

## 10. Kyu – barevný provázek (modrý)

**KIHON:** Kihon-technika se provádí 5x

- 1) a) Soto-Hachiji-Dachi Chudan-Choku-Cuki, levá a pravá
- b) Z postoje Choku-Cuki-Kamae krok vpřed do Zenkutsu-Dachi s Chudan-Oi-Cuki následně krok vzad do Soto-Hachiji-Dachi s Choku-Cuki-Kamae, střídavě levá a pravá
- c) Soto-Hachiji-Dachi Age - Uke, levá a pravá
- d) Soto-Hachiji-Dachi Soto - Uke, levá a pravá
- e) Z postoje Choku-Cuki-Kamae vpřed do Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai následně krok vzad do Soto-Hachiji-Dachi s Gedan-Barai-Kamae, střídavě levá a pravá
- f) Soto-Hachiji-Dachi Chudan - Mae - Geri, levá a pravá

**KUMITE:**

2) a) Soto-Hachiji-Dachi (na místě)

- útočník Choku - Cuki - Džodan

- obránce Age - Uke

b) Soto-Hachiji-Dachi (na místě)

- útočník Choku - Cuki - Čudan

- obránce Soto - Uke

3) rychlostně-koordinační cviky se žebříky

4) Skoky po levé noze 5metrů - skoky po pravé noze 5metrů

**KATA:** taikyoku-Shodan do prvního kiai

**Předpokládané teoretické znalosti:**

znalost pojmů:

Musubi-Dachi, Seiza, Mokuso, Shomenni - rei, Sensei - ni-rei, kihon, kata, kumite