

## 5.kyu

### **KIHON:**

1. HD teisho tsuki
2. HD ura uke
3. HD ushiro geri
4. HD age kakuto uke
5. NAD kansetsu geri
6. ST tai sabaki s kake uke, gyaku tsuki, na drouhou stranu tai sabaki nagashi uke, gyaku tsuki

### **KIHON IDO:**

1. SD ayumi ashi do SHD cyokaku gedan tetcui uchi, sayu uraken uchi  
stažení přední nohy do SD // SD ushiro ayumi ashi to samé
2. SD ayumi ashi chudan oi tsuki, gyaku rokou age uke a chudan oi tsuki // a ushiro to samé
3. ZD ayumi ashi jodan oi tsuki, gyaku rukou yoko uke a jodan oi tsuki // ZD ushiro to samé
4. ZD mae geri, gyaku tsuki // mawate
5. SHD ayumi ashi chudan oi tsuki gyaku rukou do ZD harai uke a zpět do SHD oi tsuki  
chudan // SHD ushiro to samé
6. NAD suri ashi gyaku tsuki // NAD ushiro suri ashi kake uke a gyaku tsuki

### **OYO IDO:**

1. ST suri ashi gyaku tsuki
2. ST suri ashi mae ken (kizami ) tsuki
3. ST suri ashi yokomen uraken uchi
4. ST suri ashi mae ken tsuki, gyaku tsuki
5. ST hineri yoko geri

### **KUMITE:**

#### **NEKO ASHI DACHI KUMITE**

Ú: NAD do ZD mae ken tsuki / NAD ayumi ashi do ZD oi tsuki (jodan, chudan) střídat útoky  
O: HD do NAD tai sabaki s kake uke / harai nebo yoko uke / kizami mae geri/ gyaku tsuki

#### **SANDAN UKE BARAI - NI**

Ú: SD ayumi ashi oi tsuki jodan, ayumi ashi do SD oi tsuki chudan,  
ayumi ashi do SHD oi tsuki chudan

O: SD ushiro ayumi ashi age uke gyaku tsuki, ushiro ayumi ashi do SD yoko uke gyaku tsuki  
a ushiro ayumi ashi do SHD harai uke gyaku tsuki

#### **OYO BUNKAI MAWASHI UKE**

1. Ú: ST ayumi ashi ZD oi tsuki  
O: ST tai sabaki s aplikací mawashi uke  
podle vlastního pojetí bunkai (např. kake uke, páka na loket)

**KATA:** Geki sai dai Ichi, **Geki sai dai Ni**

**KIHON BUNKAI KATA:** Geki sai dai Ichi