

9. Kyu (bílý pás)

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

- 1) **V postoji (Soto-Hachiji-Dachi) Chudan-Choku-Cuki, levá a pravá**
- 2) **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
- 3) **Z postoje Choku-Cuki-Kamae krok vpřed do Zenkutsu-Dachi s Age-Uke,**
následně krok vzad do Soto-Hachiji-Dachi s Age-Uke-Kamae, střídavě levá a pravá
- 4) **Z postoje Choku-Cuki-Kamae krok vpřed do Zenkutsu-Dachi s Chudan-Soto-uke**
následně krok vzad do Soto-Hachiji-Dachi s Choku-Cuki-Kamae, střídavě levá a pravá
- 5) **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
- 6) **Z postoje Soto-Hachiji-Dachi sonoba- mae-geri - chudan**
na místě kop střídavě levá a pravá

KUMITE: Kihon-Ippon-Kumite

ÚTOK (KOGEKI):

- a) **z levého GEDAN-KAMAE:** 1 x Jodan-Oi-Cuki
- b) **z pravého GEDAN-KAMAE:** 1 x Jodan-Oi-Cuki
- c) **z levého GEDAN-KAMAE:** 1 x Chudan-Oi-Cuki
- d) **z pravého GEDAN-KAMAE:** 1 x Chudan-Oi-Cuki
- e) **z levého GEDAN-KAMAE:** 1 x Chudan-Mae-Geri
- f) **z pravého GEDAN-KAMAE:** 1 x Chudan-Mae-Geri

OBRANA (UKE):

- a) **z SHIZENTAI:** Jodan-Age-Uke, gyaku-cuki (1x vpravo a 1x vlevo)
- b) **z SHIZENTAI:** Chudan-Soto-Uke, gyaku-cuki (1x vpravo a 1x vlevo)
- c) **z SHIZENTAI:** Chudan-Gedan-Barai, gyaku-cuki (1x vpravo a 1x vlevo)

Útočník začíná ze Zenkutsu-Dachi, první útok do pravého Zenkutsu-Dachi. Obránce stojí v Hachiji-Dachi a začíná **s blokující technikou vzad s úkrokem levé nohy dozadu a blokem pravé ruky**. Útok útočníka vždy s Kiai. Dále obránce stahuje zadní nohu do výchozí pozice Hachiji-Dachi.

KATA: Taikyoku-Shodan.

Předpokládané teoretické znalosti:

- a) znalost pojmů: Shizentai, Musubi-Dachi, Seiza, Mokuso, Shomenni-rei, Sensei-ni-rei.
- b) zkušný musí ovládat průběh kata Taikyoku-Shodan
- c) zkušný musí na začátku a konci tréninku vykonat pozdrav dle etiky DOJO