



ZKUŠEBNÍ ŘÁD – KYU

8.KYU

KIHON

5x vpřed – Zenkutsu-Dachi / Oi-Zuki Jodan / Mawate
5x vpřed – Zenkutsu-Dachi / Oi-Zuki Chudan / Mawate
5x vpřed – Zenkutsu-Dachi / Gedan-Barai
5x zpět – Zenkutsu-Dachi / Gedan-Barai
5x vpřed – Zenkutsu-Dachi / Age-Uke
5x zpět – Zenkutsu-Dachi / Age-Uke
5x vpřed – Zenkutsu-Dachi / Soto-Uke
5x zpět – Zenkutsu-Dachi / Soto-Uke
5x vpřed – Kokutsu-Dachi / Shuto-Uke
5x zpět – Kokutsu-Dachi / Shuto-Uke
5x vpřed – Zenkutsu-Dachi / Mae-Geri / Mawate
5x vpřed – Zenkutsu-Dachi / Mae-Geri / Mawate / Yame
3x vpřed – Kiba-Dachi / Yoko-Geri Keage / Mawate
3x vpřed – Kiba-Dachi / Yoko-Geri Keage / Mawate

KATA

Heian Shodan

KUMITE

Gohon Kumite

Útok

Obrana

5x vpřed Zenkutsu-Dachi / Oi-Zuki Chudan 5x zpět Zenkutsu-Dachi / Soto-Uke + Gyaku-Zuki
5x vpřed Zenkutsu-Dachi / Oi-Zuki Jodan 5x zpět Zenkutsu-Dachi / Age-Uke + Gyaku-Zuki

7.KYU

KIHON

5x vpřed – Zenkutsu-Dachi / Oi-Zuki Jodan
5x zpět – Zenkutsu-Dachi / Age-Uke
5x vpřed – Zenkutsu-Dachi / Oi-Zuki Chudan
5x zpět – Zenkutsu-Dachi / Soto-Uke
5x vpřed – Zenkutsu-Dachi / Gedan-Barai
5x zpět – Zenkutsu-Dachi / Uchi-Uke
5x vpřed – Kokutsu-Dachi / Uchi-Uke
5x zpět – Kokutsu-Dachi / Shuto-Uke / Yame
3x vpřed – Kiba-Dachi / Kencui-Uchi (překrok přes Kosa-Dachi) / Mawate
3x zpět – Kiba-Dachi / Kencui-Uchi (překrok přes Kosa-Dachi) / Mawate
3x vpřed – Kiba-Dachi / Yoko Uraken-Uke (překrok přes Kosa-Dachi) / Mawate
3x zpět – Kiba-Dachi / Yoko Uraken-Uke (překrok přes Kosa-Dachi) / Mawate
3x vpřed – Kiba-Dachi / Yoko-Geri Keage / Mawate
3x zpět – Kiba-Dachi / Yoko-Geri Keage / Mawate / Yame
5x vpřed – Zenkutsu-Dachi / Mae-Geri / Mawate
5x zpět – Zenkutsu-Dachi / Mae-Geri / Mawate / Yame

KATA

Heian Nidan

KUMITE

Gohon Kumite

Útok

5x vpřed Zenkutsu-Dachi / Oi-Zuki Chudan
5x zpět Zenkutsu-Dachi / Oi-Zuki Jodan
5x vpřed Zenkutsu-Dachi / Mae-Geri

Obrana

5x zpět Zenkutsu-Dachi / Soto-Uke + Gyaku-Zuki
5x zpět Zenkutsu-Dachi / Age-Uke + Gyaku-Zuki
5x zpět Zenkutsu-Dachi / Gedan-Barai + Gyaku-Zuki

6.KYU

KIHON

- 5x vpřed – Zenkutsu-Dachi / Oi-Zuki Jodan
- 5x zpět – Zenkutsu-Dachi / Age-Uke
- 5x vpřed – Zenkutsu-Dachi / Oi-Zuki Chudan
- 5x zpět – Zenkutsu-Dachi / Soto-Uke
- 5x vpřed – Zenkutsu-Dachi / Tate Shuto-Uke
- 5x zpět – Kokutsu-Dachi / Uchi-Uke
- 5x vpřed – Kokutsu-Dachi / Morote Uchi-Uke
- 5x zpět – Kokutsu-Dachi / Shuto-Uke / Yame
- 3x vpřed – Kiba-Dachi / Kencui-Uchi (překrok otočkou přes záda)
- 3x zpět – Kiba-Dachi / Hiji-Uke / Yame
- 5x vpřed – Zenkutsu-Dachi / Mae-Geri / Mawate
- 5x vpřed – Zenkutsu-Dachi / Mae-Geri / Mawate / Yame
- 3x vpřed – Kiba-Dachi / Yoko-Geri Keage / Mawate
- 3x vpřed – Kiba-Dachi / Yoko-Geri Keage / Mawate
- 3x vpřed – Kiba-Dachi / Yoko-Geri Kekomi / Mawate
- 3x vpřed – Kiba-Dachi / Yoko-Geri Kekomi / Mawate / Yame

