

### 3. Kyu (hnědý pás)

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

- 1) **vpřed v Zenkutsu-Dachi se Sanbon-Cuki (Jodan/Chudan/Chudan)**  
obrat v Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
- 2) **vpřed v Zenkutsu-Dachi s Jodan-Age-Uke/Chudan-gyaku-mae-geri /Jodan-Mae-ashi-geri/Chudan-Gyaku-Cuki**  
obrat v Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
- 3) **vpřed v Zenkutsu-Dachi s Chudan-Soto-Uke/překrok do Kiba-Dachi s Chudan-Yoko-Empi-uchi/Tate-uraken-uchi/ Překrok do Zenkutsu-Dachi/Chudan-Gyaku-Cuki**  
obrat v Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
- 4) **vzad Jori-Aschi (posun) v Zenkutsu-Dachi s Chudan-Uchi-Uke/Jodan-Kizami-Mae-Geri/Chudan-Gyaku-Zuki/ Překrok do Zenkutsu-Dachi /Aschi-Barai - Chudan-Gyaku-Cuki**  
obrat v Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
- 5) **z Shuto-Kamae vpřed do Kokutsu-Dachi s Chudan-Shuto-Uke /Chudan-Mae-Geri+(stejnou nohou)Mawashi-geri/**  
Překrok do Zenkutsu-Dachi/Chudan-Gyaku-Nukite/ přetočení zády vpřed do Zenkutsu-Dachi/Jodan-Shuto-Uchi/ Chudan-Gyaku-Cuki  
obrat do Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
- 6) **z Chudan-Kamae vpřed do Zenkutsu-Dachi s Jodan-Mae-Geri+(stejnou nohou)Jodan-Mawashi-Geri**  
obrat v Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
- 7) **z Chudan-Kamae vpřed do Zenkutsu-Dachi s Jodan-Mawashi Geri+ stejnou nohou)Chudan-Joko-Geri-Kekomi**  
obrat v Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
- 8) **z Chudan-Kamae vpřed do Zenkutsu-Dachi s Chudan-Ushiro-Geri**  
obrat do Kiba-Dachi s Gedan-barai
- 9) **z Chudan-Kamae vpřed do Kiba-Dachi s Jodan-Yoko-Geri-Keage**  
obrat do Kiba-Dachi s Gedan-Barai
- 10) **z Chudan-Kamae vpřed do Kiba-Dachi s Chudan-Yoko-Geri-Kekomi**

**KUMITE:** Jiyu-Ippon-Kumite

**ÚTOK (KOGEKI) - Chudan-Kamae/volné vystřídání postoje (levá-pravá)**

- 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-f) **z CHUDAN-KAMAE:** Uke volné, Kime-Waza-technika s přiměřeným odstupem (Ma-ai), po Kime-Waza opět Kamae a ZANSHIN

Obě strany stojí proti sobě ve volném bojovém postoji. Útočník nahlásí techniku zaujme vzdálenost a zaútočí. Útok vykonává s nejvyšším nasazením, bez myšlenek na další očekávanou akci obránce. Obránce se nesmí snažit o prodloužení vzdálenosti, aby se nemohl vyhnout boji (získání nadměrné vzdálenosti), naopak by měl útok blokovat vždy s překročením TAI-SABAKI či SABAKI (ne pouze s odsunem, ale celým krokem do strany) na co nejkratší vzdálenost a obranu ukončit silnou kontrujícím technikou IPPON. Při útoku dodržet správnou vzdálenost od soupeře a útok včas zastavit (Sun-Dome). Útočník i obránce drží svůj útok v kime po dobu 1 s. Útočník i obránce zaujímá po akci KAMAE a drží ZANSHIN. Obránce po útoku zaujímá KAMAE a ZANSHIN čelem proti druhému soupeři.

## **Kaeshi-Ippon-Kumite**

### **ÚTOK (KOGEKI)**

- a) z **GEDAN-KAMAE**: 2 x Jodan-Oi-Cuki
- b) z **GEDAN-KAMAE**: 2 x Chudan-Oi-Cuki
- c) z **CHUDAN-KAMAE**: 2 x Chudan-Mae-Geri

### **OBRANA (UKE)**

#### **z SHIZENTAI**

**Útočník** stojí v GEDAN-KAMAE **obránce** v SHIZENTAI. **Útočník** hlásí pouze pásmo útoku (u kopů také techniku samotnou) a útočí libovolně na pravou či levou stranu přímo z Gedan-Kamae.

**Obránce** se stahuje do sebou přizpůsobené pozice (jako u Gohon-Kumite vzad) a blokuje. Potom útočí sám technikou vpřed, přičemž použije stejnou techniku jakou byl napaden. **Nynější obránce (dřívější útočník)**, jde zpět v Sabaki nebo Tai-Sabaki stranou, provádí blok a kontr a zaujímá Kamae. Staví se znovu čelem proti útočníkovi.

Útočník se zpočátku soustředí na svou útočící techniku a tu provádí v plném nasazení, bez myšlenek na svůj obranný pohyb. Potom by měl bleskově ustoupit proti útoku, blokovat a silně kontrovat.

### **KATA: Heian-Shodan - Tekki-Shodan**

Jedna Tokui kata, výběr z: Kanku-Dai, Bassai-Dai, Jion, Enpi bunkai na dvě vybrané pasáže z předvedené kata

### **Předpokládané teoretické znalosti:**

Zkoušený musí ovládat průběh kata Heian-Shodan - Heian Godan + Tekki-Shodan a předvedenou Sentei kata.