

7.kyu

KIHON:

1. HD gammen shuto uchi, yokomen shuto uchi
2. HD kaishu yoko uke
3. HD kake uke
4. HD nagashi uke
5. HD age empi uchi
6. HD mawashi geri
7. HD gedan sokuto geri
8. ZD gyaku tsuki
9. SHD ura tsuki, tate tsuki

KIHON IDO :

1. SD ayumi ashi chudan gyaku tsuki // zpět stejné ushiro ayumi ashi
2. SD ayumi ashi s age uke, chudan gyaku tsuki // zpět ushiro ayumi ashi s gedan uke a chudan gyaku tsuki
3. ZD ayumi ashi chudan gyaku tsuki // zpět stejné ushiro ayumi ashi
4. ZD ayumi ashi se yoko uke, a jodan gyaku tsuki // zpět ushiro ayumi ashi soto uke jodan gyaku tsuki
5. SHD ayumi ashi chudan gyaku tsuki // zpět ushiro ayumi ashi s harai otoshi uke, chudan gyaku tsuki
6. NAD ayumi ashi kaishu yoko uke // NAD ushiro ayumi ashi kake uke

OYO IDO :

1. ST kamae suri ashi, // zpět ushiro suri ashi
2. ST kamae yose ashi, // zpět ushiro yose ashi
3. ST ayumi ashi s ashi barai // mawate
4. ST ayumi ashi mawashi geri // mawate

KUMITE:

KIHON SANDAN UKE BARAI

- Ú: HD jodan tsuki, chudan tsuki, gedan tsuki
O: HD age uke, yoko uke, harai otoshi uke
O: HD jodan tsuki, chudan tsuki, gedan tsuki
Ú: HD age uke, yoko uke, harai otoshi uke

KIHON IDO TANREN KUMITE

1. Ú : SD ayumi ashi oi tsuki jodan, ayumi ashi do ZD oi tsuki chudan (poté to stejné jako obránce)
O : SD ushiro ayumi ashi age uke a ushiro ayumi ashi do ZD s yoko uke (poté to stejné jako útočník)

KIHON YOKUSOKU KUMITE

1. Ú : ZD ayumi ashi oi tsuki jodan /chudan/
O : HD ushiro ayumi ashi do ZD age, soto, yoko, harai uke, gyaku tsuki
2. Ú : ST mae geri
O : ST tai sabaki sukui uke a gyaku tsuki

KATA: Geki sai dai Ichi