KATA

Heian Sandan

KUMITE

Sanbon Kumite

Útok

Vpřed Zenkutsu-Dachi / Oi-Zuki Jodan / Oi-Zuki Chudan / Mae-Geri

Obrana

Zpět Zenkutsu-Dachi / Age-Uke / Soto-Uke / Gedan-Barai + Gyaku-Zuki

Každý útok bude proveden 2x z každé strany. Obrana se mění dle pozice útočníka.

5.KYU

KIHON

- 5x vpřed – Zenkutsu-Dachi / Oi-Zuki + Gyaku-Zuki
- 5x zpět – Zenkutsu-Dachi / Age-Uke + Gyaku-Zuki
- 5x vpřed – Zenkutsu-Dachi / Soto-Uke + Gyaku-Zuki
- 5x zpět – Zenkutsu-Dachi / Uchi-Uke + Gyaku-Zuki
- 5x vpřed – Zenkutsu-Dachi / Gyaku Mae Empi-Uchi
- 5x zpět – Kokutsu-Dachi / Morote Uchi-Uke
- 5x vpřed – Zenkutsu-Dachi / Gedan Juji-Uke
- 5x zpět – Kokutsu-Dachi / Kakiwake-Uke
- 5x vpřed – Zenkutsu-Dachi / Soto Shuto-Uchi
- 5x zpět – Kokutsu-Dachi / Shuto-Uke + Zenkutsu-Dachi / Gyaku-Zuki
- 5x vpřed – Zenkutsu-Dachi / Mae-Geri / Mawate
- 5x vpřed – Zenkutsu-Dachi / Mae Hiza-Geri / Mawate / Yame
- 3x vpřed – Kiba-Dachi / Yoko-Geri Keage / Mawate
- 3x vpřed – Kiba-Dachi / Yoko-Geri Keage / Mawate
- 3x vpřed – Kiba-Dachi / Yoko-Geri Kekomi / Mawate
- 3x vpřed – Kiba-Dachi / Yoko-Geri Kekomi / Mawate / Yame

KATA

Heian Yondan

KUMITE

Kihon Ippon Kumite

Útok

- 1x vpřed Zenkutsu-Dachi / Oi-Zuki Chudan
- 1x vpřed Zenkutsu-Dachi / Oi-Zuki Jodan
- 1x vpřed Zenkutsu-Dachi / Mae-Geri

Obrana

- 1x zpět Kokutsu-Dachi / Shuto-Uke + Gyaku-Zuki
- 1x zpět Zenkutsu-Dachi / Age-Uke + Gyaku-Zuki
- 1x zpět Zenkutsu-Dachi / Gedan-Barai + Gyaku-Zuki

Každý útok bude proveden 1x z každé strany. Obrana se mění dle pozice útočníka.

4.KYU

KIHON

- 5x vpřed – Zenkutsu-Dachi / Sanbon-Zuki
- 5x zpět – Zenkutsu-Dachi / Jodan Nagashi-Uke
- 5x vpřed – Zenkutsu-Dachi / Jodan Soto Shuto-Uchi
- 5x zpět – Zenkutsu-Dachi / Soto-Uke + Gyaku-Zuki
- 5x vpřed – Zenkutsu-Dachi / Morote Uchi-Uke + Gyaku-Zuki
- 5x zpět – Zenkutsu-Dachi / Jodan Uchi-Uke + Gyaku-Zuki
- 5x vpřed – Kokutsu-Dachi / Uchi-Uke + Gyaku-Zuki
- 5x zpět – Kokutsu-Dachi / Manji-Uke
- 5x vpřed – Kiba-Dachi / Mae Empi-Uchi / Mawate
- 5x vpřed – Kiba-Dachi / Mikatsuki-Geri / Mawate / Yame
- 5x vpřed – Zenkutsu-Dachi / Mae-Geri / Mawate
- 5x vpřed – Zenkutsu-Dachi / Mawashi-Geri / Mawate
- 5x vpřed – Zenkutsu-Dachi / Yoko-Geri Kekomi / Mawate / Yame
- 3x vpřed – Kiba-Dachi / Yoko-Geri Keage / Mawate
- 3x vpřed – Kiba-Dachi / Yoko-Geri Keage / Mawate / Yame

