

## 7. KYU | ŽLUTÝ PÁS

### KIHON

---

Každou techniku provést 6x na místě, střídat pravou a levou stranu. Poslední technika s kiai

1. HD ren-tsuki (obě chudan)
2. HD yoko-uraken-uchi (ruce složeny v hikite)
3. HD yoko-geri-keage chudan do strany
4. HD morote-uchi-uke výkrok do ZD vpřed, zpět do HD

### KIHON-IDO

---

V pohybu. Každou techniku provést 5x, pátá technika s kiai.

1. ZD ayumi-ashi sanbon-tsuki vpřed →
2. ZD ushiro ayumi-ashi age-uke/gyaku-tsuki chudan ← vzad
3. ZD ayumi-ashi mawashi-geri chudan / gyaku -tsuki chudan vpřed →
4. ZD ushiro ayumi-ashi uchi-uke/gyaku-tsuki chudan ← vzad
5. – 6. KiD chudan yoko-geri-keage 3x na každou stranu vpřed →

### KUMITE - Techniky v kamae

---

Každou techniku provést 3x proti soupeři, 3x do lapy, každá technika s kiai.

1. BP na místě výkrok přední nohou s kizami-tsuki
2. BP na místě výkrok přední nohou s gyaku-tsuki
3. BP posun zadní nohou (suri-ashi) s kizami-tsuki
4. BP posun zadní nohou (yori-ashi) s gyaku-tsuki
5. BP yori-ashi mae mawashi-geri

### KIHON IPPON KUMITE

---

Cvičení ve dvojicích, každou techniku provést 1x levá a pravá strana, každá technika s kiai.

1. **T** ZD ayumi-ashi oi-tsuki jodan  
**U** ZD ushiro ayumi-ashi age-uke protiútok
2. **T** ZD ayumi-ashi oi-tsuki chudan  
**U** ZD ushiro ayumi-ashi uchi-uke protiútok
3. **T** ZD ayumi-ashi mae-geri  
**U** ZD ushiro ayumi-ashi gedanbarai protiútok

### KATA

---

Heian Nidan