

## 7. KYU (ORANŽOVÝ 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
  - 2.3. vpřed v Zenkutsu-Dachi s Chudan Oi-Zuki
  - 2.4. vzad v Zenkutsu-Dachi s Chudan Soto-Uke
  - 2.5. vpřed v Zenkutsu-Dachi s Chudan Oi-Zuki
  - 2.6. vzad v Zenkutsu-Dachi s Chudan Uchi-Uke
  - 2.7. vpřed v Zenkutsu-Dachi s Jodan Mae-Geri-Keage,
  - 2.8. vzad v Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
  - 2.9. vpřed v Kokutsu-Dachi s Chudan Shuto-Uke
  - 2.10. vzad v Kokutsu-Dachi s Chudan Shuto-Uke  
překrok do Kiba-Dachi s Gedan-Barai / přední ruka do pozice Uchi-Uke
  - 2.11. vpřed v Kiba-Dachi s Chudan Yoko-Geri-Keage  
Mawate v Kiba-Dachi s Gedan-Barai / přední ruka do pozice Uchi-Uke
  - 2.12. vpřed v Kiba-Dachi s Chudan 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 v Kiba-Dachi s Gedan-Barai
3. Yame

### KUMITE

#### Gohon-Kumite

Útok (Tori)

1. z **Hidari Gedan-Kamae**: 5x vpřed s Jodan Oi-Zuki;
2. z **Hidari Gedan-Kamae**: 5x vpřed Chudan Oi-Zuki.

Obrana (Uke)

1. z **Shizentai**: 5x ústup vzad s Jodan Age-Uke / pátá technika protiúder Chudan Gyaku-Zuki;
  2. z **Shizentai**: 5x ústup vzad se Chudan Soto-Uke / pátá technika protiúder Chudan Gyaku-Zuki
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. Tori začíná z Hidari Zenkutsu-Dachi první útok do Migi Zenkutsu-Dachi. Počet útočných akcí je celkem pět, pátý útok je s Kiai.
  4. Uke stojí v Hachiji-Dachi a začíná s ústupem vzad pravou nohou s levou blokující technikou a následně ustupuje vzad s příslušnou technikou.
  5. Po páté obranné technice provede Uke ihned protiúder s Kiai.
  6. Po provedení protiútku se Tori stáhne přední nohou z postoje Zenkutsu-Dachi směrem dozadu a zaujme Yoi v postoji Hachiji-Dachi. Následně se pak stáhne také i Uke ze Zenkutsu-Dachi do Yoi v postoji Hachiji-Dachi přisunem zadní nohy směrem vpřed.
  7. Celá akce se provede i na druhou stranu zpět do původního výchozího místa s tím rozdílem, že role Tori a Uke se vymění – č. 2.-6.
  8. Po skončení je provedena kombinace s druhým útokem oběma směry – č. 2.-7.
  9. Závěrem Tori a Uke provedou v postoji Musubi-Dachi Otagai-Ni-Rei a otočí se čelem ke zkušebnímu komisaři a provedou Yoi

### KATA

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

### KATA BUNKAI

1. **Heian Nidan** – 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) 20 kliků (Seiken)
  - b) 10 leh-sedů bez opory s chodidly na podlaze, ruce u hlavy, nebo zkřížené na prsou nebo 10 sklapovaček
  - c) 20 dřepů ve výskoku (kolena zvednout min. do výše úrovně kyčlí)

### PŘEDPOKLÁDANÉ TEORETICKÉ ZNALOSTI

1. Znalost pojmů: **Seiza, Hanmi, Hiki-Te, Hiki-Ashi**
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.
4. Zkoušený musí zvládnout správné zavázání Obi a upravení Karate-Gi