

8. kyu

KIHON:

1. HD seiken tsuki
2. HD age, soto, yoko a gedan uke
3. HD shomen, yokomen uraken uchi
4. HD hiza geri
5. HD mae geri
6. SHD harai otoshi uke

KIHON IDO :

1. SD ayumi ashi oi tsuki // a SD ushiro ayumi ashi oi tsuki
2. SD ayumi ashi s age uke // a SD ushiro ayumi ashi se soto uke
3. SD ayumi ashi chudan mae geri // a SD ushiro ayumi ashi chudan mae geri
4. ZD ayumi ashi jodan oi tsuki // a ZD ushiro ayumi ashi jodan oi tsuki
5. ZD ayumi ashi s yoko uke // a ZD ushiro ayumi ashi gedan uke
6. ZD ayumi ashi chudan mae geri // a ZD ushiro ayumi ashi chudan mae geri
7. SHD ayumi ashi oi tsuki // a SHD ushiro ayumi ashi s harai otoshi uke

KUMITE:

TANREN KUMITE

1. Ú: HD oi tsuki jodan / chudan
O: HD age uke / soto uke nebo yoko (uchi) uke
2. Ú: HD oi tsuki gedan
O: HD harai otoshi uke

KIHON IDO TANREN KUMITE

(každá kombinace 2x vpřed a 2x vzad)

1. Ú: SD ayumi ashi oi tsuki jodan /chudan/,
O: SD ushiro ayumi ashi s age /yoko/ uke // poté zpět
O: SD ayumi ashi oi tsuki jodan /chudan/,
Ú: SD ushiro ayumi ashi s age /yoko/ uke
2. Ú: ZD ayumi ashi oi tsuki jodan,
O: ZD ushiro ayumi ashi s age uke // poté zpět
O: ZD ayumi ashi oi tsuki chudan,
Ú: ZD ushiro ayumi ashi s yoko uke