

9. kyu – bílý pás

Bez věkového omezení

KIHON (základní technika na místě z hikite v HD = Heiko dači, BP = Bojový postoj, kamae, provádí se na místě na obě strany)

1. HD Ura cuki (krátký úder, loket u těla)
2. HD Tate cuki (středně dlouhý úder)
3. HD Seiken cuki (Čoko cuki – dlouhý úder, ruka téměř natažená)
4. HD Age uke
5. HD Soto ude uke
6. HD Uči ude uke
7. BP džodan Yoko Uraken uči
8. BP čudan Mae geri (Čudan kamae)

KIHON IDO (technika v pohybu – ZD = Zenkutsu dači nebo MD = Moto dači, V = vpřed, Z = zpět, vzad)

1. ZD V: džodan Oi cuki
2. ZD Z: Age uke
3. ZD V: čudan Oi cuki
4. ZD Z: Uči ude uke
5. ZD V: čudan Mae geri (Gedan kamae)
6. ZD Z: Gedan barai

KIHON KUMITE (Provádí se na místě, možno nahradit pohybovými dovednostmi)

1. Tori: HD džodan Seiken cuki
Uke: HD Age uke (poslední technika protiútok čudan Seiken cuki)
2. Tori: HD čudan Seiken cuki
Uke: HD Soto ude uke (poslední technika protiútok čudan Seiken cuki)

POHYBOVÉ DOVEDNOSTI (nepovinné)

Gymnastické – kotoul (vpřed / vzad), stoj na rukou s oporou, most apod.

Akrobatické – výskok s obratem o 180° / 360°, hvězda, rondát apod.

Balanční – váha (holubička) s obratem o 180°, stoj s upažením a nohou kroužit osmy apod.

KATA (nepovinné)

Taikyoku Shodan

Chyby, které se nesmějí vyskytovat:

- Chodidla v postojích nejsou celou plochou na zemi.
- Zadní noha v postoji ZD není propnutá v koleni.
- Chodidlo zadní nohy v postoji ZD je vytočeno příliš do strany.
- Předklon při chůzi v ZD vpřed, nebo záklon horní části těla.
- Nedostatečné přitažení pěsti k boku (hikite).
- Nedostatečné sevření pěsti.
- Při provádění technik pohled směřující k zemi.

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 vytlačení (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 tlačení dlaní dolů (viz Heian Nidan)
- Sukui uke – kryt tlačení 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



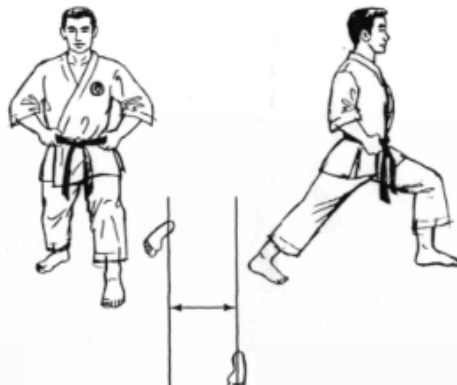
ŠIKO DAČI



NEKO AŠI DAČI



ZENKUTSU DAČI



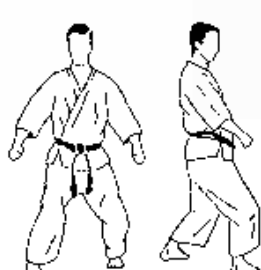
RENOŽI DAČI



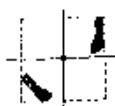
SANČIN DAČI



SANČIN DAČI



HANGETSU DAČI



KOKOTSU DAČI



KAGI CUKI



HASAMI CUKI



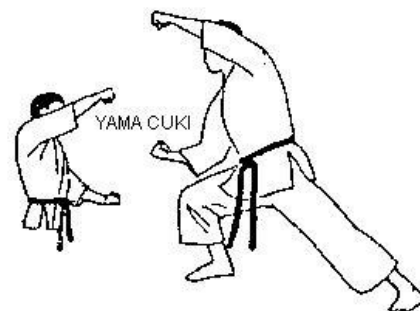
Awase-cuki



Fudo dachi



Kosa dachi



YAMA CUKI