KATA

Heian Godan

KUMITE

Kihon Ippon Kumite

Útok

- 1x vpřed Zenkutsu-Dachi / Oi-Zuki Chudan
- 1x vpřed Zenkutsu-Dachi / Oi-Zuki Jodan
- 1x vpřed Zenkutsu-Dachi / Mae-Geri
- 1x vpřed Zenkutsu-Dachi / Yoko-Geri Kekomi
- 1x vpřed Zenkutsu-Dachi / Mawashi-Geri

Obrana

- 1x zpět Kokutsu-Dachi / Uchi-Uke + Gyaku-Zuki
- 1x zpět Zenkutsu-Dachi / Age-Uke + Gyaku-Zuki
- 1x zpět Zenkutsu-Dachi / Gedan-Barai + Gyaku-Zuki
- 1x zpět Zenkutsu-Dachi / Soto-Uke + Jodan Gyaku-Zuki
- 1x zpět Zenkutsu-Dachi / Jodan Uchi-Uke + Gyaku-Zuki

Každý útok bude proveden 1x z každé strany. Obrana se mění dle pozice útočníka.

3.KYU

KIHON

- 5x vpřed – Zenkutsu-Dachi / Ren-Zuki
- 5x zpět – Zenkutsu-Dachi / Age- Uke + Gyaku-Zuki
- 5x vpřed – Zenkutsu-Dachi / Gyaku-Zuki
- 5x zpět – Kokutsu-Dachi / Shuto-Uke + Zenkutsu-Dachi / Gyaku Tate Nukite-Zuki
- 5x vpřed – Kiba-Dachi / Kake-Uke + Zenkutsu-Dachi / Gyaku Mae Empi-Uchi
- 5x zpět – Zenkutsu-Dachi / Soto-Uke + Kiba-Dachi / Yoko Empi-Uchi
- 5x vpřed – Zenkutsu-Dachi / Oi-Zuki + Kokutsu-Dachi / Shuto-Uke
- 5x zpět – Kokutsu-Dachi / Shuto-Uke + Kizami Mae-Geri
- 5x vpřed – Zenkutsu-Dachi / Mae-Geri + Oi-Zuki / Mawate
- 5x vpřed – Zenkutsu-Dachi / Mawashi-Geri + Gyaku-Zuki / Mawate
- 5x vpřed – Zenkutsu-Dachi / Mae-Geri + Mawashi-geri / Mawate
- 5x vpřed – Zenkutsu-Dachi / Mae-Geri + Mawashi-geri / Mawate
- 5x vpřed – Zenkutsu-Dachi / Yoko-Geri Kekomi / Mawate
- 5x vpřed – Zenkutsu-Dachi / Yoko-Geri Kekomi + Gyaku-Zuki / Mawate / Yame
- 3x vpřed – Kiba-Dachi / Yoko-Geri Keage / Mawate
- 3x vpřed – Kiba-Dachi / Yoko-Geri Keage / Mawate / Yame

KATA

Tekki Shodan

KUMITE

Kihon Ippon Kumite

Útok

- 1x vpřed Zenkutsu-Dachi / Oi-Zuki Chudan
- 1x vpřed Zenkutsu-Dachi / Oi-Zuki Jodan
- 1x vpřed Zenkutsu-Dachi / Mae-Geri
- 1x vpřed Zenkutsu-Dachi / Yoko-Geri Kekomi
- 1x vpřed Zenkutsu-Dachi / Mawashi-Geri

Obrana

- 1x zpět Kokutsu-Dachi / Shuto-Uke + Gyaku-Zuki
- 1x zpět Zenkutsu-Dachi / Age-Uke + Gyaku-Zuki
- 1x zpět Zenkutsu-Dachi / Gedan-Barai + Gyaku-Zuki
- 1x zpět Zenkutsu-Dachi / Soto-Uke + Jodan Gyaku-Zuki
- 1x zpět Zenkutsu-Dachi / Jodan Uchi-Uke + Gyaku-Zuki

Každý útok bude proveden 1x z každé strany. Obrana se mění dle pozice útočníka.

2.KYU

KIHON

5x vpřed – Zenkutsu-Dachi / Oi-Zuki

5x zpět – Zenkutsu-Dachi / Uchi-Uke + Gyaku-Zuki + Choku-Zuki

5x vpřed – Zenkutsu-Dachi / Gedan-Barai + Age-Zuki

5x zpět – Kokutsu-Dachi / Shuto-Uke + Zenkutsu-Dachi / Osae-Uke + Gyaku Tate Nukite-Zuki

4x vpřed – Zenkutsu-Dachi / Soto-Uke + Kiba-Dachi / Yoko Empi-Uchi + Zenkutsu-Dachi / Gyaku-Zuki

5x zpět – Kokutsu-Dachi / Shuto-Uke + Kizami Mae-Geri / Yame

3x vpřed – Kiba-Dachi / Yoko-Geri Keage / Mawate

3x vpřed – Kiba-Dachi / Yoko-Geri Keage / Mawate / Yame

Kamae:

