

# 1. kyu - hnědý pás

## KIHON

- 1, ZK v: džodan oi-cuki (obrat vždy s gedan-barai)
- 2, ZK v: sanbon-cuki / mae-geri (stáhnout kopající nohu zpět do výchozího postoje)
- 3, ZK z: age-uke / mae-geri (stáhnout kopající nohu zpět) / gyaku-cuki
- 4, ZK v: soto-uke / joko-enpi (KI) / tate-uraken-uči / gyaku-cuki(ZK)
- 5, KK z: šuto-uke / mae-joko-geri / gyaku-cuki (ZK)
- 6, ZK v: mae-geri džodan / džodan, čudan rencuki (bez mezikroku)
- 7, ZK v: mawashi-geri džodan + joko-geri-kekomi čudan stejnou nohou bez položení na zem
- 8, KI s: joko-geri-kekomi čudan (s obratem)
- 9, ZK v: uširo-geri (čudan)
- 10, ZK v: aši-barai / gyaku-cuki

## kombinace (z čudan kamae)

- 1, kizami-cuki / oi-cuki / gyaku-cuki
- 2, mae-mawashi-geri čudan - ura-mawashi-geri

## KUMITE

### *Džiu-ippon-kumite*

|                  |              |
|------------------|--------------|
| džodan oi-cuki   | levou vpřed  |
| čudan oi-cuki    | pravou vpřed |
| mae-geri         | levou vpřed  |
| mawashi-geri     | pravou vpřed |
| joko-geri-kekomi | levou vpřed  |
| uširo-geri       | pravou vpřed |

vždy pouze jednou

## KATA

Podle výběru z Basai-dai, Enpi, Džion, Hangetsu, Kanku-dai.

## Chyby, které nejsou tolerovány :

- slabá kondiční příprava
- slabá sebekontrola při cvičení s partnerem
- chybějící sportovní duch
- chyby z předchozích kyu