

# PASOVÁNÍ

## KIHON

---





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

1. HD oi-tsuki chudan
2. HD age-uke
3. HD soto-uke
4. HD mae-geri chudan

## KIHON-IDO

---

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

1. ZD ayumi-ashi oi-tsuki jodan 
2. ZD ushiro ayumi-ashi age-uke 
3. ZD ayumi-ashi mae-geri chudan 
4. ZD ushiro ayumi-ashi soto-uke 

## KUMITE - Techniky bez pohybu

---





Každou techniku provést 5x na levou a pravou stranu, pátá technika s kiai.  
Všechny údery a kopy jsou prováděny do lap.

1. GYAKU-TSUKI  
BP gyaku-tsuki (bez výkroku přední nohy)
2. MAE-GERI  
ZD mae-geri zadní nohou  
(kop provádíme v zenkucu-dachi a obě ruce jsou podél těla v gedan-barai)

## KIHON KUMITE

---

Cvičení na místě ve dvojicích,  
každý provede techniku 5x (bez protiútoků)

1.  HD oi-tsuki jodan  
 HD age-uke
2.  HD oi-tsuki chudan  
 HD soto-uke