

KIHON:

1. HD do SD: mawashi-kake-uke a teisho-awase-tsuki (např. kata UNSU)
2. BP: hineri ura-mikazuki-geri
3. BP: hineri ura-mawashi-geri

KIHON-IDO:

1. ZD ayumi-ashi gyaku-sanbon-tsuki (ZD gyaku-tsuki FD oi-tsuki ZD gyaku-tsuki) / mawate
2. ZD ayumi-ashi ren-tsuki uchi-uke stejná ruka yoko-uraken-uchi gyaku-tsuky / mawate
3. ZD ayumi-ashi jodan-kizami-tsuki gyaku-tsuki ushiro-ayumi-ashi uchi-uke gyaku-tsuki mawashi-geri gyaku-tsuki / mawate
4. ZD ayumi-ashi jodan-kizami-tsuki ushiro-ayumi-ashi age-uke mae-yoko-geri-kekomi gyaku-tsuki ayumi-ashi gyaku-tsuki / mawate
5. ZD ayumi-ashi soto-uke yoko-empi (KiD) tate-uraken-uchi(KiD) gyaku-tsuki (ZD) / mawate
6. ZD ayumi-ashi gyaku-tsuki hineri mae-geri mawashi-geri (*stejná noha, bez pokládání*) gyaku-tsuki / mawate

OYO-IDO:

1. BP: suri-ashi kizami-tsuki gyaku-tsuki (gyaku-tsuki kizami-tsuki)
2. BP: suri-ashi yoko-uraken-uchi
3. BP: yori-ashi kizami-tsuki gyaku-tsuki (gyaku-tsuki kizami-tsuki)
4. BP: yori-ashi yoko-uraken-uchi
5. BP: hineri-mae-geri suri-ashi gyaku-tsuki
6. BP: hineri mawashi-geri suri-ashi gyaku-tsuki
7. BP: yori-ashi oi-mae-geri gyaku-tsuki
8. BP: yori-ashi oi-mawashi-geri gyaku-tsuki

KAESHI-KIHON-IPPON-KUMITE:

Útočník zahajuje útok ze ZD, před zahájením kombinace vždy hlásí prováděnou techniku. Obránce začíná z HD. Po provedení prvního útoku se mění role obránce a útočníka. Každá technika je provedena alespoň 2x na obě strany (hidari/migi).

- 1.) T: ZD ayumi-ashi oi-tsuki jodan (migi)
U: ZD ushiro- ayumi-ashi age-uke (hidari)
U->T: ZD ayumi-ashi oi-tsuki jodan (migi)
T->U: ZD 45° ushiro- ayumi-ashi tate-shuto-uke ZD chudan-gyaku-tsuki (hidari)
- 2.) T: ZD ayumi-ashi oi-tsuki chudan (migi)
U: KKD 45° ushiro- ayumi-ashi shuto-uke (hidari)
U->T: ZD ayumi-ashi chudan-mae-geri (migi)
T->U: ZD ushiro-ayumi-ashi gyakugedan-baraijodan-kizami-tsukichudan-gyaku-tsuki (hidari)
- 3.) T: ZD ayumi-ashi chudan-oi-tsuki (migi)
U: ZD ushiro- ayumi-ashi gyaku-gedan-barrai (migi)
U->T: ZD hineri-chudan-yoko-geri-kekomi
T->U: ZD 45° gedan-baraichudan-gyaku-tsuki (hidari)

KATA:

Tekki Shodan

- Dále ZK vybere 1 kata z dosud uvedeného programu předchozích STV

SHITEI KATA:

Jion

BUNKAI-KATA:

(obránce určí útočnickovi útok a pásmo. Předvede 1x kombinaci pomalu a poté předvede kombinaci 1x naplno)

- a) Analýza 5 sekvencí vlastního výběru z kata Tekki Shodan
- b) Předvedení a Analýza 5 sekvencí u Shitei kata

KIME-WAZA:

Každá technika je provedena na obě strany (hidari/migi).

- 5x Kamae /: gyaku-tsuki chudan 5x Kamae /: kizami-tsuki jodan
- 5x Kamae /: mae-geri chudan 5x Kamae /: yoko-geri-kekomi chudan

