

KIHON:

- KIHON techniky dle výběru Zkušebního komisaře

KIHON IDO:

- KIHON IDO Techniky dle výběru Zkušebního komisaře

OYO IDO:

1. BP: Suri-ashi kizami-tsuki suri-ashi gyaku-tsuki ayumi-ashi gyaku-tsuki hineri-ura-mawashi-geri
2. BP: Yori-ashi oi-mawashi-geri suri-ashi yoko-mawashi-uraken-uchi gyaku-tsuki hineri-mawashi-geri
3. BP: Hineri-mae-geri (*nohu zpět do počáteční pozice*) ushiro-geri suri-ashi gyaku-tsuki suri-ashi kizami-tsuki
4. BP: Suri-ashi kizami-tsuki suri-ashi yoko-mawashi-uraken-uchi gyaku-tsuki hineri-mawashi-geri
5. BP: Yori-ashi mae-geri yori-ashi mawashi-geri gyaku-tsuki ayumi-ashi gyakutsuki
6. BP: Yori-ashi gyaku-tsuki ayumi-ashi gyaku-tsuki yori-ashi ura-mawashi-geri suri-ashi gyaku-tsuki
7. Techniky dle výběru Zkušebního komisaře

KATA:

1. Jedna kata dle volby zk. komisaře ze skupiny **Kihon kata**:
 - a. Heian 1-5 a Tekki-Shodan, Tekki-Nidan, Tekki-Sandan
2. Jedna kata dle volby zk. komisaře - **Sentei kata**:
 - b. Bassai-Dai, Kanku-Dai, Jion, Empi, Hangetsu
3. Jedna kata dle volby zkoušeného - **Tokui kata**:
 - c. Bassai-Sho, Kanku-Sho, Nijushiho, Jitte, Meykyo, Gankaku, Sochin

BUNKAI-KATA:

(předvedení bunkai aplikuje zkoušený s vlastním partnerem. Bunkai musí být věrohodná reálnému boji!!)

- a) Předvedení bunkai Tokui kata
- b) Další analýza 3 sekvencí u přidělené Sentei kata od ZK

JIYU-KUMITE:

Volný zápas pod kontrolou, podobný soutěžní formě kumite WKF. Není zde určen časový limit. Důraz je veden na schopnost techniky získat bodování a to při úplné kontrole techniky.

Dle věku cvičence je možné vypustit soutěžní formu Jiyu-Kumite a nahradit ji řízenou formou dle předešlého výběru.

