

KIHON:

1. HD chudan-kakiwake-uke mae-geri sanbon-tsuki (*kombinace z jion*)
2. HD awase-tsuki
3. HD do ZD yama-tsuki
4. HD ushiro-geri
5. HD do NaD morote-keito-uke morote-tensho-tsuki (*obouma rukama zároveň*)
6. HD do ZD soto-mawashi-haito-uchi uchi-mawashi-haito-uchi (*stejnou oi-rukou*)

KIHON-IDO:

1. FD ayumi-ashi oi-tsuki / mawate
2. ZD ayumi-ashi oi-tsuki chudan-gyaku-tsuki ushiro-ayumi-ashi gedan-barai ayumi-ashi chudan-oi-tsuki
3. ZD ushiro-ayumi-ashi age-uke ren-tsuki
(*možno provádět i ve směru vpřed nebo mawate*)
4. ZD ushiro-ayumi-ashi age-uke hineri mae-geri (*stáhnout nohu zpět*) gyaku-tsuki
5. ZD ayumi-ashi soto-uke do (KiD) yoko-empi a Tate-uraken-uchi zpět do (ZD) gyaku-tsuki
6. ZD ushiro-ayumi-ashi uchi-uke mae-ashi-geri gyaku-tsuki (*kop přední nohou*)
7. KkD ayumi-ashi shuto-uke do ZD soto-mawashi-uchi
8. KkD ushiro-ayumi-ashi shuto-uke mae-mawashi-geri do ZD gyaku-tsuki / mawate
9. KkD ushiro-ayumi-ashi morote-uke do ZD ren-tsuki
10. ZD mae-geri jodan (*vrátit kopající nohu zpět*) chudan mawashi-geri / mawate
11. ZD ayumi-ashi mawashi-geri gyaku-tsuki / mawate
12. KiD chudan yoko-geri-kekomi yoko-empi-uchi yoko-uraken-uchi (*3 × na každou stranu*)
13. ZD ayumi-ashi ushiro-geri / mawate

OYO-IDO:

1. BP: suri-ashi kizami-tsuki
2. BP: suri-ashi gyaku-tsuki
3. BP: suri-ashi yoko-mawashi-uraken-uchi
4. BP: hineri mae-geri
5. BP: hineri mawashi-geri

KIHON-IPPON-KUMITE:

Útočník zahajuje útok ze ZD, před zahájením kombinace vždy hlásí prováděnou techniku. Obránce začíná z HD. Každá technika je provedena na obě strany (hidari/migi).

1. 2x T: ZD: ayumi-ashi oi-tsuki jodan (migi)
U: a) HD: úkrok zpět do ZD age-uke gyaku-tsuki (hidari);
b) HD: úkrok zpět 45° do KkD Tate-shuto-uke (náprah na soto-mawashi-shuto-uchi) / přešlap do ZD soto-mawashi-shuto-uchi jodan (hidari)
2. 2x T: ZD: ayumi-ashi oi-tsuki chudan (migi)
U: a) HD: úkrok zpět do ZD (opačný postoj) soto-ude-uke gyaku-tsuki (hidari);
b) HD: úkrok zpět do ZD (stejný postoj) soto-uke (migi) překrok do KiD yoko-empi-uchi
3. 2x T: ZD: ayumi-ashi mae-geri chudan (migi)
U: a) HD: úkrok zpět do ZD gedan-barai gyaku-tsuki (hidari);
b) HD: úkrok zpět do ZD gyaku-gedan-barai kizami-tsuki jodan gyaku-tsuki chudan (hidari)
4. 2x T: ZD: ayumi-ashi yoko-geri-kekomi chudan (migi)

- U: a) HD: úkrok zpět 45° (otočením na jedné noze) do ZD soto-ude-uke chudan
gyaku-tsuki chudan (hidari);
b) HD: úkrok zpět do FD chudan-haiwan-uke (hidari) překrok do ZDgyaku-soto-
haito-uchi jodan (hidari)

KATA:

Heian Yondan

- Dále ZK vybere 1 kata z dosud uvedeného programu předchozích STV

BUNKAI-KATA:

(obránce určí útočníkovi útok a pásmo. Předvede 1x kombinaci pomalu a poté předvede kombinaci 1x naplno)

- a) Analýza 5 sekvencí vlastního výběru z kata Heian Yondan
- b) Analýza min. 3 sekvencí z druhé předvedené kata dle výběru ZK

KIME WAZA:

Každá technika je provedena na obě strany (hidari/migi).

5x ZD gyaku-tsuki chudan

5x ZD mae-geri chudan

