

6. KYU (ZELENÝ PÁS)

KIHON

Kihon-technika se provádí 5x, poslední akce s Kiai

1. Yame, Yoi
2. **Hidari Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai Hajime**
 - 2.1. vpřed v Zenkutsu-Dachi s Jodan Oi-Zuki
 - 2.2. vzad v Zenkutsu-Dachi s Jodan Age-Uke / Chudan Gyaku-Zuki
 - 2.3. vpřed v Zenkutsu-Dachi s Chudan Oi-Zuki
 - 2.4. vzad v Zenkutsu-Dachi s Chudan Soto-Uke / překrok do Kiba-Dachi s Yoko-Empi-Uchi
 - 2.5. vpřed v Zenkutsu-Dachi s Chudan Gyaku-Zuki
 - 2.6. vzad v Zenkutsu-Dachi s Chudan Uchi-Uke / Chudan Gyaku-Zuki
 - 2.7. vpřed v Zenkutsu-Dachi se Sanbon-Zuki (Jodan + Chudan + Chudan)
 - 2.8. vzad v Kokutsu-Dachi s Chudan Shuto-Uke / Chudan Kizami-Mae-Geri-Keage
 - 2.9. vpřed v Zenkutsu-Dachi s Jodan Mae-Geri-Keage
Mawate do Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
 - 2.10. vpřed v Zenkutsu-Dachi s Chudan Mawashi-Geri
Mawate do Kiba-Dachi s Gedan-Barai / přední ruka do pozice Uchi-Uke
 - 2.11. vpřed v Kiba-Dachi s Jodan Yoko-Geri-Keage
Mawate v Kiba-Dachi s Gedan-Barai / přední ruka do pozice Uchi-Uke
 - 2.12. vpřed v Kiba-Dachi s Jodan Yoko-Geri-Keage
Mawate v Kiba-Dachi s Gedan-Barai / přední ruka do pozice Uchi-Uke
 - 2.13. vpřed v Kiba-Dachi s Chudan Yoko-Geri-Kekomi
Mawate v Kiba-Dachi s Gedan-Barai / přední ruka do pozice Uchi-Uke
 - 2.14. vpřed v Kiba-Dachi s Chudan Yoko-Geri-Kekomi
Mawate do Kiba-Dachi s Gedan-Barai
3. Yame

KUMITE

Kihon-Ippon-Kumite

1. Tori a Uke se postaví před sebe, provedou v postoji Musubi-Dachi Otagai-Ni-Rei, Yoi
2. Tori zaujme ve správné vzdálenosti Hidari Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai a Kiai zakročení pravé nohy vzad
3. Uke zůstává v postoji Hachiji-Dachi
4. Tori nahlásí pásmo útoku
5. Uke potvrdí útok (Oss...)
6. Tori provede útok s předepsanou technikou
7. Uke provede předepsanou obranu a protiútok
8. Tori se stahuje vzad do Hachiji-Dachi
9. Uke se stahuje vpřed do Hachiji-Dachi
10. Body 2. - 9. se opakují, dokud nejsou provedeny všechny předepsané akce
11. Po provedení všech akcí Tori a Uke se body 2. - 9. provedou znova od začátku s tím rozdílem, že se role Tori a Uke vymění
12. Po skončení všech akcí provedou Tori u Uke v postoji Musubi-Dachi Otagai-Ni-Rei, otočí se čelem ke zkušebnímu komisaři a provedou Yoi

Útok (Tori)

1. z **Hidari Gedan-Kamae**
 - 1.1. vpřed do Zenkutsu-Dachi s Jodan Oi-Zuki
 - 1.2. vpřed do Zenkutsu-Dachi s Jodan Oi-Zuki
2. z **Hidari Gedan-Kamae**
 - 2.1. vpřed do Zenkutsu-Dachi s Chudan Oi-Zuki
 - 2.2. vpřed do Zenkutsu-Dachi s Chudan Oi-Zuki
3. z **Hidari Gedan-Kamae**
 - 3.1. vpřed do Zenkutsu-Dachi s Chudan Mae-Geri-Keage
 - 3.2. vpřed do Zenkutsu-Dachi s Chudan Mae-Geri-Keage
4. z **Hidari Gedan-Kamae**
 - 4.1. vpřed do Zenkutsu-Dachi s Chudan Yoko-Geri-Kekomi
 - 4.2. vpřed do Zenkutsu-Dachi s Chudan Yoko-Geri-Kekomi

