



## **8. KYU - BÍLÝ PÁS**

### **1) TECHNIKY NA MÍSTĚ:**

oi-tsuki, age-uke, soto-uke, gedan-barai, uchi-uke, mae-geri, mavaši-geri, mawate s gedan-barai

### **2) KIHON:**

1. Zk vpřed čudan oi-tsuki 5x, poslední akce s kiai.
2. Zk vzad gedan-barai 5x, poslední akce s kiai
3. Zk vpřed čudan gyaku-tsuki 5x, poslední akce s kiai
4. Zk vzad age-uke 5x, poslední akce s kiai.
5. Zk vpřed čudan otoši tetsui-uchi 5x, poslední akce s kiai
6. Zk vzad soto-uke 5x, poslední akce s kiai
7. Zk vpřed džodan mae-geri /při provádění paže v kamae, dokrok s gedan-barai/ 5x, poslední akce s kiai
8. Zk vzad uchi-uke 5x, poslední akce s kiai
9. Zk na místě mawate s gedan-barai 10x, poslední akce s kiai
10. Kk vpřed shuto-uke 5x, poslední akce s kiai + obrat do Kk shuto-uke s kiai
11. Ki do strany yoko-geri-kekomi 3x na každou stranu, po třetí akci kiai

### **3) KUMITE:**

**Na místě:** Heiko dači    **Obránce:** age-uke, soto-uke, gedan-barai

**Útočník:** oi-tsuki džodan, oi-tsuki čudan, oi-tsuki gedan(břicho)

**Gohon-kumite:** (Podle úrovně zkoušených se mohou vybrat)

1. 5x Tori Zk džodan oi-tsuki, Uke Zk opačný střeh (stejný postoj) age-uke, po páté technice 1x protiútok gyaku-tsuki s kiai
2. 5x Tori Zk čudan oi-tsuki, Uke Zk opačný střeh (stejný postoj) soto-uke, po páté technice 1x protiútok gyaku-tsuki s kiai
3. 5x Tori Zk čudan oi-tsuki, Uke Zk opačný střeh (stejný postoj) uchi-uke, po páté technice 1x protiútok gyaku-tsuki s kiai
4. 5x Tori Zk čudan oi-tsuki, Uke Zk opačný střeh (stejný postoj) gedan-barai, po páté technice 1x protiútok gyaku-tsuki s kiai

### **4) KATA:**

Shitei – Heian Shodan (Zkoušený navíc vysvětlí dvě kombinace z této kata)

### **5) FYZICKÉ TESTY:**

15x klik, 50x sklapovačka, 50x dřep, 20x dřep s výskokem

### **6) TEORETICKÉ TESTY:**

Znalost min. 15ti základních názvů v karate:

Zastavte, začněte, obráceně, připravte se, přípravný postoj, základní útočný postoj, základní obranný postoj, postoj jezdce, úder vpřed v přípravném postoji, horní, střední a spodní pásmo, kryt na hlavu, kryt na střed, kryt na spodní pásmo, kryt hranou ruky, kop vpřed, kop do strany.



### 7. KYU - ŽLUTÝ PÁS

**1 ) TECHNIKY NA MÍSTĚ:** (Zkoušející vybírá z těchto technik a technik v předchozích STV)  
rentsuki, mae-geri, mawaši-geri, yoko-geri-keage, yoko-geri kekomi, tetsui, uraken

**2) KIHON:** (Zkoušející vybírá z těchto kombinací a kombinací v předchozích STV)

1. Zk vpřed džodan oi-tsuki 5x, poslední akce s kiai
2. Zk vzad gedan-barai + gyaku-tsuki 5x, poslední akce s kiai
3. Zk vpřed džodan kizami-tsuki + gyaku-tsuki 5x, poslední akce s kiai
4. Zk vzad age-uke + gyaku-tsuki 5x, poslední akce s kiai
5. Zk vpřed čudan nukite 5x, poslední akce s kiai
6. Zk vzad soto-uke + gyaku-tsuki 5x, poslední akce s kiai
7. Zk vpřed džodan mae-geri + dokrok do Zk gyaku-tsuki 5x, poslední akce s kiai
8. Zk vzad uchi-uke + gyaku-tsuki 5x, poslední akce s kiai
9. Kk vpřed shuto-uke 5x, poslední akce s kiai + vzad Kk shuto-uke 5x, poslední akce s kiai
10. Ki do strany yoko-geri-kekomi 3x na každou stranu, po třetí akci kiai
11. Ki do strany yoko-geri-keage + ura-uke 3x na každou stranu, po třetí akci kiai

