

KIHON:

1. HD kagi-tsuki
2. HD age-tsuki
3. HD manji-uke
4. HD do KiD yoko-morote-tsuki
5. HD do KiD fumikomi dopad do KiD s gedan-barrai

KIHON-IDO:

1. FD ayumi-ashi sanbon-tsuki (*FD oi-tsuki ZD gyaku-tsuki FD oi-tsuki*) / mawate
2. ZD gyaku-tsuki (*na místě*) hineri-mae-geri dokročit vpřed tate-shuto-uke (*gyaku rukou*) oi-tsuki
3. ZD ushiro-ayumi-ashi soto-uke mae-yoko-geri-keage gyaku-tsuki (ZD)
4. ZD ayumi-ashi oi-tsuki překrok do (KkD) morote-uke zpět (ZD) kizami-tsuki gyaku-tsuki
5. KkD ushiro-ayumi-ashi shuto-uke mae-ashi-geri (*přední nohou*) do (ZD) gyaku tsuki
6. ZD (*na místě*) jodan-kizami-tsuki chudan-gyaku-tsuki hineri-yoko-geri-kekomi chudan gyaku-tsuki
7. KkD ushiro-ayumi-ashi morote-uke do (ZD) ren-tsuki hineri mae-geri (*stáhnout nohu zpět*) gyaku-tsuki mawate
8. ZD ushiro-ayumi-ashi uchi-uke ayumi-ashi ushiro-geri dokrok (ZD) s uraken uchi ayumi-ashi oi-tsuki
9. KiD yoko-geri-keage yoko-geri-kekomi (*překrok přes kosa-dachi kop rotace ve směru a druhou nohou druhý kop*)
10. ZD ayumi-ashi ashi-barai gyaku-tsuki

OYO-IDO:

1. BP: yori-ashi kizami-tsuki
2. BP: yori-ashi gyaku-tsuki
3. BP: yori-ashi yoko-mawashi-uraken-uchi
4. BP: yori-ashi oi-mae-geri
5. BP: yori-ashi oi-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 alespoň 2x na obě strany (hidari/migi).

1. 2x T: ZD ayumi-ashi oi-tsuki jodan (migi)
U: a) HD: úkrok zpět levou 45° do HsD sokumen(age)-uke jodan yoko-geri-keage, překrok do KD: yoko-empi-uchi;
b) HD: úkrok zpět do ZD age-uke jodan (hidari) (půlkrok stažení přední nohy) ayumi-ashi hinari-mae-geri chudan tate-empi-uchi jodan
2. 2x T: ZD: ayumi-ashi oi-tsuki chudan (migi)
U: a) HD: úkrok zpět do ZD uchi-ude-uke kizami-tsuki jodan gyaku-tsuki chudan (hidari);
b) HD: úkrok zpět 45° do KkD shuto-uke (hidari) oi-mae-geri (oi-mawashi-geri) překrok do ZD gyaku-tate-nukite chudan
3. 2x T: ZD ayumi-ashi mae-geri chudan (migi)

- U: a) HD: stažení pravé nohy do NaD migi gedan-barai, tate-shuto-uke vykročení do ZD mae-empi-uchi;
b) HD: úkrok zpět do KkD sukui-uke překrok do ZD gyaku-tsuki chudan (hidari)
4. 2x T: ZD: ayumi-ashi yoko-geri-kekomi chudan (migi)
U: a) HD: úkrok do strany 90° ZD ushiro-chudan-barai yoko-geri-kekomi KiD yoko-empi-uchi
b) HD: úkrok zpět do ZD gyaku-gedan-barai kizami-tsuki jodan gyaku-tsuki chudan
5. 2x T: ZD: ayumi-ashi mawashi-geri jodan
U: a) HD: úkrok 90° do ZD haiwan-uchi-uke jodan gyaku-tsuki chudan;
b) HD: úkrok otočením 135° do KiD tate-heiko-shuto-uke yori-ashi yoko-empi-uchi

KATA:

Heian Godan

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

BUNKAI-KATA:

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

Analýza 5 sekvencí vlastního výběru z kata Heian Godan

- a) Analýza 5 sekvencí vlastního výběru
- 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/: kizami-tsuki jodan |
| 5x | ZD/: mae-geri chudan | 5x | ZD/: yoko-geri-kekomi chudan |