

6. kyu - zelený pás**KIHON:**

- 1.) HD: age-empi-uchi
- 2.) HD: jodan-mawashi-empi-uchi
- 3.) HD: jodan-kosa-uke
- 4.) HD: tate-shuto-uke ren-tsuki
- 5.) HD: mawashi-geri

KIHON-IDO:

(všechny kombinace je možné dělat v chůzi vpřed a vzad)

- 1.) ZD: sanbon-tsuki
- 2.) ZD: age-uke / gyaku-tsuki
- 3.) ZD: soto-uke / gyaku-uchi-uke / soto-uke
- 4.) ZD: gedan-barai / oi-cuki / gyaku-tsuki
- 5.) ZD: gedan-barai / hineri-mae-geri (kopající noha zpět do ZD)
- 6.) ZD: gyaku-tsuki / uchi-uke / gyaku-tsuki
- 7.) ZD: yoko-geri kekomi chudan
- 8.) KkD: shuto-uke překrok do ZK osae-uke gyaku-tate-nukite
- 9.) KkD: uchi-uke / gyaku-tsuki
- 10.) ZD: hineri-mae-geri oi-tsuki / gyaku tsuki (chudan kamae te)
- 11.) KiD: chudan-yoko-geri-keage (3 × na každou stranu)
- 12.) KiD: chudan-yoko-geri-kekomi (3 × na každou stranu)

SANBON KUMITE:

Útočník před zahájením kombinace vždy hlásí pořadí technik. Např. jodan, chudan, mae-geri. Každá technika je provedena na obě strany (hidari/migi).

- 1.) T: ZD v: oi-tsuki jodan/ oi-tsuki chudan/ maegeri chudan
U: ZD z: age-uke/ soto-uke/ gedan-barai + gyaku-tsuki
- 2.) T: ZD v: oi-tsuki jodan/ oi-tsuki chudan/ maegeri chudan
U: ZD z: age-uke/ uchi-uke/ gyaku gedan-barai (stejnou rukou jako uchi-uke) + kizami-tsuki + gyaku-tsuki
- 3.) T: ZD v: oi-tsuki jodan/ oi-tsuki chudan/ maegeri chudan
U: KkD z: jodan haiwan-morote-uke/ KkD: uchi-uke/ KkD: gedan-barai překrok do ZK: gyaku-tsuki

KATA: Heian Sandan

- Dále ZK vybere jednu kata z dosud uvedeného programu předchozích STV

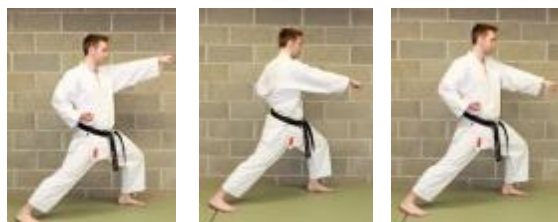
BUNKAI: Heian Sandan - názorné vysvětlení alespoň 4 kombinací technik

6.kyu

výchozí postoj ZD gedan-barai



1)ZD: sanbon-tsuki



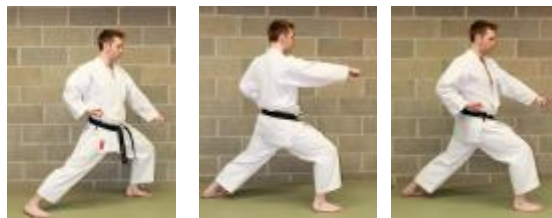
2)ZD: age-uke / gyaku-tsuki



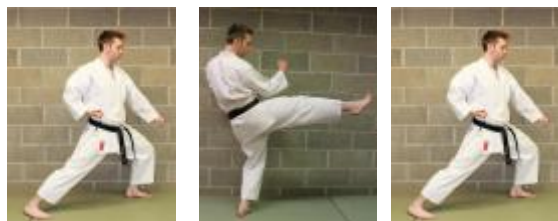
3)ZD: soto-uke / gyaku-uchi-uke / soto-uke



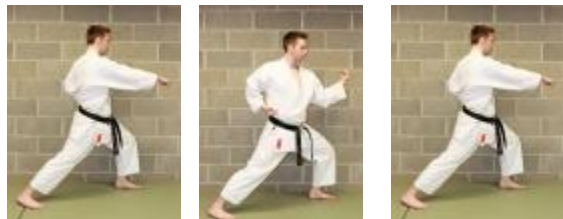
4)ZD: gedan-barai / oi-cuki/ gyaku-tsuki



5)ZD: gedan-barai / hineri-mae-geri



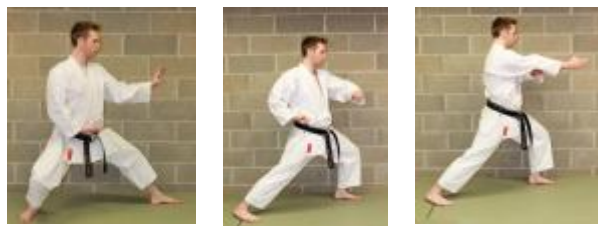
6)ZD:gyaku-tsuki / uchi-uke / gyaku-tsuki



7)ZD: yoko-geri kekomi chudan



8)KkD: shuto-uke překrok do ZK osae-uke gyaku-tate-nukite



9)KkD: uchi-uke / gyaku-tsuki



10)ZD: hineri-mae-geri oi-tsuki/ gyaku tsuki



11)KiD: chudan-yoko-geri-keage



12)KiD: chudan-yoko-geri-kekomi

