



Bílé obi (10 a 9 Kyu)

A) KIHON

- 1) Chudan choku zuki (Shiko Dachi)
- 2) Teisho uke-gyaku zuki (zenkutsu dachi)
- 3) Chudan oi zuki (sizen dachi)
- 4) Chudan gyaku zuki (sizen dachi)
- 5) Jodan oi zuki (sizen dachi)
- 6) Jodan gyaku zuki (sizen dachi)
- 7) Gedan oi zuki (zenkutsu dachi)
- 8) Gedan gyaku zuki (zenkutsu dachi)
- 9) Mae geri (zenkutsu dachi)
- 10) Jodan age uke (sizen dachi)
- 11) Chudan uchi uke (zenkutsu dachi)
- 12) Chudan soto uke (zenkutsu dachi)
- 13) Gedan barai (zenkutsu dachi)
- 14) Chudan shuto uke (uki ashi dachi)
- 15) Gedan shuto uke (uki ashi dachi)

B) KATA

- a) Fukiu gata ichi (10 Kyu)
- b) Pinan nidan (9 Kyu)

Žluté obi (8 a 7 Kyu)

A) KIHON

- 1) Chudan choku zuki (Shiko Dachí)
- 2) Teisho uke-gyaku zuki (zenkutsu dachi)
- 3) Jodan oi zuki-Chudan oi zuki (sizen dachi)- Gedan oi zuki (zenkutsu dachi)
- 4) Jodan gyaku zuki-Chudan gyaku zuki (sizen dachi)-Gedan gyaku zuki (zenkutsu dachi)
- 5) Mae geri (zenkutsu dachi)
- 6) Jodan age uke (sizen dachi)
- 7) Chudan uchi uke (zenkutsu dachi)
- 8) Chudan soto uke (zenkutsu dachi)
- 9) Gedan barai (zenkutsu dachi)
- 10) Chudan shuto uke (uki ashi dachi)
- 11) Gedan shuto uke (uki ashi dachi)
- 12) Chudan uchi uke-gyaku zuki (z. dachi)
- 13) Chudan soto uke-gyaku zuki (z. dachi)
- 14) Mae geri zensin (neko ashi dachi)
- 15) Jodan Uraken (Shiko Dachí)

B) KATA

- 1) Pinan Shodan (8 Kyu)
- 2) Pinan Sandan (7 Kyu)

Zelené obi (6 a 5 Kyu)

A) KIHON

- 1) Chudan choku zuki (Shiko Dachi)
- 2) Teisho uke-gyaku zuki (zenkutsu dachi)
- 3) Mae geri (zenkutsu dachi)
- 4) Mae geri zensin (neko ashi dachi)
- 5) Mawachi geri zensin (neko ashi dachi)
- 6) Chudan sotobarai (zenkutsu dachi)
- 7) Gedan uchibarai (zenkutsu dachi)
- 8) Gedan sotobarai (zenkutsu dachi)
- 9) Mae geri - gyaku zuki (zenkutsu dachi)
- 10) Chudan uchi uke - gyaku zuki (z.dachi)
- 11) Chudan soto uke - gyaku zuki (z.dachi)
- 12) Chudan shuto uke (uki ashi dachi)
- 13) Gedan shuto uke (uki ashi dachi)
- 14) Yoko geri (Shiko Dachi)

B) KATA

- 1) Pinan sandan (6 Kyu)
- 2) Pinan uondán (5 Kyu)

Modré obi (4 a 3 Kyu)

A) *KIHON*

- 1) Chudan choku zuki (Shiko Dachi)
- 2) Chudan renzuki (Shiko Dachi)
- 3) Chudan yoko zuki (Shiko Dachi)
- 4) Jodan shuto uchi (Shiko Dachi)
- 5) Jodan haito uchi (Shiko Dachi)
- 6) Chudan mae empi (Shiko Dachi)
- 7) Chudan yoko empi (Shiko Dachi)
- 8) Chudan yoko empi-uraken (Shiko Dachi)
- 9) Mae geri zensin (neko ashi dachi)
- 10) Mawashi geri zensin (neko ashi dachi)
- 11) Yoke geri (Shiko Dachi)
- 12) Jodan shuto uchi (zenkutsu dachi)
- 13) Jodan haito uchi (zenkutsu dachi)

B) *KATA - SHITEI*

- 1) Pinan Godan (4.kyu)
- 2) Fukiygata Ni (3.kyu)
- 3) Naihanchin Shodan(3.kyu)

C) *TOKUI - KATA*

- a)Pinan Yondan b)Naihanchin Nidan
- c)Naihanchin Sandan

Modré obi (4 a 3 Kyu)