**3) KUMITE:**

**Na místě:** Heiko dači    Obránce: age-uke, soto-uke, uchi-uke, gedan-barai  
Útočník: oi-tsuki (džodan, čudan, gedan)

**Gohon-kumite:** (Podle úrovně zkušných se mohou vybrat)

1. 5x Tori Zk džodan oi-tsuki, Uke Zk opačný střeh (stejný postoj) age-uke, po každé technice 1x protiútok gyaku-tsuki s kiai
2. 5x Tori Zk čudan oi-tsuki, Uke Zk opačný střeh (stejný postoj) soto-uke, po každé technice 1x protiútok gyaku-tsuki s kiai
3. 5x Tori Zk čudan oi-tsuki, Uke Zk opačný střeh (stejný postoj) uchi-uke, po každé technice 1x protiútok gyaku-tsuki s kiai
4. 5x Tori Zk čudan oi-tsuki, Uke Zk opačný střeh (stejný postoj) gedan-barai, po každé technice 1x protiútok gyaku-tsuki s kiai

**4) KATA:**

Shitei - Heian Nidan (vysvětlit 4 kombinace)  
Shitei - jedna kata z předchozích STV

**5) FYZICKÉ TESTY:**

20x klik, 70x sklapovačka, 60x dřep, 25x dřep s výskokem



### 6. KYU - ZELENÝ PÁS

#### 1 ) TECHNIKY NA MÍSTĚ: (Zkoušející vybírá z těchto technik a technik v předchozích STV)

heikodači: age-empi-uchi, kosa-uke, tate-shuto-uke + rentsuki

#### 2) KIHON: (Zkoušející vybírá z těchto kombinací a kombinací v předchozích STV)

1. Zk vpřed džodan sanbon-tsuki 5x, poslední akce s kiai
2. Zk vzad gedan-barai + mae-geri (kopající nohu vrátit do výchozího střehu) + čudan gyaku-tsuki 5x, poslední akce s kiai
3. Kk vpřed morote-uke
4. Zk vzad age-uke + mae-geri (kopající nohu vrátit do výchozího střehu) + džodan gyaku-tsuki 5x, poslední akce s kiai
5. Kk vpřed shuto-uke + na místě úkrok do Zk čudan gyaku-nukite 5x, poslední akce s kiai
6. Zk vzad soto-uke + mae-geri (kopající nohu vrátit do výchozího střehu) + čudan gyaku-tsuki 5x, poslední akce s kiai
7. Zk vpřed džodan mae-ashi-geri, vpřed čudan mawaschi-geri (paže v kamae)+ gyaku-tsuki čudan 5x, poslední akce s kiai
8. Zk vzad uchi-uke + mae-geri (kopající nohu vrátit do výchozího střehu) + džodan gyaku-tsuki 5x, poslední akce s kiai
9. ZK vpřed soto-uke + úkrok do Ki čudan yoko-empi-uchi 5x, poslední akce s kiai
10. Ki do strany yoko-geri-kekomi 3x na každou stranu, po třetí akci kiai
11. Ki do strany yoko-geri-keage 3x na každou stranu, po třetí akci kiai

#### 3) KUMITE:

##### Kihon-ipun-kumite:

1. 2x Tori džodan oi-tsuki, Uke age-uke, pokaždé jinou rukou, libovolný reálný protiúder s kiai
2. 2x Tori čudan oi-tsuki, Uke soto-uke, pokaždé jinou rukou, libovolný reálný protiúder s kiai
3. 2x Tori čudan mae-geri, Uke 1. ústup 45 stupňů vzad s krytem gedan-barai levé, 2. ústup vzad levé nagashi-uke a volný protiútok s kiai

#### 4) KATA:

Shitei - Heian Sandan (vysvětlit tyto techniky a kombinace - džoge-uke, nukite a držení, mika-tsuki-geri, mawaši-empi-uchi)

Shitei - jedna kata z předchozích STV

#### 5) FYZICKÉ TESTY:

25x klik, 80x sklapovačka, 70x dřep, 30x dřep s výskokem



### 5. KYU - FIALOVÝ PÁS

**1 ) TECHNIKY NA MÍSTĚ:** (Zkoušející vybírá z těchto technik a technik v předchozích STV)  
čudan kakiwake-uke maegeri rentsuki,yama-tsuki,ushiro-geri

