

8. KYU (ŽLUTÝ 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 Chudan Oi-Zuki**
Mawate do Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
 - 2.2. **vpřed v Zenkutsu-Dachi s Jodan Age-Uke**
Mawate do Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
 - 2.3. **vpřed v Zenkutsu-Dachi s Chudan Soto-Uke**
Mawate do Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
 - 2.4. **vpřed v Zenkutsu-Dachi s Chudan Uchi-Uke**
Mawate do Kokutsu-Dachi s Shuto-Uke
 - 2.5. **vpřed v Kokutsu-Dachi s Chudan Shuto-Uke**
Mawate do Zenkutsu-Dachi s Ryo-Yoko-Gedan-Barai
 - 2.6. **vpřed v Zenkutsu-Dachi s Chudan Mae-Geri-Keage,**
Mawate do Kiba-Dachi s Gedan-Barai
 - 2.7. **vpřed v Kiba-Dachi s Chudan Yoko-Geri-Keage**
Mawate do Kiba-Dachi s Gedan-Barai
 - 2.8. **vpřed v Kiba-Dachi s Chudan Yoko-Geri-Keage**
Mawate do 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 zakročení pravé nohy vzad.
 3. Tori začíná z Hidari Zenkutsu-Dachi první útok do Migi Zenkutsu-Dachi. Počet těchto akcí je celkem pět.
 4. Uke stojí v Hachiji-Dachi a začíná s ústupem vzad levou nohou s pravou blokující technikou a následně ustupuje vzad s příslušnou technikou.
 5. Po páté technice provede Uke ihned po krytu protiúder s Kiai.
 6. Po provedení protiútku se Tori stáhne přední nohou z postojů 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 přísunem 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 Shodan**
2. **Dle volby zkoušejícího – Sentei kata: Taikyoku Shodan**

KATA BUNKAI

1. **Heian Shodan** – 1 soupeř

SEBEOBRANA

1. Pád vpřed přes rameno zpět do stoje (tzv. judo kotou) – 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 zkrfžené na prsou
 - c) 20 dřepů s rukama za hlavou a klesnutím kyčlí min. do úrovně kolen

PŘEDPOKLÁDANÉ TEORETICKÉ ZNALOSTI

1. Znalost pojmů: **Budo, Karate-Do, Kyu, Dan, Kohai, Senpai**
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