

7. kyu - žlutý pás**KIHON:**

- 1.) HD: yoko-empi-uchi
- 2.) HD: mae-empi-uchi
- 3.) HD: shomen-tetsui-uchi (dopředu)
- 4.) HD: shomen-tete-uraken-uchi (vpřed)
- 5.) HD: osae-uke, tate-nukite
- 6.) HD: yoko-uraken-uchi (do strany kdy pěst končí malíkovou hranou do strany)
- 7.) HD: tate-uraken-uchi (do strany kdy pěst končí malíkovou hranou dolů)

KIHON-IDO:

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

- 1.) ZD: oi-tsuki jodan
- 2.) ZD: age-uke / gyaku-tsuki
- 3.) ZD: soto-uke / gyaku-tsuki
- 4.) ZD: gedan-barai / gyaku-tsuki
- 5.) ZD: uchi-uke / gyaku-tsuki
- 6.) ZD: gyaku-tsuki
- 7.) ZD: osae-uke tate-nukite
- 8.) KkD: shuto-uke do úhlu 45°
- 9.) ZD: mae-geri oi-tsuki
- 10.) ZD: na místě gyaku-uchi-uke / hineri-mae-geri gyaku tsuki
- 11.) KiD: chudan-yoko-geri-keage (3 × na každou stranu)
- 12.) KiD: chudan-yoko-geri-kekomi (3 × na každou stranu mawate)

GOHON-KUMITE:

Útočník před zahájením cvičení hlásí název techniky. Možno v kombinacích:

- 5x vpřed-zpět
- 3x vpřed-zpět, 1x zpět-vpřed, 1x vpřed-zpět

1.) T: ZD jodan-oi-tsuki

U: ZD z: opačný střeh (stejný postoj) age-uke, poslední technika 1x protiútok gyaku-tsuki, kiai

2.) T: ZD v: chudan-oi-tsuki

U: ZD z: opačný střeh (stejný postoj) soto-ude-uke, poslední technika 1x protiútok gyaku-tsuki, kiai

3.) T: ZD v: gedan-oi-tsuki

U: ZD z: opačný střeh (stejný postoj) gedan-barrai, poslední technika 1x protiútok gyaku-tsuki, kiai

KATA: Heian Nidan

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

BUNKAI: Heian Nidan - názorné vysvětlení alespoň 4 kombinací technik

7.kyu

z vychozího postoje gedan-barai



1)ZD: oi-tsuki jodan



2)ZD: age-uke / gyaku-tsuki



3)ZD: soto-uke / gyaku-tsuki



4)ZD: gedan-barai / gyaku-tsuki



5)ZD: uchi-uke / gyaku-tsuki



6)ZD: gyaku-tsuki



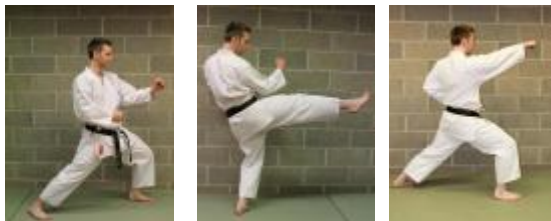
7)ZD: osae-uke tate-nukite



8)KkD: shuto-uke do úhlu 45°



9)ZD: mae-geri oi-tsuki



10)ZD: na místě gyaku-uchi-uke / hineri-mae-geri gyaku tsuki



11)KiD: chudan-yoko-geri-keage



12)KiD: chudan-yoko-geri-kekomi