**2) KIHON:** (Zkoušející vybírá z těchto kombinací a kombinací v předchozích STV)

1. Zk vpřed džodan oi-tsuki + Kk morote-uchi-uke + Zk čudan oi-tsuki + gyaku-tsuki (vše na místě) 5x, poslední akce s kiai
2. Zk vzad age-uke + mae-ashi-geri + mae-geri (kopající nohu vrátit do výchozího střehu) + čudan gyaku-tsuki 5x, poslední akce s kiai
3. Kk vpřed shuto-uke + čudan mawashi ashi-geri + dokrok do Zk gyaku -shuto-uchi 5x, poslední akce s kiai
4. Zk vzad soto-uke + mae-yoko-geri-keage dokrok do Zk čudan gyaku-tsuki 5x, poslední akce s kiai
5. Kk vpřed shuto-uke + úkrok do Zk gyaku-shuto-uchi + -shuto-uchi + čudan gyaku-tsuki 5x, poslední akce s kiai
6. Zk vzad gedan-barai + mawashi-ashi-geri + mae-geri-kekomi čudan (kopající nohu vrátit do výchozího střehu) + gyaku-tsuki 5x, poslední akce s kiai
7. Zk vpřek joko-geri kekomi + uchi-uke + gyaku-tsuki oi-tsuki
8. Ki do strany yoko-geri-kekomi 3x na každou stranu, po třetí akci kiai
9. Ki do strany yoko-geri-keage + ura-uken uchi, po třetí akci kiai

**3) KUMITE:**

**Kihon-apon-kumite:**

1. 2x Tori džodan oi-tsuki
2. 2x Tori čudan oi-tsuki
3. 2x Tori čudan mae-geri
4. 2x Tori čudan yoko-geri-kekomi
5. 2x Tori džodan mawashi-geri

Uke vždy libovolný reálný kryt + vždy odlišný protiúder s kiai

**4) KATA:**

Shitei - Heian Yondan (vysvětlit tyto techniky a kombinace – haiwan-uke, joko-geri, kakiwake-uke, hizageri)  
Shitei - dvě kata z předchozích STV

**5) FYZICKÉ TESTY:**

30x klik, 90x sklapovačka, 100x dřep, 35x dřep s výskokem



### 4. KYU - FIALOVÝ PÁS

#### 1 ) TECHNIKY NA MÍSTĚ: (Zkoušející vybírá z těchto technik a technik v předchozích STV)

kagi-tsuki, age-tsuki, yoko-morote-tsuki, mika-tsuki + gedan-barai

#### 2) KIHON: (Zkoušející vybírá z těchto kombinací a kombinací v předchozích STV)

1. Zk vpřed oi-tsuki čudan + gyaku-soto-uke + vzad Zk gedan-barai + vpřed Zk oi-tsuki džodan + gyaku-tsuki čudan 5x, pátá akce s kiai, obrat do Zk gedan-barai + gyaku-tsuki s kiai
2. Zk vpřed mae-ashi-geri + mae-geri + čudan gyaku-tsuki + na místě age-uke + čudan gyaku-tsuki 5x, pátá akce s kiai
3. Kk vzad shuto-uke + úkrok Zk džodan kizami-tsuki + stejná ruka shuto-uchi + yokomen-shuto-uchi + gyaku-tsuki čudan 5x, vždy pátá akce s kiai
4. Zk vpřed yoko-ashi-geri-keage, vpřed yoko-geri-kekomi + čudan gyaku-tsuki + na místě soto-uke + čudan gyaku-tsuki 5x, pátá akce s kiai, obrat do Zk gedan-barai + gyaku-tsuki s kiai
5. Zk vpřed mawashi-ashi-geri + mawashi-geri + čudan gyaku-tsuki + na místě gedan-barai + gyaku-tsuki čudan obrat do Zk gedan-barai + gyaku-tsuki s kiai
6. Ki do strany yoko-geri-kekomi 5x na každou stranu, vždy pátá technika s kiai
7. Ki do strany yoko-geri-keage + ura-uke + dokrok do Zk gyaku-age-empi-uchi 5x na každou stranu, vždy pátá akce s kiai
8. Zk vpřed ushiro-geri 5x na každou nohu, vždy pátá akce s kiai

#### Kopy na místě:

Zk mae-geri džodan + joko-geri-keage (stejnou nohou bez položení na zem) 5x, každá technika s kiai