D) KUMITE

Ippon Kumite

Yodan oi zuki (z.d

- | | | |
|-----------|----------------------------------|------------|
| 1)Útok | Jodan oi zuki | (z.d.) |
| Obrana | Jodan age uke-kakete uke | (z.d.) |
| Protiútok | Jodan shuto uchi | (z.d.) |
| 2)Útok | Chudan oi zuki | (z.d.) |
| Obrana | Chudan uchi uke-kakete uke | (S.D.) |
| Protiútok | Jodan shuto uchi | (S.D.) |
| 3)Útok | Gedan oi zuki | (z.d.) |
| Obrana | Gedan ude uke | (S.D.) |
| Protiútok | Jodan uraken-chudan yoko empi | (S.D.) |
| 4)Útok | Jodan oi zuki | (z.d.) |
| Obrana | Jodan gyaku shuto uke-kakete uke | (z.d. 45°) |
| Protiútok | Mawachi geri | (z.d. 45°) |

E)MAKIWARA

Hnědé obi (2 - 1 Kyu)

A) KIHON

- 1) Chudan choku zuki (S.D.)
- 2) Mae geri (z. d.)
- 3) Teisho uke-uraken-choku zuki (n.z.d.)
- 4) Chudan soto uke-mae geri-gyaku zuki
(n. a. d. 45°)
- 5) Chudan shuto uke-mae geri-nukite
(n. a. d. 45°)
- 6) Otoshi teisho uke-koken uchi-gyaku zuki
(n. a. d. 45°)
- 7) Teisho uke-yoko empi-uraken-gyaku zuki
(S. D. - z.d.)
- 8) Mae geri-Yoko geri (z. d.)
- 9) Mae geri-san renzuki (z. d.)
- 10) Morote teisho ude uke-osae uke-kakete uke-
choku zuki (S. D.)
- 11) Morote teisho ude uke-osae uke-kakete uke-
choku zuki (S. D.- s.d.)
- 12) REN - COKU (sime n.a.d.)
 - a) Chudan sotobarai-gyaku zuki
(dopředu) (n. a. d.)
 - b) Gedan sotobarai-mae geri-gyaku zuki
(vzad) (n. a. d.)
 - c) Chudan shuto uke-gyaku zuki (na 45°)
(n. a. d.)
 - d) Chudan sotobarai (vzad) (n. a. d.)
 - e) Chudan shuto uke-gyaku zuki (na 45°)
(n. a. d.)
 - f) Otoshi teisho uke-gyaku zuki
(vzad) (n. a. d.)

B) KATA - SHITEI 2 kyu:

a)Naihanchi nidan b)Naihanchi sandan c)Unsu
d)Passai Sho

KATA - TOKUI 2 kyu:

a)Naihanchi shodan b)Fukiu gata-ni c)Pinan
Godan

B) KATA - SHITEI 1 kyu:

a)Naihanchi sandan b)Unsu c)Jion

KATA - TOKUI 1 kyu:

a)Naihanchi shodan b)Naihanchi nidan c)Pinan
yondan

C)KUMITE

I) Ippon Kumite

1)Útok:Jodan oi zuki (s.d.)

Obrana:Jodan age uke-kakete uke(s.d.- S.D.)

Protiútok: Mae empi (S.D.)

2)Útok: Chudan oi zuki (z. d.)

Obrana:Chudan soto uke-kakete uke
(sime n.a.d.45°)

Protiútok:Mae geri-gyaku zuki(sime n.a.d.45°)

3)Útok:Gedan oi zuki (z. d.)

Obrana:Gyaku gedan sotobarai-kakete uke
(šikmo z. d.)

Protiútok:Mae geri (šikmo z. d.)

4)Útok:Mae geri (z. d.)

Obrana:Gyaku gedan sotobarai-osae uke
(z. d. 45°)

Protiúder:Gedan uraken (z. d. 45°)

II) *Sanbon Kumite*

- 1)Útok:Jodan oi zuki-chudan oi zuki-gedan oi
zuki (z. d.)
Obrana:Jodan age uke-chudan uchí uke-gedan
barai (z. d.)
Protiútok:Chudan gyaku zuki (z. d.)
- 2)Útok:Jodan oi zuki-chudan oi zuki-gedan oi
zuki (z. d.)
Obrana:Jodan uchi uke-chudan uchí uke-gedan
ude uke kakete uke (S. D.)
Protiútok:Jodan shuto uke (S. D.)
- 3)Útok:Jodan oi zuki-chudan oi zuki-gedan oi
zuki (z. d.)
Obrana:Jodan soto uke-chudan sotobarai Gedan
sotobarai (S .D.)- osae uke (z. d.)
Protiúder:Uraken (z. d.)
- 4)Útok:Gedan oi zuki-chudan oi zuki-jodan
oi zuki (z. d.)
Obrana:Gedan shuto uke-chudan osae uke-jodan
age uke kakete uke (z. d.)
Protiúder:Jodan mawachi zuki (z. d.)

D) *MAKIWARA*