2. KYU (HNĚDÝ PÁS) SHOTOKAN

KIHON:

1. BP: oi-mae-geri bez položení nohy na zem oi-mawashi-geri gyaku-tsuki
2. BP: gyaku-tsuki oi-mawashi-geri / hineri-ura-mawashi-geri
3. BP: hineri mae-geri (vrátit nohu do původního postavení) oi-mae-geri gyaku-tsuki oi-tsuki

KIHON-IDO:

1. ZD age-uke*(na místě – práce boků)* ayumi-ashi mae-geri kizami-tsuki gyaku-tsuki / ma-wate
2. ZD ayumi-ashi mae-geri *(jodan)* gyaku-tsuki ushiro-ayumi-ashi (KkD) shuto-uke (ZD) tate-nukite ayumi-ashi (KkD) shuto-uke / mawate
3. ZD ayumi-ashi ren-tsuki hineri-mae-geri-keage*(zadní nohou kop a dokročit vpřed)* gyaku rukou tate-shuto-uke*(v sagi-ashi-dachi)* oi-tsuki *(s dopadem)* ushiro-ayumi-ashi gedan-barai / mawate
4. ZD ayumi-ashi sanbon-tsuki mae-geri *(stáhnout kopající nohu zpět do výchozího posto-je)* gyaku-tsuki gedan-barai / mawate
5. ZD ayumi-ashi ashi-barai kizami-tsuki gyaku-tsuki

OYO-IDO:

1. BP: Suri-ashi kizami-tsuki gyaku-tsuki hineri-mawashi-geri
2. BP: Suri-ashi yoko-mawashi-uraken-uchi gyaku-tsuki hineri-mawashi-geri
3. BP: Suri-ashi kizami-tsuki gyaku-tsuki hineri-ura-mawashi-geri
4. BP: yori-ashi kizami-tsuki gyaku-tsuki yori-ashi oi-mae-geri
5. BP: yori-ashi yoko-mawashi-uraken-uchi gyaku-tsuki yori-ashi oi-mawashi-geri
6. BP: yori-ashi kizami-tsuki gyaku-tsuki yori-ashi oi-ura-mawashi-geri
7. BP: Hineri-mawashi-geri suri-ashi kizami-tsuki gyaku-tsuki
8. BP: Hineri-mae-geri suri-ashi kizami-tsuki gyaku-tsuki

JIYU-IPPON-KUMITE:

Útočník i obránce zahajuje útok z Kamae, před zahájením kombinace vždy hlásí prováděnou tech-niku. Každá technika je provedena alespoň 2x na obě strany (hidari/migi). Důležitá je forma a zanchin.

1. 2x T: BP: ayumi-ashi oi-tsuki jodan
   U: BP: a) ústup 45° ushiro-suri-ashi tate-shuto-uke jodan gyaku-tsuki chudan;
   b) suri-ashi nagashi-uke ura-tsuki
2. 2x T: BP: ayumi-ashi oi-tsuki chudan
   U: BP: a) taisabaki 45° soto-ude-uke chudan gyaku-tsuki chudan;
   b) ushiro-ayumi-ashi gyaku-seiryuto-gedan-uke uraken-uchi
3. 2x T: BP: hineri mae-geri chudan
   U: BP: a) ushiro-suri-ashi gedan-barai gyaku-tsuki;
   b) ushiro-ayumi-ashi 45° gedan-barai stažení přední nohy s gyaku- tate-shuto-uke výpad přední nohou kizami-tsuki jodan
4. 2x T: BP: hineri yoko-geri-kekomi chudan
   U: BP: a) 45° taisabaki soto-ude-uke gyaku-tsuki chudan;
   b) taisabaki gedan-haiwan-uke taisabaki 180° ushiro-mawashi-empi-uchi

KATA:

ZK vybere jednu kata z řady kata Heian, Tekki Shodan

SHITEI KATA:

Kanku Dai

TOKUI KATA:

- dle vlastního výběru z (Bassai Dai, Jion, Empi, Kanku-Sho, Hangetsu)

BUNKAI-KATA:

(předvedení bunkai aplikuje zkoušený s vlastním partnerem. Bunkai musí být věrohodná reálnému boji!!)

a) Předvedení a analýza bunkai Kanku Dai

b) Analýza 5 sekvencí vlastního výběru z Tokui kata

KIME-WAZA:

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

5x	Kamae /: kizami-tsuki gyaku-tsuki chudan	5x	Kamae /: yoko-mawashi-uraken-uchi
5x	Kamae /: mawashi-geri	5x	Kamae /: ura-mawashi-geri

ČESKÝ SVAZ KARATE