#### 3) KUMITE:

##### Kihon-apon-kumite:

1. 2x Tori džodan oi-tsuki
2. 2x Tori čudan oi-tsuki
3. 2x Tori čudan mae-geri
4. 2x Tori čudan joko-geri-kekomi
5. 2x Tori džodan mawashi-geri

Uke vždy odlišný reálný kryt + vždy odlišný protiúder s kiai

##### Džiu kumite s jedním partnerem

#### 4) KATA:

Shitei - Heian Godan (vysvětlit tyto techniky a kombinace – kagi-tsuki, kosa-uke, mika-tsuki-geri + libovolná pasáž)

Shitei - dvě kata z předchozích STV

#### 5) FYZICKÉ TESTY:

35x klik - seiken, 100x sklapovačka, 100x dřep, 35x dřep s výskokem



# ZKUŠEBNÍ ŘÁD STV

## KARATE VISION

### 3. KYU - HNĚDÝ PÁS

Minimální čekací doba 6 měsíců

**1 ) TECHNIKY NA MÍSTĚ:** (Zkoušející vybírá z technik v předchozích STV)

**2) KIHON:** (Zkoušející vybírá z těchto kombinací a kombinací v předchozích STV)

1. Zk vzad gedan-barai + gyaku-tsuki s kiai
2. Zk vpřed oi-tsuki čudan + gyaku-soto-uke + vzad Zk gedan-barai + vpřed Zk oi-tsuki džodan + gyaku-tsuki čudan pátá akce s kiai, obrat do Zk gedan-barai + gyaku-tsuki s kiai
3. Zk vpřed mae-aši-geri + mae-geri + čudan gyaku-tsuki + na místě age-uke + čudan gyaku-tsuki pátá akce s kiai, obrat do Zk gedan-barai + gyaku-tsuki s kiai
4. Zk vpřed mawaši-aši-geri + mawaši-geri + čudan gyaku-tsuki + na místě gedan-barai + mawaši-aši-geri + čudan gyaku tsuki, pátá akce s kiai, obrat do Zk gedan-barai + gyaku-tsuki s kiai
5. Zk vpřed joko-aši-geri-keage + joko-geri-kekomi + čudan gyaku-tsuki + na místě soto-uke + čudan gyaku-tsuki, pátá akce s kiai, obrat do Zk gedan-barai + gyaku-tsuki s kiai
6. Zk vpřed ura-mawaši-geri + čudan gyaku-tsuki + na místě uči-uke + posun v Zk džodan kizami-tsuki čudan gyaku-tsuki, pátá akce s kiai, obrat do Zk gedan-barai + gyaku-tsuki s kiai
7. Kk vpřed šuto-uke + mae-aši-geri, bez položení tou samou nohou mawaši-aši-geri + vpřed uši-ro-geri + Zk yokomen-uraken-uči + čudan gyaku-tsuki (do další kombinace pouze úkrok do Kk), pátá akce s kiai, obrat do Zk gedan-barai + gyaku-tsuki s kiai

Všechny kombinace 5x, pátá akce s kiai

Mawate vždy gedan-barai + gyaku-tsuki s kiai

**3) KUMITE:**

**Džiu-ipon-kumite:**

1. Tori džodan oi-tsuki
2. Tori čudan oi-tsuki
3. Tori čudan mae-geri
4. Tori čudan joko-geri-kekomi
5. Tori uši-ro-geri
6. Tori džodan mawaši-geri

Uke vždy libovolný reálný kryt + libovolný reálný protiúder či kombinace protiúderů s kiai

