

3. kyu – hnědý pás

Bez věkového omezení

Čekací doba 6 měsíců

KIHON IDO (*technika v pohybu – ZD = Zenkutsu dači, FD = Fudo dači, SD = Sančin dači, NaD = Neko aši dači, V = vpřed, Z = zpět, vzad*)

1. FD V: Sanbon cuki (*čudan Oi cuki FD / čudan Gyaku ZD / čudan Oi cuki FD*) (časování: 1-23)
(FD – ze ZD pokrčit zadní koleno a mírně ho posunout vzad)
2. ZD Z: Gedan barai / Uči ude uke / džodan Kizami cuki / gyaku Age Empi uči (časování: 1-234)
3. ZD V: džodan Kizami cuki (*na místě*) / zadní nohou Mae geri / gyaku Tate Šuto uke (*před dokročením*) / Oi cuki (*s dokrokem*) / Gyaku cuki (časování: 1-2345)
4. ZD Z-V: Age uke / gyaku mawaši Haito uči / zadní nohou Mae geri / Mawaši geri (*stejná noha bez pokládání*) / Gyaku cuki / ayumi aši Gyaku cuki (časování: 12-345-6)
5. ZD V: mae Yoko geri kekomi (*na místě*) / Uširo geri / Gedan barai (časování: 123)
6. ZD V: Aši barai / Kizami cuki / Gyaku cuki (časování: 123)
7. SD V: Mawaši uke / Teišo Awase cuki
8. NaD Z: Gedan barai / Gyaku cuki (FD)

OYO IDO (*bojové kamae s technikou v kombinacích, BP = bojový postoj*)

1. BP: suri aši Yoko Uraken uči / Gyaku cuki
2. BP: yori aši Gyaku cuki / Kizami cuki
3. BP: yori aši Mae geri přední nohou / Gyaku cuki
4. BP: yori aši Gyaku cuki / yori aši Mawaši geri přední nohou
5. BP: zadní nohou Mawaši geri / suri aši Gyaku cuki
6. BP: zadní nohou Ura Mawaši geri

JIYU IPPON KUMITE

Útočník i obránce zahajuje útok z Kamae, před zahájením útoku hlásí název techniky, útok se provádí 2x. Po dokončení všech technik se změni strana útoku (hidari / migi).

1. Tori: BP: ayumi aši džodan Oi cuki
Uke: BP: ushiro suri aši (45°) džodan Tate Šuto uke / čudan Gyaku cuki
Uke: BP: ushiro ayumi aši (45°) džodan Age uke / čudan Mawaši geri přední nohou / čudan Gyaku cuki
2. Tori: BP: ayumi aši čudan Oi cuki
Uke: BP: taisabaki (45°) čudan Soto ude uke / čudan Gyaku cuki
Uke: BP: ushiro ayumi aši gyaku Seiryuto Gedan uke / džodan Uraken uči
3. Tori: BP: ayumi aši čudan Mae geri
Uke: BP: uširo suri aši Gedan barai / Gyaku cuki
Uke: BP: uširo ayumi aši (45°) Gedan barai / stažení přední nohy s gyaku Šuto uke (NaD) / výpad přední nohou s džodan Kizami cuki

KATA

- Jion
- Tekki Shodan
- dále ZK vybere 1 kata z dosud uvedeného programu předchozích STV

BUNKAI

Obránce určí útočníkovi útok a pásmo. Předvede 1x kombinaci pomalu a poté 1x naplno.

- Analýza 5 sekvencí vlastního výběru z kata Jion a 3 sekvencí Tekki Shodan.
- Analýza min. 2 sekvencí z druhé předvedené kata dle výběru ZK.

KIME WAZA (*Techniky s prokázáním síly a přesnosti, BP = bojový postoj*)

Každá technika je provedena na obě strany min. 3x (hidari / migi):

1. BP: Kizami cuki
2. BP: Gyaku cuki
3. BP: Mawaši geri

Chyby, které se nesmějí vyskytovat:

- Špatná koordinace zpevnění v koncové fázi pohybu.
- Odklon těla od cíle při cvičení s partnerem.
- Chybějící sebekontrola při cvičení s partnerem.
- Nejistota při útoku a protiútku.
- Všechny ostatní chyby z předchozích kyu.

Vysvětlivky:

KIHON – základní technika prováděná na místě (není-li uvedeno pásmo, předpokládá se čudan):

- opakovaně z Hikite v postoji Heiko dači
- v Bojovém postoji (Kamae), provádí se na obě strany

KIHON IDO – technika v pohybu v postoji Zenkutsu dači (nebo Moto dači), začíná vždy s Gedan barai

OYO IDO – bojové kamae s technikou v kombinacích, každá technika se provádí 5x

Kihon kumite – základní cvičení s partnerem na místě, kdy je určen konkrétní útok a obrana na něj

Gohon kumite – je určen útok i obrana, obránce po pátém krytu provede protiúder Gyaku cuki

Sanbon kumite – stejné jako Gohon kumite, ale techniky se provádí třikrát

Kihon ippon kumite – útočník provádí stejnou techniku 2x vždy ze stejného postoje, obránce kryje 2x jinak

Postoje:

- HD – Heiko dači
- ZD – Zenkutsu dači
- MD – Moto dači – zkrácené Zenkutsu dači
- KkD – Kokotsu dači
- KiD – Kiba dači, postoj jezdce
- TD – Taedži dači, „T postoj“ na čáře, nohy 30 cm od sebe
- SD – Sančin dači, postoj „přesýpacích hodin“
- NaD – Neko aši dači, „postoj kočky“
- HgD – Hangetsu dači „šikmé kiba dači“
- FD – Fudo dači (v ZD pokrčit zadní koleno)

