

## 5.KYU (GO-KYU) – Moder pas

### KIHON

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

1. , Sanbon-tsuki (ZD)
2. \* Sanbon-tsuki (ZD)
3. , Age-uke (ZD) / Tatemawashi uraken-uchi / Gyako-tsuki
4. \* Age-uke (ZD) / Tatemawashi uraken-uchi / Gyako-tsuki
5. , Soto-uke (ZD) / Yoko-empi (KBD)
6. \* Soto-uke (ZD) / Yoko-empi (KBD)
7. , Uchi-uke (ZD) / Soto Shuto-uchi (ZD)
8. \* Uchi-uke (ZD) / Soto Shuto-uchi (ZD)
9. , Mae-mawashi empi-uchi (ZD) – mawatte
10. , Tate-mawashi empi-uchi (ZD) - mawatte
11. , Moroto-uke (KCD) / Gyako nukite-uchi (ZD)
12. \* Shuto-uke (KCD) / Gyako nukite-uchi (ZD)

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

13. , Mae-ren-geri jodan-chudan (ZD) / Gyako-tsuki – mawatte
14. , Mae-ren-geri jodan-chudan (ZD) – Gyako-tsuki - mawatte
15. , Yoko-geri kekomi (KBD) – mawatte
16. , Yoko-geri kekomi (KBD) – mawatte

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

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

### KUMITE

18. **Kihon-ippou kumite**. Obrambe 1. način, hidari in migi. Napadi: Oi-tsuki jodan, Oi-tsuki chudan, Mae-geri chudan, Yoko-geri kekomi chudan, Mawashi-geri Jodan.
19. **Jiyu kumite** – uvajanje. Napadi ročnih borbenih tehnik. Prikazati borbene napadalne akcije, ki so sestavljene le iz ročnih tehnik. Naloga se izvaja v paru, izmenično. Drug v paru z gibanjem ohranja ustrezno razdaljo.

### KATA

20. Obvezna kata: **HEIAN YONDAN**

, - naprej      \* - nazaj      / - na mestu