Totéž ještě jednou s odlišnými kryty i protiútoky

**Džiu kumite s jedním partnerem**

**4) KATA:**

Shitei – Tekki Shodan

Shitei - Bassai Dai

Shitei – jedna kata z předchozích STV

**5) FYZICKÉ TESTY:**

40x klik - Seiken, 100x sklapovačka, 40x dřep s výskokem



## 2. KYU - HNĚDÝ PÁS

Minimální čekací doba 6 měsíců

**1 ) TECHNIKY NA MÍSTĚ:** (Zkoušející vybírá z technik v předchozích STV)

**2) KIHON:** (Zkoušející vybírá z těchto kombinací a kombinací v předchozích STV)

1. Zk vzad gedan-barai + gyaku-tsuki s kiai
2. Zk vpřed oi-tsuki čudan + gyaku-soto-uke + vzad Zk gedan-barai + vpřed oi-tsuki džodan + gyaku-tsuki čudan, pátá akce s kiai, obrat do Zk gedan-barai + gyaku-tsuki s kiai
3. Zk vpřed mae-aši-geri + mae-geri + gyaku-tsuki čudan + na místě age-uke + mae-aši-geri + dokrok otoši tetsui-uči + gyaku-tsuki čudan, pátá akce s kiai, obrat do Zk gedan-barai + gyaku-tsuki s kiai
4. Zk vpřed mawaši-aši-geri + mawaši-geri + gyaku-tsuki čudan + na místě gedan-barai + stejná ruka yokomen-uraken-uči + mawaši-aši-geri + gyaku-tsuki čudan, pátá akce s kiai, obrat do Zk gedan-barai + gyaku-tsuki s kiai
5. Zk vpřed joko-aši-geri-keage + joko-geri-kekomi + gyaku-tsuki čudan + na místě soto-uke + yokomen-tetsui-uči + joko-aši-geri-keage + gyaku-tsuki čudan, pátá akce s kiai, obrat do Zk gedan-barai + gyaku-tsuki s kiai
6. Zk vpřed ura-mawaši-aši-geri + ura-mawaši-geri + gyaku-tsuki čudan + na místě uči-uke + ura-mawaši-aši-geri + kizami-tsuki džodan + gyaku-tsuki čudan, pátá akce s kiai, obrat do Zk gedan-barai + gyaku-tsuki s kiai
7. Kk vpřed šuto-uke + mae-aši-geri, bez položení mawaši-aši-geri + ura-mawaši-aši-geri + mawaši-aši-geri + vpřed uši-ro-geri + Zk yokomen-uraken-uči + čudan gyaku-tsuki (do další kombinace pouze úkrok do Kk) pátá akce s kiai, obrat do Zk gedan-barai + gyaku-tsuki s kiai

Všechny kombinace 5x, pátá akce s kiai

Mawate vždy gedan-barai + gyaku-tsuki s kiai

**3) KUMITE:**

**Džiu-ipon-kumite:**

1. Tori džodan oi-tsuki
2. Tori čudan oi-tsuki
3. Tori čudan mae-geri
4. Tori čudan joko-geri-kekomi
5. Tori uši-ro-geri
6. Tori džodan mawaši-geri

Uke vždy libovolný reálný kryt + libovolný reálný protiúder či kombinace protiúderů s kiai

Totéž ještě jednou s odlišnými kryty i protiútoky

**Džiu-kumite (se 2 partnery postupně)**

**4) KATA:**

Shitei – jedna z Bassai Dai, Enpi, Jion, Kanku dai

Tokui - jedna z Gojushiho Sho, Kanku Sho, Unsu, Jitte, Hangetsu, Sočin

Shitei – dvě kata z předchozích STV

**5) FYZICKÉ TESTY:**

50x klik – Seiken, 100x sklapovačka, 40x dřep s výskokem



# ZKUŠEBNÍ ŘÁD STV

## KARATE VISION

---

### 1. KYU - HNĚDÝ PÁS

Minimální čekací doba 6 měsíců

**1 ) TECHNIKY NA MÍSTĚ:** (Zkoušející vybírá z technik v předchozích STV)

**2) KIHON:** (Zkoušející vybírá z těchto kombinací a kombinací v předchozích STV)

1. Zk vzad gedan-barai + gyaku-tsuki s kiai
2. Zk vpřed oi-tsuki čudan + gyaku-souto-uke + vzdad Zk gedan-barai + vpřed oi-tsuki džodan + gyaku tsuki čudan, mawate
3. Zk vpřed mae-aši-geri + mae-geri + gyaku-tsuki čudan + na místě age-uke + mae-aši-geri + dokrok otoši tetsui-uči + gyaku-tsuki čudan, mawate
4. Zk vpřed mawaši-aši-geri + mawaši-geri + gyaku-tsuki čudan + na místě gedan-barai + stejná ruka yokomen-uraken-uči + mawaši-aši-geri + gyaku-tsuki čudan, mawate
5. Zk vpřed joko-aši-geri-keage + joko-geri-kekomi + gyaku-tsuki čudan + na místě soto-uke + yokomen-tetsui-uči + joko-aši-geri-keage + gyaku-tsuki čudan, mawate
6. Zk vpřed ura-mawaši-aši-geri + ura-mawaši-geri + gyaku-tsuki čudan + na místě uči-uke + ura-mawaši-aši-geri + kizami-tsuki džodan + gyaku-tsuki čuda, mawate
7. Kk vpřed šuto-uke + mae-aši-geri, bez položení mawaši-aši-geri + ura-mawaši-aši-geri + mawaši-aši-geri + vpřed uši-ro-geri + yokomen-uraken-uči + gyaku-tsuki čudan, mawate

