

8. Kyu (žlutý pás)

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

- 1) **z levého Gedan-Kamae vpřed do Zenkutsu-Dachi s Chudan-Oi-Cuki**
obrat v Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
- 2) **vpřed v Zenkutsu-Dachi s Sanbon-Cuki**
obrat v Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
- 3) **vpřed v Zenkutsu-Dachi s Jodan-Age-Uke/Chudan-Gyaku-Cuki**
obrat v Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
- 4) **vpřed v Zenkutsu-Dachi s Chudan-Soto-Uke/Chudan-Gyaku-Cuki**
obrat v Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
- 5) **vpřed v Zenkutsu-Dachi s Chudan-Uchi-Uke/Jodan-Kizami-Cuki /Chudan-Gyaku-Cuki**
obrat v Kokutsu-Dachi s Shuto-Uke
- 6) **z Shuto-Kamae vpřed do Kokutsu-Dachi s Chudan-Shuto-Uke**
obrat s dvojitým Gedan-Barai do Zenkutsu-Dachi
- 7) **z Ryo-Yoko-Gedan-Barai-Kamae vpřed do Zenkutsu-Dachi s Chudan-Mae-Geri**
Obrat s Gedan-Barai do Kiba-Dachi
- 8) **z Gedan-Kamae vpřed do Kiba-Dachi s Chudan-Yoko-Geri-Keage**
Obrat s Gedan-Barai do Kiba-Dachi
- 9) **z Gedan-Kamae vpřed do Kiba-Dachi s Chudan-Yoko-Geri-Kekomí**

KUMITE: Gohon-Kumite

ÚTOK (KOGEKI)

- a) **z levého GEDAN-KAMAE:** 5 x vpřed s Jodan-Oi-Cuki
- b) **z levého GEDAN-KAMAE:** 5 x vpřed Chudan-Oi-Cuki
- c) **z levého GEDAN-KAMAE:** 5 x vpřed Chudan-Mae-Geri

OBRANA (UKE)

- a) **z SHIZENTAI:** 5 x ústup vzad s Age-Uke/pátá technika protiúder Chudan-Gyaku-Cuki
- b) **z SHIZENTAI:** 5 x ústup vzad s Soto-Ude-Uke/pátá technika protiúder Chudan-Gyaku-Cuki
- c) **z SHIZENTAI:** 5 x ústup vzad s Gedan-Barai/pátá technika protiúder Chudan-Gyaku-Cuki

Útočník začíná ze Zenkutsu-Dachi, první útok do pravého Zenkutsu-Dachi a následně provádí 5x po sobě útok. Obránce stojí v Hachiji-Dachi a začíná **s ústupem vzad levou nohou s pravou blokující technikou a to 5x po sobě. Po páté technice provede obránce protiúder s Kiai.** Obránce se po svém protiúderu stahuje zadní nohou vpřed do výchozí pozice.

Pozor - předtím obránce je nyní útočník, proto se stahuje karateka provádějící kontrující techniku zadní nohou vpřed.

KATA: Heian-Shodan, Heian-Nidan

Předpokládané teoretické znalosti:

Znalost pojmů: Kihon-Ippon-Kumite, Gohon-Kumite
Zkoušený musí ovládat průběh výše uvedených kata.