4x vpřed – Zenkutsu-Dachi / Gyaku-Zuki Chudan / Mawate

4x vpřed – Zenkutsu-Dachi / Gyaku-Zuki Chudan / Mawate

4x vpřed – Zenkutsu-Dachi / Oi-Zuki Jodan

4x zpět – Zenkutsu-Dachi / Age-Uke + Gyaku-Zuki

4x vpřed – Zenkutsu-Dachi / Mae-Geri + Oi-Zuki

4x zpět – Zenkutsu-Dachi / Gedan-Barai + Gyaku-Zuki

4x vpřed – Zenkutsu-Dachi / Mawashi-Geri + Gyaku-Zuki

4x zpět – Zenkutsu-Dachi / Uchi-Uke Jodan + Gyaku-Zuki

4x vpřed – Zenkutsu-Dachi / Yoko-Geri Kekomi + Gyaku-Zuki

4x zpět – Zenkutsu-Dachi / Soto-Uke + Gyaku-Zuki

Po každé technice do Kamae.

KATA

Tokui-gata:

Jion, Bassai Dai, Empi a Kanku Dai (vybírání si zkoušený)

KUMITE

Jiyu Ippon Kumite

Útok (Kamae)

1x Oi-Zuki Chudan

1x Oi-Zuki Jodan

1x Mae-Geri Chudan

1x Yoko-Geri Kekomi Chudan

1x Mawashi-Geri Jodan

Obrana (Kamae)

1x zpět Chudan-Uke + Gyaku-Zuki

1x zpět Jodan-Uke + Gyaku-Zuki

1x zpět Chudan-Uke + Gyaku-Zuki

1x zpět Chudan-Uke + Jodan Gyaku-Zuki

1x zpět Jodan-Uke + Gyaku-Zuki

Po každém útoku se vrací na výchozí pozici.

1.KYU

KIHON

5x vpřed – Zenkutsu-Dachi / Sanbon-Zuki

5x zpět – Zenkutsu-Dachi / Uchi-Uke + Kizami-Zuki + Gyaku-Zuki

5x vpřed – Zenkutsu-Dachi / Age-Uke + Soto-Uke (stejná ruka) + Gyaku-Zuki

5x zpět – Kokutsu-Dachi / Shuto-Uke + Kizami Mae-Geri / Zenkutsu-Dachi + Gyaku-Zuki

5x vpřed – Zenkutsu-Dachi / Uraken-Uchi + Gyaku-Zuki

5x zpět – Zenkutsu-Dachi / Soto-Uke + Kiba-Dachi / Yoko Empi-Uchi + Zenkutsu-Dachi / Gyaku-Zuki

3x vpřed – Kiba-Dachi / Yoko-Geri Keage / Mawate

3x vpřed – Kiba-Dachi / Yoko-Geri Keage / Mawate / Yame

Kamae:

4x vpřed – Zenkutsu-Dachi / Gyaku-Zuki Chudan / Mawate

4x vpřed – Zenkutsu-Dachi / Gyaku-Zuki Chudan / Mawate

4x vpřed – Zenkutsu-Dachi / Oi-Zuki Jodan

4x zpět – Zenkutsu-Dachi / Age-Uke + Gyaku-Zuki

4x vpřed – Zenkutsu-Dachi / Mae-Geri + Oi-Zuki

4x zpět – Zenkutsu-Dachi / Gedan-Barai + Gyaku-Zuki

4x vpřed – Zenkutsu-Dachi / Mawashi-Geri + Gyaku-Zuki

4x zpět – Zenkutsu-Dachi / Uchi-Uke Jodan + Gyaku-Zuki

4x vpřed – Zenkutsu-Dachi / Yoko-Geri Kekomi + Gyaku-Zuki

4x zpět – Zenkutsu-Dachi / Soto-Uke + Gyaku-Zuki

Po každé technice do Kamae.

KATA

Tokui-gata:

Jion, Bassai Dai, Empi a Kanku Dai (vybírání si zkoušený)

KUMITE

Jiyu Ippon Kumite

Útok (Kamae)

1x Oi-Zuki Chudan

1x Oi-Zuki Jodan

1x Mae-Geri Chudan

1x Yoko-Geri Kekomi Chudan

1x Mawashi-Geri Jodan

Obrana (Kamae)

1x zpět Chudan-Uke + Gyaku-Zuki

1x zpět Jodan-Uke + Gyaku-Zuki

1x zpět Chudan-Uke + Gyaku-Zuki

1x zpět Chudan-Uke + Jodan Gyaku-Zuki

1x zpět Jodan-Uke + Gyaku-Zuki

Po každém útoku se vrací na výchozí pozici.