Pásma na těle:

- Džodan (Jodan) – horní pásmo
- Čudan (Chudan) – střední pásmo
- Gedan – spodní pásmo

Směry:

- Mae – přední
- Oi – přední (ruka, noha)
- Hineri – zadní (ruka, noha)
- Gyaku – zadní
- Ushiro – vzad
- Yoko – do strany
- Shomen – přední strana, dopředu
- Shakaku (naname) – 45°
- Soto – zvenku, vnější, Uči – zevnitř, vnitřní

Kryty:

- Haiwan uke – blok vrchní plochou předloktí (při Morote uke)
- Hiji uke – kryt loktem (viz Heian Sandan)
- Hiza uke – kryt kolenem
- Juji uke – kryt zkříženýma rukama (viz Heian Godan)
- Kakiwake uke – kryt oběma rukama, kryt vytlačněním (viz Heian Jondan)
- Keito uke – kryt spodním kloubem palce (viz Unsu)
- Kosa uke – kryt křížícíma se rukama jako v Heian Sandan (Gedan barai + Uči uke)
- Manji uke – dvojitý kryt na spodní a horní pásmo (konec Heian Godan)
- Mawaši Uke – dvojitý kruhový kryt (konec Unsu) – ruka jdoucí nahoru jde venkem a končí dole
- Nagaši uke – kryt vnitřní stranou předloktí
- Osae uke – kryt tlačněním dlaní dolů (viz Heian Nidan)
- Sukui uke – kryt tlačněním dlaní nahoru
- Tsukami uke – kryt uchopením (při Yoko empi uči, v katě Bassai Dai)

Přesuny, překroky:

- Ayumi aši – krok vpřed
- Uširo Ayumi aši – krok vzad
- Suri aši – posun začínající přední nohou
- Yori aši – posun začínající zadní nohou
- Tai sabaki – úhyb stranou, pohyb zadní nohy do strany kolem osy přední nohy

Údery:

- Ura cuki – krátký úder, loket u těla, pěst dlaní nahoru
- Tate cuki – středně dlouhý úder, pěst kolmo
- Seiken cuki (Čoko cuki, Oi cuki, Gyaku cuki) – dlouhý úder, ruka téměř natažena, pěst dlaní dolů
- Ren cuki – dvojitý úder s vystřídáním rukou
- Yama cuki – široký obouručný úder (viz Bassai Dai)
- Awase cuki – obouručný úder (džodan cuki + ura cuki spodní rukou)
- Teišo cuki – úder spodní hranou dlaně

Pády (Ukemi waza):

- Mae ukemi – pád vpřed („judo“ kotoul)
- Ushiro ukemi – pád vzad s přetočením
- Yoko ukemi – pád na bok do strany

HAISU



HAITO



SHUTO



NUKITE



HIRIKEN



YUBI HASAMI



IPON KEN



NAKADAKA KEN



IPPON NUKITE



NIHON NUKITE



TETSUI



SHUWAN



HAIWAN



GAIWAN



NAIWAN



SEIRYUTO



TEISHO



KAKUTO



WASHIDE



KEITO



URAKEN



KUMADE



EMPI



SEIKEN



SHUTO UKE



MOROTE UKE



OSAE UKE



GEDAN JUJI UKE



HAISHU UKE



NAGASHI UKE



SUKUI UKE



TEISHO UKE



SOKUMEN



HEISOKU DAČI



MUSUBI DAČI



HEIKO DAČI



HAČIŽI DAČI



KIBA DAČI



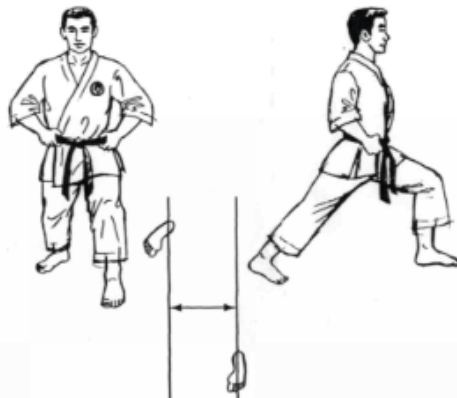
ŠIKO DAČI



NEKO AŠI DAČI



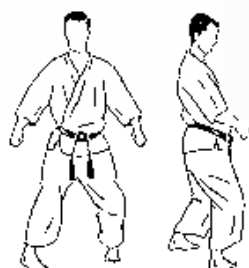
ZENKUTSU DAČI



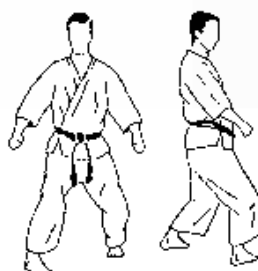
RENOŽI DAČI



SANČIN DAČI



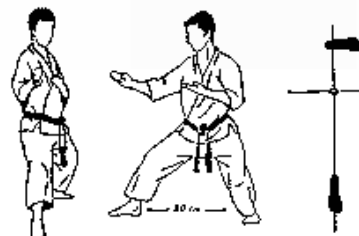
SANČIN DAČI



HANGETSU DAČI



KOKOTSU DAČI



KAGI CUKI



HASAMI CUKI



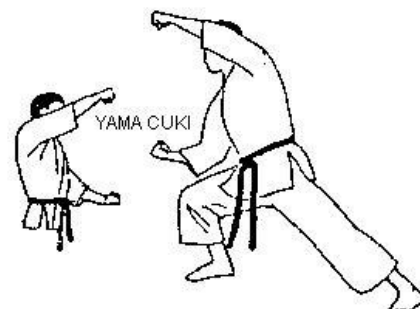
Awase-cuki



Fudo dachi



Kosa dachi



YAMA CUKI