1. KYU (TMAVĚ HNĚDÝ PÁS) SHOTOKAN

KIHON:

1. BP: ushiro-geri
2. BP: ushiro-ura-mawashi-geri
3. BP: mae-geri yoko-geri ushiro-geri *(stejnou nohou bez položení)*

KIHON-IDO:

1. ZD ayumi-ashi mae-mawashi-geri ayumi-ashi jodan-mawashi-geri gyaku-tsuky na místě uchi-uke gyaku-tsuki /mawate
2. ZD ayumi-ashi jodan-mae-geri gyaku-tsuki ushiro-ayumi-ashi (KkD) shuto-uke do (ZD) gyaku-tate-nukite ayumi-ashi jodan-ura-mawashi-geri gyaku-tsuki /mawate
3. KkD do ZD gyaku-tsuki *(na místě)* ayumi-ashi gyaku-tsuki ushiro-ayumi-ashi v (KkD) shuto-uke ayumi-ashi shuto-uke
4. ZK vybere KIHON-IDO kombinace dle vlastního výběru *(z kombinací technik předchozích STV KYU)*

OYO-IDO:

1. BP: Oi-mae-geri *(vrátit nohu zpět)* hineri-mawashi-geri suri-ashi yoko-mawashi-uraken-uchi suri-ashi gyaku-tsuki
2. BP: Yori-ashi oi-ura-mawashi-geri *(kop přední nohou)* suri-ashi yoko-mawashi-uraken-uchi gyaku-tsuki
3. BP: Yori-ashi oi-mai-geri *(kop přední nohou)* suri-ashi kizami-tsuki gyaku-tsuki
4. BP: Yori-ashi oi-mae-geri hineri-yoko-geri-kekomi suri-ashi yoko-mawashi-uraken-uchi gyaku-tsuki
5. BP: Suri-ashi kizami-tsuki gyaku-tsuki ushiro-yori-ashi soto-uke hineri-mawashi-geri
6. BP: Suri-ashi yoko-mawashi-uraken-uchi ushiro-ayumi-ashi soto-uke suri-ashi gyaku-tsuki
7. BP: Hineri mae-geri *(nohu zpět do výchozí pozice)* ushiro-geri gyaku-tsuki
8. BP: Ayumi-ashi ashi-barrai ushiro-geri gyaku-tsuki
9. BP: Yori-ashi yoko-geri-kekomi suri-ashi gyaku-tsuki

JIYU-IPPON-KUMITE:

Útočník i obránce zahajuje útok z Kamae, před zahájením kombinace vždy hlásí prováděnou techniku. Každá technika je provedena na obě strany (hidari/migi).

1. 2x T: BP: ayumi-ashi oi-tsuki jodan
   U: BP:
   a) 45° ushiro-ayumi-ashi age-uke jodan oi-mawashi-geri chudan gyaku-tsuki chudan
   b) stažení přední nohy s hirate-barai výpad s teisho-uchi chudan (obloukový úder)

2. 2x T: BP: ayumi-ashi oi-tsuki chudan
   U: BP:
   a) yoko-suri-ashi gyaku-tsuki chudan
   b) de-ai hineri-mae-geri kopající noha zpět s gedan-barai (blok oi-tsuki) kizami-tsuki jodan

3. 2x T: BP: mae-geri chudan
   U: BP:
   a) suri-ashi gedan-juji-uke, 45° taisabaki yoko-shuto-uchi jodan
   b) ayumi-ashi osa-uke (zakročit za soupeře) mawate (180°) s nagashi-uke gyaku-tsuki chudan

4. 2x T: BP: mawashi-geri jodan
   U: BP: a) yoko-suri-ashi 90°haiwan-uke jodan gyaku-tsuki chudan
   b) Stažení přední nohy awase-shuto-uke hineri-mawashi-geri jodan

KATA:

ZK vybere jednu kata z řady kata Heian, Tekki Shodan

SHITEI KATA:

Bassai Dai

TOKUI KATA:

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

BUNKAI-KATA:

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

a) Předvedení a analýza bunkai kata Bassai Dai

b) Analýza 5 sekvencí vlastního výběru z jedné Tokui kata, kterou si vybral k demonstraci

KIME-WAZA:

Zkušební komisař vybere dle svého uvážení techniky z předchozích STV. Každá technika je provedena na obě strany (hidari/migi).

ČESKÝ SVAZ KARATE