

8. kyu - bílý pás

KIHON:

- 1.) HD: ura-tsuki,
- 2.) HD: tate-tsuki
- 3.) HD: chudan-seiken-tsuki
- 4.) HD: soto-mawashi-shuto-uchi
- 5.) HD: mae-geri chudan
- 6.) HD: gedan-yoko-geri-kekomi
- 7.) HD: chudan-yoko-geri-keage

KIHON-IDO:

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

- 1.) ZD: oi-tsuki
- 2.) ZD: age-uke
- 3.) ZD: soto-uke
- 4.) ZD: gedan-barai
- 5.) ZD: uchi-uke
- 6.) ZD: gyaku-tsuki
- 7.) KkD: shuto-uke
- 8.) ZD: jodan-mae-geri (gedan kamae-te)

KIHON-KUMITE:

- 1.) T: HD/: jodan oi-tsuki
U: HD/: age-uke
- 2.) T: HD/: chudan oi-tsuki
U: HD/: soto-uke
- 3.) T: HD/: gedan oi-tsuki
U: HD/: gedan-barai

KATA: Heian Shodan

BUNKAI: Heian Shodan - názorné vysvětlení alespoň 4 kombinací technik Kata Heian Shodan

FOTO Kihon-ido

8.kyu

výchozí postoj ZD gedan-barai



1)ZD: oi-tsuki



2)ZD: age-uke



3)ZD: soto-uke



4)ZD: gedan-barai



5)ZD: uchi-uke



6)ZD: gyaku-tsuki



7)KkD: shut o-uke



8)ZD: jodan-mae-geri (gedan kamae-te)

