

## 8. KYU | BÍLÝ PÁS

### KIHON

---

Každou techniku provést 5x na místě, pátá technika s kiai

1. HD gedan-barai
2. HD uchi-uke
3. HD shuto-uke (vpřed)
4. HD mawashi-geri jodan (do strany - 3x na každou stranu a střídat nohy)

### KIHON-IDO

---

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

1. ZD ayumi-ashi age-uke (vpřed →)
2. ZD ushiro ayumi-ashi gedan-barai (← vzad)
3. ZD ayumi-ashi soto-uke (vpřed →)
4. ZD ushiro ayumi-ashi uchi-uke (← vzad)
5. KkD ayumi-ashi shuto-uke (vpřed →)
6. ZD ayumi-ashi mae-geri jodan (vpřed →)

### KUMITE - Techniky bez pohybu v kamae

---

Každou techniku provést 3x rozfázovaně a 3x naplno a 3x do lapy, techniky naplno a do lap s kiai.

1. KIZAMI-TSUKI  
BP přední nohou výkrok s kizami-tsuki  
(rozdělení na 3 fáze = 1. zastavení na konci techniky, 2. rychlé stažení do hikite, 3. fáze = kamae)  
(dbáme na správné stažení ruky do hikite, otevřené boky při úderu)
2. GYAKU-TSUKI  
BP přední nohou výkrok s gyaku-tsuki  
(rozdělení na 3 fáze = 1. zastavení na konci techniky, 2. rychlé stažení do hikite, 3. fáze = kamae)  
(dbáme na správné stažení ruky do hikite, práce boků při úderu)
3. MAWASHI-GERI  
BP zadní noha posun (yori-ashi) – mawashi-geri z přední  
(rozdělení na 3 fáze = 1. přísun zadní nohy, 2. kop z přední, 3. odsun-kamae)  
(dbáme na správnou práci boků, úderovou plochu haisoku)

### GOHON KUMITE

---

Cvičení ve dvojicích, každý provede techniku 5x, pátá technika protiútok s kiai

1. (T) ZD ayumi-ashi oi-tsuki jodan  
(U) ZD ushiro ayumi-ashi age-uke
2. (T) ZD ayumi-ashi oi-tsuki chudan  
(U) ZD ushiro ayumi-ashi soto-uke

### KATA

---

Heian Shodan