

# 1.KYU (ICHI-KYU) – Rjavi pas s tremi črnimi črtami

## KIHON

Izvaja se iz položaja **Heiko-dachi**.

1. Shiho gyako-tsuki (hidari in migi)

Tehnike se izvajajo iz položaja **Zenkutsu-dachi gedan-barrai gamae**.

2. , Age-uke (ZD) / zadnji Mae-geri / Tatemawashi uraken-uchi / Gyako sanbon-tsuki
3. \* Age-uke (ZD) / zadnji Mae-geri / Tatemawashi uraken-uchi / Gyako sanbon-tsuki
4. , Soto-uke (ZD) / Suri-ashi Yoko-empi (KBD) / Uraken-uchi (ZD) / Gyako-tsuki
5. \* Soto-uke (ZD) / Suri-ashi Yoko-empi (KBD) / Uraken-uchi (ZD) / Gyako-tsuki
6. , Uchi-uke (KCD) / Kizami-tsuki (KCD) / Soto haito-uchi (ZD)
7. \* Uchi-uke (KCD) / Kizami-tsuki (KCD) / Soto haito-uchi (ZD)
8. , Gedan-barrai (ZD) / Uchi tettsui-uchi (KBD) / Gyako mawashi-empi (ZD)
9. \* Gedan-barrai (ZD) / Uchi tettsui-uchi (KBD) / Gyako tate-empi (ZD)
10. , Shuto-uke (KCD) / Kizami mae-geri / Gyako nukite-uchi (ZD) / Shuto-uke (KCD)
11. \* Shuto-uke (KCD) / Kizami mae-geri / Gyako nukite-uchi (ZD) / Shuto-uke (KCD)

Tehnike se izvajajo iz položaja **Zenkutsu-dachi gard gamae**.

12. , Mae-geri (ZD), Ushiro-geri / Gyako-tsuki – mawatte
13. , Mae-geri (ZD), Ushiro-geri / Gyako-tsuki – mawatte
14. , Yoko-geri kekomi (ZD) / Gyako-tsuki / Yokomawashi uraken-uchi - mawatte
15. , Mawashi-geri / (ista noga) Yoko-geri kekomi (ZD)

Tehnike se izvajajo iz položaja **Heisoku-dachi gard gamae**.

16. / Mae-geri / Yoko-geri kekomi / Ushiro-geri (hidari in migi)

Tehnike Kime waze se izvajajo iz položaja **Fudo-dachi gard gamae**. Izpraševalec določi tehniko.

17. / Kizami-tsuki (ZD) in Gyako-tsuki (ZD) (hidari in migi)

## KUMITE

18. **Jiyu-ippou kumite**. Obrambe 1. in 2. način, hidari in migi. Napadi: Oi-tsuki jodan, Oi-tsuki chudan, Mae-geri chudan, Yoko-geri kekomi chudan, Mawashi-geri Jodan, Ushiro-geri chudan
19. **Jiyu kumite**.

## KATA

20. Obvezna kata: **EMPI**
21. Kata Ura: **Heian Shodan**
22. Tokui kata: kandidat izbere sam. Lahko heian kata ali katera od mojstrskih.

, - naprej      \* - nazaj      / - na mestu