

# 8. KYU (BÍLÝ PÁS) SHOTOKAN

## **KIHON:**

1. HD chudan-seiken-tsuki
2. HD soto-mawashi-shuto-uchi (*sek s náprahem jako v soto-uke*)
3. HD mae-geri
4. HD yoko-geri-keage

## **KIHON-IDO:**

*(všechny kombinace je možné dělat v chůzi vpřed a vzad)*

1. ZD (ushiro)-ayumi-ashi oi-tsuki - V
2. ZD (ushiro)-ayumi-ashi age-uke - Z
3. ZD (ushiro)-ayumi-ashi soto-uke - V
4. ZD (ushiro)-ayumi-ashi gedan-barai - Z
5. ZD (ushiro)-ayumi-ashi uchi-uke - V

## **KIHON-KUMITE:**

1. T: HD jodan-oi-tsuki  
U: HD age-uke
2. T: HD chudan-oi-tsuki  
U: HD soto-uke

**KATA:** Heian Shodan

**BUNKAI:** Heian Shodan - názorné vysvětlení alespoň 4 kombinací technik kata Heian Shodan

# 7. KYU (ŽLUTÝ PÁS) SHOTOKAN

## KIHON:

1. HD yoko-empi-uchi
2. HD shomen-uraken-uchi (*vpřed*)
3. HD uchi-mawashi-shuto-uchi (*sek s náprahem jako u gedan-barrai*)
4. HD yoko-uraken-uchi (*do strany kdy pěst končí malíkovou hranou dolů*)
5. HD yoko-geri-kekomi

## KIHON-IDO:

*(všechny kombinace je možné dělat v chůzi vpřed a vzad)*

1. ZD (ushiro)-ayumi-ashi sanbon-tsuki (*jodan-oi-tsuki/gyaku-tsuki/chudan-oi-tsuki*)-V
2. ZD (ushiro)-ayumi-ashi age-uke gyaku-tsuki - Z
3. ZD (ushiro)-ayumi-ashi soto-uke gyaku-tsuki - V
4. ZD (ushiro)-ayumi-ashi gedan-barai gyaku-tsuki - Z
5. ZD (ushiro)-ayumi-ashi uchi-uke gyaku-tsuki - V
6. KkD (ushiro)-ayumi-ashi shuto-uke do úhlu 45° - Z
7. ZD (ushiro)-ayumi-ashi mae-geri oi-tsuki - V
8. KiD chudan-yoko-geri-keage (*3 × na každou stranu*)

## GOHON-KUMITE:

*Útočník zahajuje útok v ZD, před zahájením cvičení hlásí název techniky. Obránce začíná překrokiem z HD do ZD.*

*Možno v kombinacích: - 5x vpřed/5x zpět*

1. T: ZD ayumi-ashi jodan-oi-tsuki  
U: ZD opačný střeh (stejný postoj) ushiro-ayumi-ashi age-uke, poslední technika 1x protiútok gyaku-tsuki, kiai
2. T: ZD ayumi-ashi chudan-oi-tsuki  
U: ZD opačný střeh (stejný postoj) ushiro-ayumi-ashi soto-ude-uke, poslední technika 1x protiútok gyaku-tsuki, kiai

**KATA:** Heian Nidan

**BUNKAI:** Heian Nidan - názorné vysvětlení alespoň 4 kombinací technik

# 6. KYU (ZELENÝ PÁS) SHOTOKAN

## KIHON:

1. HD (tate)age-empi-uchi
2. HD jodan-mawashi-empi-uchi
3. ZD chudan-gyaku-tsuki, jodan-kizami-tsuki (*práce boků*)

## KIHON-IDO:

*(všechny kombinace je možné dělat v chůzi vpřed a vzad)*

1. ZD (ushiro)-ayumi-ashi gyaku-sanbon-tsuki (*gyaku-kizami-gyaku*)-V
2. ZD (ushiro)-ayumi-ashi age-uke gyaku-tsuki soto-uke (*možná výměna bloků*) - Z
3. KkD (ushiro)-ayumi-ashi shuto-uke překrok do ZK osae-uke gyaku-tate-nukite - V
4. ZD hineri mae-geri gyaku-tsuki (*chudan kamae te*) - V
5. KiD chudan yoko-geri-keage tate-uraken-uchi (*3 × na každou stranu*)
6. KiD chudan yoko-geri-kekomi / yoko-empi-uchi (*3 × na každou stranu*)

## SANBON KUMITE:

*Útočník zahajuje útok v ZD, před zahájením kombinace vždy hlásí pořadí technik. Např. jodan, chudan, mae-geri. Obránce začíná z HD. Každá technika je provedena na obě strany (hidari/migi).*

1. T: ZD ayumi-ashi oi-tsuki jodan, ayumi-ashi oi-tsuki chudan, ayumi-ashi maegeri chudan  
U: ZD ushiro-ayumi-ashi age-uke, ushiro-ayumi-ashi soto-uke, ushiro-ayumi-ashi gedan-barai gyaku-tsuki
2. T: ZD ayumi-ashi oi-tsuki jodan, ayumi-ashi oi-tsuki chudan, ayumi-ashi maegeri chudan  
U: ZD ushiro-ayumi-ashi age-uke, ushiro-ayumi-ashi uchi-uke, ushiro-ayumi-ashi gyaku, gedan-barai (stejnou rukou jako uchi-uke) kizami-tsuki gyaku-tsuki

## KATA: Heian Sandan

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

## BUNKAI: Heian Sandan - názorné vysvětlení alespoň 4 kombinací technik

## Poznámky:

- Od 8.kyu začlenit kime-waza(úder do lap) do zkoušek – cuki, mae-geri. (potřebují to na Seito)
- Kihon – kopy provádět z Heisoku-dači
- Bunkai – vysvětlení technik aplikovat jen na ty cvičence, kteří evidentně neví, co dělají, většina zkoušených z Naramy je trenéry informována o aplikacích; ví, co dělají.