

1. DAN - černý pás

Předzkouška : z náhodně vybraných technik z předchozího kyu-programu.

KIHON

- 1, ZK v: sanbon-cuki (obrat vždy s gedan-barai)
- 2, ZK z: age-uke / mae-geri (stažení kopající nohy do výchozí pozice) / gyaku-cuki
- 3, ZK v: soto-uke / joko-enpi (KI) / tate-uraken-uči / gyaku-cuki čudan (ZK)
- 4, ZK v: oi-cuki džodan / gyaku-cuki čudan / odsun vzad s uči-uke (ZK) vpřed suriaši
gyaku-kizami-cuki džodan / mae-geri džodan / gyaku-cuki
- 5, ZK v: gyaku-cuki čudan (na místě) - (krok vpřed) gyaku-cuki čudan / ústup v KK
šuto-uke - vpřed šuto-uke / mae-mawashi-geri džodan / gyaku-cuki čudan
- 6, ZK v: oi-cuki džodan / gyaku-cuki čudan / ústup vzad gedan-barai - vpřed oi-cuki
čudan
- 7, ZK v: mae-geri-rengeru čudan kekomi, džodan keage (3 × na každou stranu)
- 8, ZK v: mawashi-geri
- 9, KI s: joko-geri-keage - (překrok) joko-geri-kekomi (druhou nohou), 3 × na každou
stranu
- 10, ZK v: mae-mawashi-geri (čudan) - vpřed mawashi-geri džodan
- 11, ZK v: uširo-geri

kombinace (z čudan kamae)

- 1, mae-geri (stáhnout kopající nohu zpět) / mawashi-geri vpřed (stejnou nohou) /
uraken-uči / gyaku-cuki - vpřed mawashi-geri / gyaku-cuki
- 2, kizami-cuki / gyaku-cuki - vpřed mawashi-geri / gyaku-cuki

kopy na místě

výchozí postoj : ZK-gedan kamae levé

- 1, pravé mae-geri džodan / joko-geri-keage džodan / uširo-geri (čudan) kopající nohu
položít vzad do výchozí polohy (stejnou nohou z postoje ZK třikrát každou nohou)

KUMITE

- | | |
|----------------------|----------------------------|
| a) Džiu-ippón-kumite | jako 1.kyu |
| b) Džiu-kumite | se třemi partnery postupně |

KATA

- | | |
|----------|--|
| 1, ŠITEI | kata ze série heian 1. - 5. a Tekki 1 |
| 2, TOKUI | podle výběru z Basai-dai, Džion, Enpi, Hangetsu, Kanku-dai |