

6.kyu

KIHON:

1. HD mawashi uke yama teisho tsuki
2. HD gedan yoko geri
3. HD mawashi empi uch
4. HD sukui osae uke (kaishu joge uke)
5. ZD mae ken tsuki, gyaku tsuki (důraz na práci boků)
6. NAD do SD age uke a chudan gyaku tsuki
7. NAD do ZD yoko uke a jodan gyaku tsuki
8. SHD otoshi empi uchi
9. ST do ZD gyaku tsuki
10. ST do ZD mae ken (kizami) tsuki

KIHON IDO:

1. SD ayumi ashi age uke gyaku tsuki a soto uke // zpět
SD ushiro ayumi ashi yoko uke gyaku tsuki a harai uke
2. ZD ayumi ashi mae geri a oi tsuki a // zpět
ZD kizami mae geri ushiro ayumi ashi a age empi uchi
3. NAD do ZD gyaku tsuki ayumi ashi // mawate
4. NAD ayumi ashi kake uke gyaku tsuki // zpět
NAD ushiro ayumi ashi nagashi uke gyaku tsuki
5. SHD kamae ayumi ashi s mawashi empi uchi, shomen uraken uchi,
harai otoshi uke a gyaku tsuki // stejné ushiro ayumi ashi

OYO IDO:

1. ST ayumi ashi do ZD oi tsuki přední nohu vrátit do ST // mawate
2. ST ayumi ashi mae geri / a zpět ushiro ayumi ashi (zpět – kop přední nohou)
3. ST mawashi geri ayumi ashi / a zpět ushiro ayumi ashi (zpět – kop přední nohou)
4. ST hineri mawashi geri, ayumi ashi yokomen uraken uchi // mawate
5. ST ashi barai, oi tsuki ayumi ashi // mawate

KUMITE:

SANDAN UKE BARAI - ICHI

1. Ú: SD ayumi ashi oi tsuki jodan, SD ayumi ashi oi tsuki chudan,
SHD ayumi ashi oi tsuki gedan
O: SD ushiro ayumi ashi age uke, SD ushiro ayumi ashi yoko uke,
SHD ushiro ayumi ashi harai uke

YOKUSOKU KUMITE

1. Ú: ST do ZD mae ken tsuki // ST ayumi ashi ZD oi tsuki (střídání technik)
O: ST do ZD (ST ushiro ayumi ashi do ZD) age, yoko, soto nebo gedan uke a gyaku tsuki
2. Ú: ST mawashi geri
O: ST cho uke

KIHON BUNKAI MAWASCHI UKE

1. Ú: ZD ayumi /suri/ ashi oi tsuki jodan, gyaku tsuki chudan
O: ST tai sabaki mawashi uke, překřížit ruce, páka, hod

KATA: Geki sai dai Ni