

1. Kyu (hnědý pás)

KIHON: Kihon-Technika se provádí 5x (nebo 3x dle volby zk.komisaře)

- 1) z levého Gedan-Kamae vpřed do Zenkutsu-Dachi se Sanbon-Cuki (Jodan/Chudan/Chudan)
obrat do Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
- 2) vpřed v Zenkutsu-Dachi s Jodan-Age-Uke/Jodan-Kizami-Mae-Geri/Chudan-Gyaku-Cuki
- 3) vzad Zenkutsu-Dachi s Chudan-Soto-Uke/překrok do Kiba-Dachi s Chudan-Yoko-Empi-Uchi/Tate-Uraken-Uchi/překrok do Zenkutsu-Dachi s Chudan-Gyaku-Cuki
překrok do Zenkutsu-Dachi s Chudan-Gyaku-Zuki
- 4) vpřed v Zenkutsu-Dachi s Chudan-Uchi-Uke/Kizami-Mae-Geri/Jodan-Kizami-Zuki/Gyaku-Cuki
obrat do Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
- 5) z Gedan-Kamae vpřed do Kokutsu-Dachi s Chudan-Shuto-Uke/Jodan-Kizami-Mae-Geri/překrok do Zenkutsu-Dachi s Nukite
obrat do Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
- 6) z Chudan-Kamae vpřed do Zenkutsu-Dachi s Jodan-Mae-Geri
obrat do Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
- 7) z Chudan-Kamae vpřed do Zenkutsu-Dachi s Jodan-Mawashi-Geri
obrat do Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
- 8) z Chudan-Kamae vpřed do Zenkutsu-Dachi s Chudan-Mae-Geri/
stejnou nohou Jodan-Mawashi-Geri
obrat do Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
- 9) z Chudan-Kamae vpřed do Zenkutsu-Dachi s Chudan-Ushiro-Geri
obrat do Kiba-Dachi s Gedan-Barai
- 10) z Chudan-Kamae vpřed do Kiba-Dachi s Jodan-Yoko-Geri-Keage
obrat do Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
- 11) z Chudan-Kamae vpřed do Zenkutsu-Dachi s Ren-Geri (Jodan-Mae-Geri/ mezikrok / Chudan-Yoko-Geri-Kekomi)
- 12) Ze Zenkutsu-Dachi a Chudan-Kamae/Sonoba-Jodan-Mae-Geri /Chudan-Ushiro-Geri/pak došlap vzad do Kamae

KUMITE: Jiyu-Ippon-Kumite - provádění zcela volné

ÚTOK (KOGEKI)

z CHUDAN-KAMAE: Jodan-Kizami-Cuki

- a) z CHUDAN-KAMAE: Jodan-Oi-Cuki
- b) z CHUDAN-KAMAE: Chudan-Oi-Cuki
- c) z CHUDAN-KAMAE: Chudan-Mae-Geri
- d) z CHUDAN-KAMAE: Chudan-Yoko-Geri-Kekomi
- e) z CHUDAN-KAMAE: Jodan-Mawashi-Geri
- f) z CHUDAN-KAMAE: Chudan-Ushiro-Geri

OBRANA (UKE)

a-g) z CHUDAN-KAMAE: Uke volné s odsunem Tai-Sabaki nebo Suri-Ashi, Kime-Waza s přiměřeným odstupem (Ma-Ai)
po Kime-Waza opět Kamae se ZANSHIN

KATA:

jedna libovolná kata z řady Sentei-Kata (Bassai-Dai, Kanku-Dai, Jion, Empi a Hangetsu) Je možné cvičit Kata jako při zkoušce na 2. Kyu!

Předpokládané teoretické znalosti:

Znalost pojmů: Zanshin, Sonoba-Geri, Okuri-Jiyu-Ippon-Kumite, Sentei-Kata, Shitei-Kata, Tokui-Kata