyu (bílý)

## Požadavky připuštění ke zkoušce:

Nejsou vyžadovány

## Kihon

Techniky se provádějí v základním postoji Hachiji Dachi. Poslední technika kopu je v Heisoku Dachi. V této skupině se musí při tréninku KIHON dávat pozor na provedení techniky, která musí být korektně provedená.

Techniky se provádí na počítání, kdy se střídá pravá a levá technika.

1. Chuudan Chokuzuki
2. Joudan Ageuke
3. Chuudan Sotouke
4. Chuudan Maegeri (Heisoku Dachi, Gedan Kakiwake)

## Kata

Není vyžadována

## Kumite

Není vyžadováno