

4.kyu

KIHON:

1. HD joge uke
2. HD furi uchi
3. HD kagi tsuki
4. NAD do ZD haito uchi
5. NAD gedan sokuto geri do ZD gyaku tsuki
6. NAD kansetcu geri a do ZD gyaku tsuki
7. ST ura mawashi geri hineri

KIHON IDO:

1. SD ayumi ashi san ren tsuki (jodan, chudan, gedan) // zpět
SD ushiro ayumi ashi age uke,gyaku rukou yoko uke a oi rukou harai uke
2. ZD kamae ayumi ashi mae geri, age empi uchi, gyaku tsuki // stejné zpět ushiro ayumi ashi
3. ZD yose ashi yoko geri gyaku tsuki / mawate
4. NAD kansetcu geri do SD age uke gyaku tsuki ayumi ashi do NAD // mawate
5. NAD kizami mae geri, do ZD yoko uke chudan gyaku tsuki //mawate
6. SD suri ashi do SHD kake uke, san ren tsuki ayumi ashi SD // zpět
SD ushiro suri ashi do HD kake uke, san ren tsuki a ushiro ayumi ashi do SD

OYO IDO:

1. ST yose ashi mae geri
2. ST yose ashi mawashi geri
3. ST yose ashi yoko geri
4. ST yose ashi yokomen uraken uchi
5. ST suri ashi gyaku tsuki, mawashi geri hineri

KUMITE:

YOKUSOKU KUMITE

1. Ú: ST yose ashi chudan oi tsuki / ST ayumi ashi chudan oi tsuki (střídat útoky)
O: ST tai sabaki (ushiro tai sabaki) kakuto uke, jodan gyaku tsuki
2. Ú: ST yose ashi chudan oi tsuki / ST ayumi ashi chudan oi tsuki (střídat útoky)
O: ST tai sabaki (ushiro tai sabaki) nagashi uke chudan gyaku tsuki
3. Ú: ST yose ashi kizami mae gei / ST hinei mae geri (střídat útoky)
O: ST yoko tai sabaki do KKD harai otoshi uke přetočení do ZD chudan gyaku tsuki

SANDAN UKE BARAI – SAN

- Ú: SD ayumi suri ashi oi tsuki jodan, ayumi suri ashi do SD oi tsuki chudan a ayumi suri ashi do SHD oi tsuki chudan
- O: SD ushiro ayumi suri ashi kaishu jodan uke, ushiro ayumi suri ashi do SD ura uke a ushiro ayumi suri ashi do SHD kaishu harai uke / na konci kterékoliv tech. páka na loket

KATA: Gekisai dai Ich , Gekisai dai Ni, **Sanchin**

KIHON BUNKAI KATA: Gekisai dai Ni