Obrana (Uke)

1. z **Shizentai**
 - 1.1. vzad do Hidari Zenkutsu-Dachi s Jodan Age-Uke / Chudan Gyaku-Zuki
Sabaki pravou nohou vpravo vzad, lehké vychýlení z útočné linie ven spolu s krytem a protiútok Chudan Gyaku-Zuki. Při útoku dodržet správnou vzdálenost od soupeře a útok včas zastavit (Sun-Dome)
 - 1.2. vzad do Migi Zenkutsu-Dachi s Jodan Age-Uke / Chudan Gyaku-Zuki
Sabaki levou nohou vlevo vzad, lehké vychýlení z útočné linie ven spolu s krytem a protiútok Chudan Gyaku-Zuki. Při útoku dodržet správnou vzdálenost od soupeře a útok včas zastavit (Sun-Dome)
2. z **Shizentai**
 - 2.1. vzad do Zenkutsu-Dachi s Chudan Uchi-Uke / Chudan Gyaku-Zuki
Sabaki pravou nohou vpravo vzad, lehké vychýlení z útočné linie ven spolu s krytem a protiútok Chudan Gyaku-Zuki. Při útoku dodržet správnou vzdálenost od soupeře a útok včas zastavit (Sun-Dome)
 - 2.2. vzad do Zenkutsu-Dachi s Chudan Uchi-Uke / Chudan Gyaku-Zuki
Sabaki levou nohou vlevo vzad, lehké vychýlení z útočné linie ven spolu s krytem a protiútok Chudan Gyaku-Zuki. Při útoku dodržet správnou vzdálenost od soupeře a útok včas zastavit (Sun-Dome)

6. KYU (ZELENÝ PÁS)

3. z Shizentai

3.1. vzad do Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai / Chudan Gyaku-Zuki

Sabaki pravou nohou vpravo vzad, lehké vychýlení z útočné linie ven spolu s krytem a protiútok Chudan Gyaku-Zuki. Při útoku dodržet správnou vzdálenost od soupeře a útok včas zastavit (Sun-Dome)

3.2. vzad do Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai / Chudan Gyaku-Zuki

Sabaki levou nohou vlevo vzad, lehké vychýlení z útočné linie ven spolu s krytem a protiútok Chudan Gyaku-Zuki. Při útoku dodržet správnou vzdálenost od soupeře a útok včas zastavit (Sun-Dome)

4. z Shizentai:

4.1. vzad do Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai / Chudan Gyaku-Zuki

Sabaki pravou nohou vpravo vzad, lehké vychýlení z útočné linie ven spolu s krytem a protiútok Chudan Gyaku-Zuki. Při útoku dodržet správnou vzdálenost od soupeře a útok včas zastavit (Sun-Dome)

4.2. vzad do Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai / Chudan Gyaku-Zuki

Sabaki levou nohou vlevo vzad, lehké vychýlení z útočné linie ven spolu s krytem a protiútok Chudan Gyaku-Zuki. Při útoku dodržet správnou vzdálenost od soupeře a útok včas zastavit (Sun-Dome)

KATA

1. Shitei kata: Heian Sandan
2. Dle volby zkoušejícího – Sentei kata: Heian Shodan, Heian Nidan

KATA BUNKAI

1. Heian Sandan – 1 soupeř

SEBEOBRANA

1. Pád vpřed přes rameno zpět do stoje (tzv. judo kotoul) – 2x na každou stranu
2. Pád vzad přes rameno zpět do stoje – 2x na každou stranu

FYZICKÝ TEST

1. Maximální délka trvání celého testu: 60 sekund
 - a) 5 kliků na dlaních s tlesknutím
 - b) 20x „veslování“
 - c) 30x dřep ve výskoku (zvednout kolena minimálně do výše kyčlí)

PŘEDPOKLÁDANÉ TEORETICKÉ ZNALOSTI

1. Znalost pojmů: **Te, Do, Ki, Shitei Kata, Sentei Kata, Tokui Kata**
2. Znalost všech pojmů uvedených v tomto zkušební řádu a řádech předchozích
3. Zkoušený musí na začátku a konci zkoušek vykonat pozdrav dle etikety DOJO a tuto po celou dobu zkoušek dodržovat.