

KIHON:

1. HD (tate)age-empi-uchi
2. HD jodan-mawashi-empi-uchi
3. HD jodan-kosa-uke
4. HD tate-shuto-uke ren-tsuki
5. TD jodan-haiwan-uke a soto-tetcui-uchi (*gyaku rukou*)
6. HD mawashi-geri
7. ZD chudan-gyaku-tsuki, jodan-kizami-tsuki (*práce boků*)

KIHON-IDO:

(všechny kombinace je možné dělat v chůzi vpřed a vzad)

1. ZD (ushiro)-ayumi-ashi gyaku-sanbon-tsuki (*gyaku-kizami-gyaku*)
2. ZD (ushiro)-ayumi-ashi age-uke gyaku-tsuki soto-uke (*možná výměna bloků*)
3. ZD (ushiro)-ayumi-ashi soto-uke gyaku rukou uchi-uke soto-uke
4. ZD (ushiro)-ayumi-ashi gedan-barai oi-rukou uchi-uke gyaku-tsuki
5. ZD (ushiro)-ayumi-ashi gedan-barai hineri (*zadní nohou*) mae-geri (*kopající noha zpět do ZD*)
6. ZD (ushiro)-ayumi-ashi gyaku-tsuki uchi-uke gyaku-tsuki
7. KkD (ushiro)-ayumi-ashi shuto-uke překrok do ZK osae-uke gyaku-tate-nukite
8. KkD (ushiro)-ayumi-ashi uchi-uke gyaku-tsuki
9. ZD hineri mae-geri gyaku-tsuki (*chudan kamae te*)
10. KiD chudan yoko-geri-keage tate-uraken-uchi (*3 × na každou stranu*)
11. KiD chudan yoko-geri-kekomi / yoko-empi-uchi (*3 × na každou stranu*)

SANBON KUMITE:

Útočník zahajuje útok v ZD, před zahájením kombinace vždy hlásí pořadí technik. Např. jodan, chudan, mae-geri. Obránce začíná z HD. Každá technika je provedena na obě strany (hidari/migi).

1. T: ZD ayumi-ashi oi-tsuki jodan, ayumi-ashi oi-tsuki chudan, ayumi-ashi maegeri chudan
U: ZD ushiro-ayumi-ashi age-uke, ushiro-ayumi-ashi soto-uke, ushiro-ayumi-ashi gedan-barai gyaku-tsuki
2. T: ZD ayumi-ashi oi-tsuki jodan, ayumi-ashi oi-tsuki chudan, ayumi-ashi maegeri chudan
U: ZD ushiro-ayumi-ashi age-uke, ushiro-ayumi-ashi uchi-uke, ushiro-ayumi-ashi gyaku gedan-barai (stejnou rukou jako uchi-uke) kizami-tsuki gyaku-tsuki
3. T: ZD v: oi-tsuki jodan/ oi-tsuki chudan/ maegeri chudan
U: KkD ushiro-ayumi-ashi jodan haiwan-morote-uke, ushiro-ayumi-ashi morote-uchi-ude-uke, ushiro-ayumi-ashi sukui-uke překrok do ZK: gyaku-tsuki

KATA:

Heian Sandan

- Dále ZK vybere jednu kata z dosud uvedeného programu předchozích STV

BUNKAI:

Heian Sandan - názorné vysvětlení alespoň 4 kombinací technik