Všechny kombinace 5x, pátá akce s kiai

Mawate vždy gedan-barai + gyaku-tsuki s kiai

**3) KUMITE:**

**Džiu-ipon-kumite:**

1. Tori džodan oi-tsuki
2. Tori čudan oi-tsuki
3. Tori čudan mae-geri
4. Tori čudan joko-geri-kekomi
5. Tori uši-ro geri
6. Tori džodan mawaši-geri

Uke vždy libovolný reálný kryt + libovolný reálný protiúder či kombinace protiúderů s kiai

Totéž ještě jednou s odlišnými kryty i protiútoky

**Džiu-kumite (se 2 partnery postupně)**

**4) KATA:**

Shitei – jedna z Bassai Dai, Enpi, Jion, Kanku dai

Tokui - jedna z Gojushiho Sho, Kanku Sho, Unsu, Jitte, Hangetsu, Sočin

Shitei – dvě kata z předchozích STV

**5) FYZICKÉ TESTY:**

50x klik – Seiken, 100x sklapovačka, 40x dřep s výskokem



# ZKUŠEBNÍ ŘÁD STV

## KARATE VISION

---

### 1. DAN - ČERNÝ PÁS

Minimální čekací doba 12 měsíců, minimální věk 16 let

**1 ) TECHNIKY NA MÍSTĚ:** (Zkoušející vybírá z technik v předchozích STV)

**2) KIHON:** (Zkoušející vybírá z těchto kombinací a kombinací v předchozích STV)

1. Zk vzad gedan-barai + gyaku-tsuki s kiai
2. Zk vpřed oi-tsuki čudan + gyaku-soto-uke + vzad Zk gedan-barai + vpřed oi-tsuki džodan + gyaku-tsuki čudan, pátá akce s kiai, mawate
3. Zk vpřed mae-aši-geri + mae-geri + gyaku-tsuki čudan + na místě age-uke + mae-aši-geri + dokrok otoši tetsui-uči + gyaku-tsuki čudan, pátá akce s kiai, mawate
4. Zk vpřed mawaši-aši-geri + mawaši-geri + gyaku-tsuki čudan + na místě gedan-barai + stejná ruka yokomen-uraken-uči + mawaši-aši-geri + gyaku-tsuki čudan, pátá akce s kiai, mawate
5. Zk vpřed joko-aši-geri-keage + joko-geri-kekomi + gyaku-tsuki čudan + na místě soto-uke + yokomen-tetsui-uči + joko-aši-geri-keage + gyaku-tsuki čudan, pátá akce s kiai, mawate
6. Zk vpřed ura-mawaši-aši-geri + ura-mawaši-geri + gyaku-tsuki čudan + na místě uči-uke + ura-mawaši-aši-geri + kizami-tsuki džodan + gyaku-tsuki čudan, pátá akce s kiai, mawate
7. Kk vpřed šuto-uke + mae-aši-geri, bez položení mawaši-aši-geri + ura-mawaši-aši-geri + mawaši-aši-geri + vpřed uširo-geri + Zk yokomen-uraken-uči + čudan gyaku-tsuki (do další kombinace pouze úkrok do Kk) pátá akce s kiai, mawate

Všechny kombinace 5x, pátá akce s kiai

Mawate vždy gedan-barai + gyaku-tsuki s kiai

**3) KUMITE:**

**Džiu-ipon-kumite:**

1. Tori džodan oi-tsuki
2. Tori čudan oi-tsuki
3. Tori čudan mae-geri
4. Tori čudan joko-geri-kekomi
5. Tori uširo geri
6. Tori džodan mawaši-geri

Uke vždy libovolný reálný kryt + libovolný reálný protiúder či kombinace protiúderů s kiai

Totéž ještě jednou s odlišnými kryty i protiútoky

**Džiu-kumite (se 3 partnery postupně)**

**4) KATA:**

Shitei - jedna z Bassai Dai, Enpi, Jion, Kanku dai

Tokui - jedna z Gojushiho Sho, Kanku Sho, Unsu, Jitte, Hangetsu, Sočin

Shitei - všechny kata Heian + Tekki Shodan a Tekki Nidan

**Bunkai:** Demonstrace reálné bunkai na vybranou kata

**5) FYZICKÉ TESTY:**

50x klik – Seiken, 100x sklapovačka, 40x dřep s výskokem