

11. Kyu – barevný provázek (červený)

KIHON: Kihon-technika se provádí 5x

- 1) a) Soto-Hachiji-Dachi Chudan-Choku-Cuki, levá a pravá
- b) Soto-Hachiji-Dachi Age - Uke, levá a pravá
- c) Soto-Hachiji-Dachi Soto - Uke, levá a pravá
- d) Soto-Hachiji-Dachi Gedan - Barai, levá a pravá
- e) Soto-Hachiji-Dachi Chudan - Mae - Geri, levá a pravá

KUMITE:

- 2) a) Soto-Hachiji-Dachi (na místě) Provádí 5x

- útočník Choku - Cuki - Džodan

- obránce Age - Uke

- b) Soto-Hachiji-Dachi (na místě) Provádí 5x

- útočník Choku - Cuki - Čudan

- obránce Soto - Uke

- 3) Válení sudů - 3 metry

- 4) Osmička - 5metrů - 5x - do 40sekund.

- 5) 10 dřepů s nohama u sebe

- 6) Skoky po levé noze 3 metry - skoky po pravé noze 3 metry

Předpokládané teoretické znalosti:

znalost pojmů:

Musubi-Dachi, Seiza, Mokuso, Shomenni - rei, Sensei - ni-rei